

**„Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat.“ (Dtn 8,2)  
Eine praktisch-theologische Studie zur Bedeutung von Biografiearbeit für die  
pastorale Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase.**

**“You shall remember all the way which the Lord your God has led you.” (Dtn 8,2)  
A practical theological study of the significance of biography work for pastoral care  
with persons in the post employment phase of life.**

by

**Ursula Schulz**

submitted in accordance with the requirements for  
the degree of

**MASTER OF THEOLOGY**

In the subject

**PRACTICAL THEOLOGY**

at the

**University of South Africa**

**Supervisor: Dr. Bernhard Ott**

**Co-supervisor: Prof. Jaco S. Dreyer**

Submitted: November 2016

## **Danksagung**

Mein Dank gilt Freundinnen und Freunden, Familienangehörigen und Gemeindemitgliedern für Nachsicht und Verständnis, wenn ich abgetaucht bin in meine innere Welt voller Bücher, Forschungsperspektiven und Reflexion. Danke, dass ihr meiner gedacht, mich gleichzeitig in Ruhe gelassen und meine unzähligen „Neins“ auf Einladungen, Anfragen und gemeinsame Unternehmungen akzeptiert und (fast) immer verstanden habt. Danke, dass ihr bereit wart, mit mir zusammen ganz neue Wesenszüge an mir zu entdecken und auszuhalten, die von Einsiedlerverhalten bis hin zu Eigenbrötlertum reichen, und dass sich unsere Beziehung dadurch nicht verschlechtert sondern eher noch vertieft hat.

Ich danke Traugott Ziwich, der immer erreichbar war und mir mit Rat und Tat zur Seite gestanden ist, wenn ich mit bestimmten elektronischen Interaktionen meines kleinen Laptops selber nicht mehr zurecht kam.

Mein Dank gilt Ulrike Luxen für ihr spontanes, aufmerksames und interessiertes Korrekturlesen.

Ich danke Professor Jaco Dreyer, dessen kritisch - freundliche Impulse aus Südafrika immer Ermutigung und Unterstützung ausgestrahlt haben.

Mein Dank geht an Dr. Bernhard Ott, der mich an einer langen Leine Lesen und Schreiben ließ, wenn es aber darauf ankam mir wichtige Kommentare zum Nachdenken und zur Verbesserung meiner Arbeit gegeben hat.

Mein besonderer Dank gilt Irmgard Fetzner, die mir vorgelebt hat, dass es möglich ist, in der Verbindung mit Jesus Christus alt und dabei immer wieder neu zu werden.

Ich danke Gott, dass er mir wie durch einen Geistesblitz Thema und Titel der Arbeit gab. Dass er mein ursprüngliches Thema „Wer bin ich, wenn ich alt bin?“ verwandelt hat in „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat“ - von der Selbstbezogenheit zur Selbsttranszendenz sozusagen.

## **Zusammenfassung**

Alter und Altern gilt in Deutschland derzeit als eines der wichtigsten Zukunftsfelder wissenschaftlicher Forschung. Dabei liegt ein besonderes Augenmerk auf der nachberuflichen Lebensphase, dem so genannten dritten Lebensalter. Eine Gesellschaft des um 20-30 Jahre verlängerten Lebens bei meist guter Gesundheit ist kulturgeschichtlich ein neues Phänomen für das es keine Vorbilder gibt, so dass der jetzigen Generation der „jungen Alten“ eine gestalterische Aufgabe für sich und die Nachfolgenerationen zukommt.

Diese Arbeit befasst sich mit dem Thema Altern zunächst aus humanistischer und daran anschließend aus biblisch-theologischer Sicht. Diese beiden Kapitel enthalten grundlegende Aussagen zum Thema Altern aus unterschiedlichen Disziplinen und beziehen diese, wo möglich, aufeinander. Sie bilden die Grundlage und Voraussetzung für das Folgekapitel, in dem Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit als praktisch-theologisches Bildungsangebot in der pastoralen Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase untersucht werden.

Dabei wird offensichtlich, dass sowohl gerontologische Literatur als auch biblische Texte Biografiearbeit an einschneidenden Wendepunkten des Lebens als eine wichtige Voraussetzung für gelingendes Leben darstellen. Der Person und der Professionalität der Anleiterin kommen in dem Prozess biografischer Selbstreflexion mit älteren Menschen eine tragende Rolle zu.

## **Schlüsselbegriffe**

Altersforschung, Alternstheorien, Autobiografisches Gedächtnis, Biblisches Menschenbild, Biografiearbeit, Biografische Kompetenz, Demografische Entwicklung, Entwicklungsaufgaben im Alter, Generativität, Geragogik, Gerontologie, Gerontopsychologie, Identität, Interdisziplinarität, Nachberufliche Lebensphase, Pastorale Begleitung, Plastizität des Gehirns, Selbstakzeptanz, Sinn des Lebens, Weisheit.

## **Abstract**

Old age and the process of aging is currently one of the most important fields for future scientific study and research. Special focus is centered on the post-career phase. A society where life is prolonged for an extra 20 to 30 years, most of which are spent in reasonably good health, is culturally speaking a recent phenomenon for which there are no historical models. It follows, that the current generation bears a great responsibility in shaping and moulding this stage in their lives not only for themselves but also for future generations.

This dissertation concentrates on the theme of aging, first from a humanistic point of view, and secondly by focusing on biblical and theological aspects. Both of these chapters contain fundamental and important statements regarding the subject of aging as seen from different disciplines, and, wherever possible, with reference to each other. They build the basis and prerequisite for the following chapter in which the significance and possibilities as well as the limits of biography work is researched in view of pastoral care and training for elderly people in the post employment phase of their life.

It becomes obvious, that not only gerontological literature but also biblical texts depict biographical work as an important prerequisite for a life experienced as being successful, especially at drastic turning points in life. A vital part in biographical reflection with elderly people is played by the person and professionalism of the instructor.

## **Keywords**

Research on human aging, theories of aging, autobiographical memory, biblical view of men, biography work, personal reflection of life, demographic changes, gerontology, educational gerontology, planning and preparing for aging, generativity, identity, interdisciplinarity, pastoral care, post employment phase of life, plasticity of brain, acceptance of self, meaning of life, wisdom.

Statement by the candidate

Student number: 5578– 93-4

I declare that **“You shall remember all the way which the Lord your God has led you” (Dtn 8,2). A practical theological study of the significance of biography work for pastoral care with persons in the post employment phase of life”** is my own work and that all the sources that I have used or quoted have been indicated and acknowledged by means of complete references.

2016-10-28

A handwritten signature in black ink that reads "Ursula Schulz". The script is cursive and fluid.

Ursula Schulz

## **Vorwort**

Die Initialzündung für das Thema dieser Arbeit war ein Vers aus der Bibel. Beflügelt von einem ertragreichen Treffen mit Kolleginnen und Kollegen verließ ich das Fortbildungsgebäude. Als die Eingangstüren sich automatisch öffneten und schon den Blick nach draußen freigaben, blieb ich wie angewurzelt vor einem Ständer mit Postkarten stehen. Der Vers auf einer der Karten zog mich magnetisch an:

**„Ihr sollt in Freuden ausziehen  
und im Frieden geleitet werden.“**

Jes 55,12

Ursprünglich in einem ganz anderen Zusammenhang gesprochen, enthielt diese Aussage für mich eine klare Botschaft. Das letzte Jahr meines beruflichen Dienstes hatte soeben begonnen und ich war innerlich am Fragen, wie das zu gestalten sei. Hier war die Antwort! Sie begann wie ein roter Faden mein letztes Berufsjahr zu durchziehen: „In Freude und im Frieden.“

Mit Freude und Hingabe Dinge noch einmal vorbereiten, gestalten – und dann abschließen und loslassen. Unterlagen, Protokolle, Konzepte und Arbeitsberichte von 20 Jahren noch einmal in die Hand nehmen, durchgehen, den gemeinsam gemachten Erfahrungen nachspüren – dann aussortieren oder abheften, vernichten oder weitergeben, je nachdem. Vieles an Gelingen war geschenkt worden. Aber es gab auch Unvollendetes, Ungereimtes. So galt es zu entscheiden, Unerledigtes noch in Angriff zu nehmen oder auf sich beruhen und Gott zu überlassen. Verlockungen, doch noch mit einigen Projekten weiter zu machen, verhinderten kurzfristig den Frieden. Doch der Weisheitsspruch des Predigers „Alles hat seine Zeit“ (Pred 3,1) brachte den Frieden zurück. Letzte Begegnungen, Gespräche, Augen-Blicke – und dann „in Freuden ausziehen und im Frieden geleitet werden.“ Es war ein faszinierendes von Dank erfülltes letztes Berufsjahr.

Doch mit diesem Satz aus dem Propheten Jesaja lässt sich der Bogen noch viel weiter spannen. Er bezieht sich nicht nur auf Vergangenes sondern auch auf Gegenwärtiges und enthält Zündstoff für Zukünftiges. Denn irgendwann kommt der letzte große Auszug. Auch dann möchte ich „in Freuden ausziehen und im Frieden geleitet werden.“



**„Ihr sollt in Freuden ausziehen  
und im Frieden geleitet werden.“**

Jes 55,12

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
1.1	Aktualität und Relevanz .....	2
1.2	Forschungsbegründung und Forschungsstand.....	3
	1.2.1 Forschungsberichte der Bundesrepublik Deutschland.....	4
	1.2.2 Universitäten und Institute .....	5
1.3	Theorie und Praxis .....	7
1.4	Wissenschaftstheoretischer Rahmen Praktische Theologie .....	8
1.5	Biografiearbeit als Bildungsansatz für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase .....	14
1.6	Forschungsfrage mit Subfragen.....	15
	1.6.1 Forschungsfrage.....	15
	1.6.2 Subfragen .....	15
1.7	Forschungsmethode und Eingrenzung .....	16
1.8	Definition von Schlüsselbegriffen .....	17
	1.8.1 Alter als Lebensphase und Altern als Prozess .....	17
	1.8.2 Demografischer Wandel .....	20
	1.8.3 Altersforschung.....	21
	1.8.4 Gerontologie .....	23
	1.8.5 Geragogik .....	24
	1.8.6 Biografiearbeit / Biografische Selbstreflexion / Biografisches Lernen / Biografisches Arbeiten.....	25
1.9	Ausblick.....	25
<b>2</b>	<b>Altern aus humanwissenschaftlicher Sicht .....</b>	<b>27</b>
2.1	„Das Altern entschlüsseln“ Die Vielfalt von Forschungsrichtungen - und Interessen .....	27
2.2	Physische Aspekte des Alterns.....	30
	2.2.1 Warum altert der Mensch? .....	30
	2.2.2 Auswirkungen des Alterungsprozesses.....	31
	2.2.3 Kompensationsmöglichkeiten – den Körper und das Gehirn trainieren .....	33
	2.2.4 „Use it or lose it“ .....	34
2.3	Psychische Aspekte des Alterns .....	35
	2.3.1 Alternstheorien – eine Palette von Widersprüchen und Ergänzungen.....	36
	2.3.2 Ressourcenorientierung als Grundhaltung im Alterungsprozess .....	42
	2.3.3 Intelligenz.....	43
	2.3.4 Weisheit .....	44
	2.3.5 Einstellungen und Verhalten.....	46
	2.3.6 „Not only adding years to life, but life to years“ .....	47
2.4	Soziale Aspekte des Alterns .....	47
	2.4.1 Das Konzept Entwicklungsaufgaben im Prozess des Alterns .....	48
	2.4.2 Probleme von heute – ungelöste Aufgaben von damals.....	49
	2.4.3 Beendigung der Berufstätigkeit und Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess.....	50
	2.4.4 Trauern und Abschied nehmen lernen .....	51
	2.4.5 Altersbedingte Veränderungen annehmen.....	53
	2.4.6 Bisherige Beziehungen pflegen und neue knüpfen.....	54
	2.4.7 Selbstständigkeit entwickeln und behalten.....	58
	2.4.8 Älterwerden als kontinuierlicher Lernprozess.....	60
2.5	Ziemlich beste Jahre ? – Die nachberufliche Lebensphase .....	61
	2.5.1 Übergänge im Lebenslauf.....	61



2.5.2	Forschungsergebnisse zum Übergang in den Ruhestand und dem Leben nach dem Beruf.....	63
2.5.3	Die nachberufliche Lebensphase .....	65
2.6	<b>Das autobiografische Gedächtnis .....</b>	<b>71</b>
2.6.1	Proprium des Menschen.....	74
2.6.2	Plastizität und Kreativität .....	76
2.6.3	Multifaktoriell und sozial.....	76
2.6.4	Autobiografisches Gedächtnis und Altern .....	77
2.6.5	Der persönliche Nutzen von Erinnern.....	78
2.7	<b>Zwischenfazit .....</b>	<b>78</b>
<b>3</b>	<b>Altern aus biblisch-theologischer Sicht.....</b>	<b>84</b>
3.1	<b>Aspekte eines biblisch orientierten Menschenbildes .....</b>	<b>85</b>
3.1.1	Die Grundfrage des Menschen: Wer bin ich?.....	85
3.1.2	Annäherung an ein biblisch orientiertes Menschenbild .....	88
3.1.3	„Was ist der Mensch, <i>dass du seiner gedenkst...</i> “(Ps 8,5) .....	90
3.1.4	Die Erschaffung des Menschen in Genesis 1 und 2.....	93
3.1.5	„Gedenke!“ .....	99
3.1.6	Ebenbild im Neuen Testament .....	100
3.1.7	Drei Kategorien für biblische Anthropologie als drei unterschiedliche Sichtweisen auf den Menschen.....	102
3.1.8	Wirksamkeit von Menschenbildern .....	117
3.1.9	„Adam, wo bist du?“ Gen 3,9 .....	118
3.1.10	Wer bin ich – und wo bin ich? .....	120
3.2	<b>Lebensalter und Lebenserwartung.....</b>	<b>121</b>
3.2.1	Langes Leben als Segen und Verheißung Gottes.....	121
3.2.2	Durchschnittliche Lebenserwartung.....	123
3.2.3	Unterteilung der Lebensalter, deren wirtschaftliche Bewertung und charakterliche Ausrichtung .....	124
3.2.4	Arbeitsalter für Leviten und Beginn der nachberuflichen Lebensphase .....	125
3.2.5	Keine biologische Regel ohne Ausnahme .....	126
3.2.6	Verheißungen und Zusagen Gottes für alte Menschen.....	127
3.3	<b>Weisheit und Gefährdungen im Alter .....</b>	<b>128</b>
3.3.1	Gefährdungen im Alter.....	129
3.3.2	Weisheit im Alter? Ein lebenslanger Prozess! .....	130
3.3.3	Der Mensch im Spannungsfeld zwischen Weisheit und Torheit .....	131
3.3.4	Weisheit als Schatz .....	132
3.3.5	Voraussetzung und Attribute von Weisheit.....	133
3.3.6	Die „Weisheit des Alters“ kommt nicht mit den Jahren.....	134
3.3.7	Nicht jede Weisheit gilt zu jeder Zeit .....	135
3.3.8	Weisheit und Praktische Theologie .....	136
3.4	<b>Alter(n) in lebenslanger Gemeinschaft mit Gott – Psalm 71.....</b>	<b>138</b>
3.4.1	Form, Aufbau und Thematik .....	138
3.4.2	Wer ist der Beter? .....	141
3.4.3	Psalmauslegung .....	142
3.4.4	Die Glaubensbiografie des Beters .....	148
3.4.5	Abschließende Reflexion .....	150
3.5	<b>„Ehre deinen Vater und deine Mutter“ (Ex 20,12) Das Elterngebot als generationenübergreifendes Projekt .....</b>	<b>152</b>
3.5.1	Verortung im biblischen Kanon.....	153
3.5.2	Warum steht dieses Gebot an solch zentraler Stelle in der Bibel? .....	155
3.5.3	Was bedeutet „ehren“? .....	157
3.5.4	Das Versorgen der Elterngeneration .....	158
3.5.5	Das Anhören der Elterngeneration .....	159
3.5.6	Die Kehrseite der Medaille.....	161

3.6	Altern als „nach mir die Sintflut“ oder als Stabübergabe an die Nachfolgegeneration? .....	161
3.6.1	Prophetischer Segen Jakobs.....	162
3.6.2	Moses letzte Worte (5 Mose).....	164
3.6.3	Das Lied des Moses .....	165
3.6.4	„Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat“ .....	166
3.6.5	Moses prophetischer Segen .....	166
3.6.6	Der Tod des Moses .....	167
3.6.7	Josuas letzte Worte .....	168
3.7	Nicht alt und jung sondern alt und neu.....	168
3.8	Zwischenfazit .....	171
3.8.1	Das biblisch orientierte Menschenbild und die Frage des Menschen nach sich selbst.....	171
3.8.2	Der Wert individueller Glaubensbiografien .....	173
3.8.3	„Gedenke!“ – Biografiearbeit in der Bibel .....	174
3.8.4	Alter und alte Menschen in der Bibel.....	176
<b>4</b>	<b>Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit in der pastoralen Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase .....</b>	<b>178</b>
4.1	Biografiearbeit als Bildungsansatz .....	179
4.2	Der Pastorale Begleiter / Die Pastorale Begleiterin.....	188
4.2.1	Die Professionalität der pastoralen Begleiterin.....	189
4.2.2	Die Person der pastoralen Begleiterin .....	192
4.2.3	Das Gesamtgefüge Biografiearbeit.....	196
4.3	Theologische Perspektiven .....	198
4.3.1	Biografisierung von Religion .....	199
4.3.2	Biografiearbeit mit Glaubensschätzen (Michaela Frölich / Barbara Hedtmann) ...	201
4.3.3	„Differenz und Fragmentarität“ (Hennig Luther) .....	202
4.3.4	„Mut zur Endlichkeit“ (Fulbert Steffensky) .....	203
4.3.5	Hoffnungsvolles Altern - eine trinitarisch begründete „Theologie der Hoffnung“ unter besonderer Berücksichtigung des Alter(n)s (Ursula Schmitt-Pridik) .....	205
4.3.6	Ein Leben lang im Aufbruch (Andreas Wittrahm) .....	207
4.3.7	Gott als (Co-) Autor der Biografie (Oswald Bayer; Walter Sparr) .....	209
4.3.8	Das Leben als Liebesgeschichte mit Gott (Wolfgang Drechsel) .....	210
4.3.9	„Wir haben unser Leben im Alter vor uns gebracht“ (Karl Rahner) .....	212
4.3.10	Identitätsvergewisserung im Alter (Paul Schladoth).....	214
4.4	Die Annahme seiner selbst .....	217
4.4.1	Selbstannahme aus psychologischer Sicht .....	218
4.4.2	Selbstannahme aus theologischer Sicht .....	219
4.5	Altern und Lebenssinn – Theologie und Gerontologie im Dialog .....	222
4.6	Zwischenfazit .....	234
<b>5</b>	<b>„Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat.“ Zusammenfassung, Reflexion und Ausblick .....</b>	<b>238</b>
5.1	Zusammenfassung und Reflexion.....	239
5.2	Ausblick.....	246
5.3	„Ihr sollt in Freuden ausziehen und im Frieden geleitet werden“ – persönliche Schlussbemerkungen .....	250
<b>6</b>	<b>Bibliografie .....</b>	<b>252</b>

## **Abkürzungsverzeichnis**

Abb.	Abbildung
BASE	Berliner Altersstudie
BMBF	Bundesministerium für Bildung und Forschung
BMFSFJ	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
BMI	Bundesministerium des Innern
BRD	Bundesrepublik Deutschland
DEAS	Deutscher Alterssurvey
EKD	Evangelische Kirche in Deutschland
Kap.	Kapitel

Die Abkürzungen der biblischen Bücher erfolgt nach den Loccumer Richtlinien.

## **Bibelausgabe**

Wenn nicht anders erwähnt, sind die Bibelzitate der *Schlachter Bibel 2000* entnommen.

## **Abbildungen**

Abbildung	Sieger Köder, Rose im Labyrinth	VI
Abbildung 1	Zukünftig beteiligte Forschungsrichtungen (BMBF)	28
Abbildung 2	Lebensaufgaben (Martin & Kliegel:43)	38
Abbildung 3	Verlaufskurven fluider und kristalliner Intelligenz (Markowitsch & Welzer:243)	43
Abbildung 4	Formen von Bewusstsein (Markowitsch & Welzer:73)	75
Abbildung 5	Lioba Munz, Erschaffung des Adam. Senkemail.	93
Abbildung 6	Lernpotentiale und Lernfelder nach Sylvia Kade	180
Abbildung 7	Wissenschaftliche Bereiche, aus denen sich die Biografiearbeit begründet	183
Abbildung 8	Das Vierfaktorenmodell nach Ruth Cohn	195

Beim Nachweis von Zitaten und Literatur wende ich die von Unisa vorgeschriebene Harvard – Methode an und folge dabei den Regeln in:

Christoph Sauer (Hg.) 2004 *Form bewahren. Handbuch zur Harvard – Methode.* (GBFE – Studienbrief 5). Lage: Gesellschaft für Bildung und Forschung in Europa e.V. 1. Auflage.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden überwiegend die männliche Form benutzt. Die Verfasserin betont ausdrücklich, dass jeweils die weibliche Form mitgedacht wird.

# 1 Einleitung

Aus der Sicht der Psychologie hat das zwanzigste Jahrhundert angefangen als 'Zeitalter des Kindes'. Das einundzwanzigste Jahrhundert fängt an als 'Zeitalter der Älteren'. Diese Deutung unseres Zeitalters kann verstanden werden vor dem Hintergrund demografischer Entwicklungen vor allem in den modernen abendländischen Gesellschaften (Westerink 2009:35).

Alter und Altern gelten derzeit als eines der wichtigsten Zukunftsfelder wissenschaftlicher Forschung. Hervorgerufen durch das Zusammenwirken von steigender Lebenserwartung und sinkenden Geburtsraten wird der demografische Wandel in Deutschland von Politik und Wissenschaft als gesellschaftlicher Megatrend erkannt. Es gibt immer mehr alte Menschen. Die alten Menschen werden immer älter und bleiben dabei relativ gesund und leistungsfähig. Diese „Gesellschaft des langen Lebens“ (Stöckl, Kicker-Frasinghelli & Finker 2016) ist historisch eine neue Erfahrung und stellt dadurch sowohl gesamtgesellschaftlich als auch individuell eine Herausforderung dar. Die Auswirkungen auf Lebensbereiche von Einzelpersonen und Familien, auf Arbeitsmarkt, Gesellschaft und Politik sind noch nicht abzusehen. Die „sich immer weiter ausdehnende Altersphase“ (Wahl & Kruse 2014:11) fordert heraus, sich dieser Veränderungsdynamik zu stellen und besonders für die „gewonnenen Jahre“ wie die Akademiegruppe Altern in Deutschland (2009) die Zeit nach dem Berufsleben – 60/65 – 80/85 Jahre – nennt, neue Gestaltungsmöglichkeiten zu finden und diese auch umzusetzen. Insofern birgt die Altersthematik eine spezielle Herausforderung für die Praktische Theologie, zu deren Proprium es gehört, gesellschaftliche Strömungen wahrzunehmen, theologisch zu reflektieren und dabei gleichzeitig im Austausch mit anderen auf den Menschen bezogenen wissenschaftlichen Disziplinen zu stehen, um die Ergebnisse dann in ihre Arbeitsgebiete wie z.B. die Erwachsenenbildung zu integrieren.

Ausgehend von diesem Zusammenhang befasst sich diese Studie mit dem Thema Altern zunächst aus humanwissenschaftlicher und daran anschließend aus biblisch-theologischer Sicht. Auf dieser Grundlage werden dann Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit als praktisch-theologischer Bildungsansatz in der pastoralen Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase erörtert und dargestellt.

## 1.1 Aktualität und Relevanz

Seit einigen Jahrzehnten steigt in Deutschland und anderen westlichen Industrienationen die Lebenserwartung der Bevölkerung kontinuierlich an, während die Geburtenrate zurückgeht. Das Verhältnis von Jung und Alt verschiebt sich dramatisch. Dieses Älterwerden geschieht in einer insgesamt alternden Gesellschaft. Die heutigen 60/65 - bis 80/85-Jährigen stehen als erste Generation in unserer Menschheits- und Kulturgeschichte vor der herausfordernden Aufgabe, „die lange Alterszeit zu durchleben und für sich zu gestalten“ (Radebold & Radebold 2009:10). Der demografische Wandel verändert das Land; denn er wirkt sich aus auf alle gesellschaftlichen Bereiche. Der demografische Wandel kommt im Bewusstsein der Bevölkerung allmählich an.

Einen markanten Aspekt dieses gesellschaftlichen Wandels stellt die nachberufliche Lebensphase dar. Der Ausstieg aus dem Berufsleben und der Einstieg in die nachberufliche Lebensphase wird von den meisten Erwerbstätigen als ein bedeutungsvoller biografischer Einschnitt erlebt, der zur Klärung des Selbstverständnisses auffordert sowie zu neuen Aufgaben und Zielsetzungen einlädt. Diese Tendenz wird einerseits intensiviert durch die erhöhte Lebenserwartung andererseits durch die ausgeprägte Individualisierung und Pluralisierung. Die nachberufliche Phase macht zunehmend ein Drittel oder mehr der Gesamtlebenszeit aus, Tendenz steigend. „Hundertjährige stehen mitten im Leben“ ist das Ergebnis der neuen „Heidelberger Hundertjährigen Studie“. Kumlehn u.a. weisen darauf hin, dass „gerade in den Identitätskrisen des dritten Lebensalters sich Fragen der Vergewisserung des Subjekts radikalieren und verdichten lassen, die nach eigenen Gestaltungsformen verlangen“ (Kumlehn, Klie & Kunz 2009:2). Fragen nach dem Sinn des Daseins, nach Lebensvorstellung - und Gestaltung, auch im Hinblick auf die eigene Endlichkeit, werden noch einmal neu gestellt.

Aufgrund der beschriebenen veränderten gesellschaftlichen Lage entstehen folgerichtig auch für Kirchen und Gemeinden neue Aufgabenstellungen und Verantwortlichkeiten. In der Praktischen Theologie ist beinahe jedes Handlungsfeld davon betroffen. Neben Diakoniewissenschaft und gerontologischer Bibelauslegung / Verkündigung rücken insbesondere Seelsorge und Bildungsarbeit ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Besonders in der Bildungsarbeit geht es nicht nur um eine

„Lebenskunst des Alterns“ im Einzelfall, sondern auch und besonders darum, einen Beitrag zu inhaltlich adäquaten Altersbildern in Kirche und Gesellschaft zu leisten.

Altern als Entwicklungsaufgabe anzunehmen und Religion dabei als Ressource und Zukunftschance - nicht als billigen Trost – zu erfassen, bekommt damit eine neue Relevanz nicht nur im theologischen sondern auch im außertheologischen bzw. interdisziplinären Diskurs.

Zudem besteht noch ein individuelles Interesse am Thema Alter(n) durch persönliches Beteiligtsein. Erst im Hinblick auf das eigene Berufsende im Alter von 65 Jahren kam der Verfasserin zum ersten Mal der verblüffende Gedanke, auch sie werde älter. Diese Einsicht war, so selbstverständlich sie auch klingen mag, eine Überraschung. In der Großfamilie als Nachkriegskind mit Abstand die Jüngste, stets von älteren Brüdern, Cousins und Cousinen umgeben, die vor oder im 2. Weltkrieg geboren wurden, war und blieb das Selbsterleben, auch bei zunehmendem Alter, stets die Jüngste und damit nicht alt zu sein.

Wer bin ich, wenn ich alt bin? Wie bereite ich mich vor auf Alter und Altern? Gar auf das Sterben? Welche neuen Lebensaufgaben stellen sich in diesem Lebensabschnitt? Für die Zeit, in der ich über Kraft und Energie verfüge? Für die Zeit schwindender Kräfte? Diese großen Lebensfragen werden plötzlich nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch relevant.

## **1.2 Forschungsbegründung und Forschungsstand**

„Die wissenschaftliche Erforschung der Alternsvorgänge wurde lange Zeit nur als Zuständigkeit der Medizin betrachtet“. So beginnt Ursula Lehr die Einleitung zu ihrem Standardwerk „Psychologie des Alterns“ (1972/2003) und verändert damit die Szene. Als Inhaberin des ersten Lehrstuhls für Gerontologie und Direktorin des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg (1986) gilt sie als Gerontologin der ersten Stunde. Wenige Jahre später gab sie in ihrer neuen Funktion als Bundesministerin den ersten Bericht zur Lage älterer Bürger in Auftrag. Dieser „Erste Altenbericht der Bundesregierung“ enthält eine umfassende Beschreibung und Analyse der Lebenssituation älterer Menschen in Deutschland und empfiehlt der Politik aufgrund

des demografischen Wandels, die Belange und Bedürfnisse älterer Menschen verstärkt zu berücksichtigen. Ein eigenständiges Politikfeld „Altenpolitik“ wird angeraten. Diese weitsichtige Initiative setzte eine intensive Forschungstätigkeit auf Bundesebene in Gang. Aufgrund der Komplexität des Themas Altern werden die Forschungen meist multidisziplinär, d.h. eher unabhängig voneinander, teilweise aber auch bereits interdisziplinär betrieben. Das findet seinen Niederschlag in den folgenden Forschungsberichten.

### **1.2.1 Forschungsberichte der Bundesrepublik Deutschland**

#### **„Berichte zur Lage der älteren Generation in Deutschland“**

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat in den letzten 20 Jahren insgesamt sechs „Berichte zur Lage der älteren Generation in Deutschland“ herausgegeben. Dabei ging es nach der ersten Analyse zur „Lebenssituation älterer Menschen“ (1993) um die Themen „Wohnen im Alter“ (1998), „Alter und Gesellschaft“ (2001), „Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger“ (2002), „Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft. Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen“ (2006) und „Altersbilder in der Gesellschaft“ (2010).

Dieser 6. Altersbericht stellt insofern eine Besonderheit dar, weil erstmalig in der Geschichte der Altenberichte mit dem Kapitel „Altersbilder in christlichen Kirchen und Religionen“ der religiöse Aspekt Eingang in die gesellschaftliche Alternsthematik gefunden hat. Der im Frühjahr 2016 folgende 7. Altenbericht wird sich mit dem Thema „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“ („Caring Community“) befassen, da die „Alternde Gesellschaft“ zunehmend als gesamtgesellschaftliche Aufgabe erkannt wird, die alle Generationen betrifft.

#### **Forschungsbeiträge zum demografischen Wandel**

Gleichzeitig veröffentlichten mehrere Ministerien der Bundesrepublik Deutschland weitere Forschungsberichte zum Megatrend Demografischer Wandel. Das Bundesministerium des Innern brachte bereits in 3. Auflage einen umfassenden „Demografiebericht – Bericht zur demografischen Lage und künftigen Entwicklung des Landes“ (2011) – heraus, gefolgt von der Broschüre „Jedes Alter zählt –



Demografiestrategien der Bundesregierung“. Beide Beiträge weisen eindrücklich auf die Auswirkungen und Herausforderungen des demografischen Wandels hin. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung legte mit seiner Forschungsagenda „Das Alter hat Zukunft“ (2011) den Schwerpunkt auf Kompetenzen und Erfahrungen älterer Menschen und ihren Nutzen für Wirtschaft und Gesellschaft sowie die individuelle und gesellschaftliche Verantwortung für Teilhabe, Mobilität und Erhalt der Selbstständigkeit bis ins höhere Lebensalter. In Verbindung damit erschien „Projektgalerie 2012 – Ausgewählte Projekte der Mensch-Technik-Interaktion für den demografischen Wandel“.

Zusätzlich verantwortet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zum Thema „Alter im Wandel“ eine Langzeitstudie über die zweite Lebenshälfte in Deutschland (DEAS = Der Deutsche Alterssurvey 2013). Untersucht werden Fragenkomplexe zu den Themen Finanzen, Gesundheit, Verrentung, Generationenbeziehungen sowie Individualisierung und Vereinzelung.

### **„Forschung für mich – Forschung mit mir“**

Mit dieser Initiative versucht das BMBF ein Zeichen zu setzen, damit technische Entwicklungen und Innovationen nicht über die Köpfe der älteren Menschen hinweg und an ihren Bedürfnissen vorbei entwickelt werden. Das Motto ist als Signal gemeint, dass ein Dialog zwischen Wissenschaft und Forschung und der älteren Bevölkerung nicht nur wünschenswert sondern erforderlich ist. Deshalb „bezieht das BMBF die Nutzerperspektive der Senioren verstärkt mit ein“ (:2). Die Gefahr, dass Forschung und Technik im Mittelpunkt stehen und nicht der ältere Mensch mit seinen Bedürfnissen ist damit indirekt benannt. Mit dem Projekt „Forschung für mich – Forschung mit mir“ steht das „Wissenschaftsjahr 2013 – Die Demografische Chance“ in Verbindung. Die verstärkte Einbindung von Senioren in die sie betreffenden Forschungen und Innovationen soll dadurch unterstützt werden.

### **1.2.2 Universitäten und Institute**

An verschiedenen Universitäten bestehen interdisziplinäre Forschungszentren, so z.B. in Heidelberg, Berlin, Köln, Rostock, Göttingen, Halle-Wittenberg und Zürich. Als weitere Zentren der Altersforschung gelten eine Vielzahl von Instituten, allen voran das Netzwerk der Max-Planck-Gesellschaften, das Deutsche Zentrum für Altersfragen, die Deutsche Gesellschaft für Altersforschung sowie die Deutsche

Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie, um nur einige zu nennen. Nachfolgend zwei Projektbeispiele.

### **Heidelberger Hundertjährigen-Studie II „Mit Hundert voll im Leben“ (Projektlaufzeit 2011-2013)**

Anliegen der von der Universität Heidelberg durchgeführten Studie ist, ein differenziertes Bild vom Alter und Älterwerden in der Gesellschaft zu verankern und diskriminierende Altersbilder und Fehleinschätzungen zu korrigieren. Die Herausforderungen aber auch die Stärken und Potentiale, die ein Leben mit 100 Jahren kennzeichnen, sollen deutlich gemacht, Teilhabe, Rehabilitation und Unterstützung zur Selbstständigkeit gefördert werden. Anregung zu sinnstiftenden Aktivitäten und damit verbundene „psychologische Stärkung“ kommt dem Bericht zufolge besondere Bedeutung zu, denn auch Menschen im höchsten Alter sind neugierig, wollen lernen und am Leben teilnehmen.

### **Berliner Altersstudie BASE II (Projektlaufzeit 2011-2014).**

Hierbei handelt es sich um den zweiten Teil der Berliner Altersstudie (Delius u.a. 2015; BASE I: Mayer & Baltes 1996; Lindenberger u.a. 2010), durchgeführt von dem Max-Planck-Institut, der Forschungsgruppe Geriatrie, dem Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung u.a. In Auftrag gegeben vom BMBF und konzipiert als Längsschnittstudie, sollen Grundsatzfragen einer Gesellschaft des längeren Lebens, insbesondere die körperlichen, geistigen und sozialen Bedingungen, die zu einem möglichst erfolgreichen Altern beitragen, erforscht werden. (Durchführung der Studie mit unterschiedlichen Altersgruppen (60-80 jährige und 20-35 jährigen als Vergleichsgruppe).

Die hier beschriebenen Forschungstätigkeiten machen deutlich, dass Altersforschung in Deutschland zwar nicht unbedingt im Miteinander, mitunter eher im Nebeneinander unterschiedlicher wissenschaftlicher Disziplinen und Institutionen betrieben wird, jedoch auf hohem wissenschaftlichen Niveau stattfindet und aus der bundesrepublikanischen Forschungslandschaft nicht mehr wegzudenken ist. Die Marginalisierung theologischer Forschung wird im übernächsten Unterkapitel (1.4) noch thematisiert werden.

Als Defizit ist häufig die Nutzereinbindung zu betrachten, also die mangelnde Partnerschaft und der fehlende Dialog mit dem alten Menschen, dem die Forschung „eigentlich“ zugute kommen soll. Hier knüpft die vorliegende Studie an; denn an dieser Stelle hat die Praktische Theologie mit ihrem Angebot der Erwachsenenbildung und darin speziell mit der Biografiearbeit als Bildungsansatz nicht nur eine Ergänzung sondern geradezu einen Gegenpol anzubieten. Biografiearbeit geschieht aus der „Nutzerperspektive“ mit dem betreffenden alten Menschen im Mittelpunkt.

### **1.3 Theorie und Praxis**

Dass die in unterschiedlichen Forschungsdisziplinen generierten Erkenntnisse im Alltag von Betroffenen, ihren Angehörigen und den Pflegenden wirklich ankommen, ist nicht selbstverständlich, doch äußerst erstrebenswert. Ein enger, gar ausschließlich auf Technik und wissenschaftliche Forschung beschränkter Blickwinkel, kann ineffizient und unmenschlich werden.

Unterschiedliche Herangehensweisen und Sprachgewohnheit bzw. Sprachstile innerhalb der Disziplinen, bei den Praktikern und den älteren Menschen könnten eine Herausforderung darstellen, gleichzeitig aber auch sehr fruchtbar für den gesamten Entwicklungsprozess werden. Eine gemeinsame Sprache und Nutzerorientierung kann nur beim solidarischen Unterwegssein gefunden werden. „Es gilt, die Technik- sowie Sozial- und Geisteswissenschaften im stärkerem Maße zusammen zu führen und gemeinsam zu denken“ kommentiert Weiß (2014:6). Ob die Theologie dabei überhaupt mitgedacht ist, bleibt unklar. Der Weg zum Dialog scheint noch lang und steinig zu sein. Doch das interdisziplinäre bzw. transdisziplinäre Zusammenwirken stellt nicht nur ein hehres Ziel, sondern ein unentbehrliches Konzept für die Begleitung und Unterstützung älterer Menschen dar. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Defizite der derzeitigen Altersforschung vor allem in folgenden vier Bereichen zu erkennen sind:

- In begleitender als auch in antizipierender ethischer und theologischer Reflexion.
- Im realen Zusammenwirken der unterschiedlichen Disziplinen – (bisher mehr multidisziplinär als interdisziplinär).

- Im Mangel an transdisziplinärer Forschung als Zusammenführung von Wissenschaftlern, Praktikern und der Zielgruppe ältere Menschen.
- In der Art der Wahrnehmung des alten Menschen: Eher als Objekt der Forschung, vielleicht noch als Kunde, seltener aber als betroffener Experte, Partner und Mitgestalter.

In allen vier Bereichen kann die Praktische Theologie einen wichtigen Beitrag zur Verminderung des Auseinanderklaffens von Theorie und Praxis leisten. Ihre besondere Stärke liegt sicher in der begleitenden und antizipierenden Reflexion, in der Bereitschaft und Fähigkeit für die Verbindung von Forschung und Praxisbezug durch pastorale Begleitung in Entwicklungs – und Veränderungsprozessen der nachberuflichen Lebensphase, in der Einbeziehung unterschiedlicher Disziplinen sowie in ihrer Subjektorientierung durch die Wahrnehmung und Wertschätzung des alten Menschen als Ebenbild Gottes. Auf der Basis und durch Integration der genannten Aspekte geht es in dieser Arbeit auch darum, zur Praxisrelevanz von Forschung zum Wohle älterer Menschen beizutragen.

In der Auswahl von Literatur zum Thema Altern wird sich in dieser Arbeit vorwiegend auf Veröffentlichungen aus dem deutschsprachigen Raum beschränkt. Die Bundesrepublik Deutschland bildet auch den Bezugsrahmen dieser Studie. Bezogen auf altersrelevante Themen und gewachsene Strukturen, die Intensität gerontologischer Forschungstätigkeiten, gesetzliche Regelungen, monetäre Voraussetzungen usw. gibt es so große kulturelle Unterschiede (Poser & Poser 2014; Brumlik 2014; Bolk 2014), dass durch fehlende Kohärenz die notwendigerweise vorzunehmenden Differenzierungen allein schon für den europäischen Raum so überhand nehmen würden, dass sie der Entfaltung des Themas dieser Arbeit eher hinderlich wären.

#### **1.4 Wissenschaftstheoretischer Rahmen Praktische Theologie**

„Als eine Bereicherung gerontologischer Forschung wird die Entstehung einer ´religiösen Gerontologie´ angesehen“ konstatierte Lehr (2003:149) in den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts. Dennoch wird weder in dem von ihr mitverantwortetem Standardwerk „Gerontologie“ (1991/2006) oder in den

einschlägigen Forschungen des Nestors der deutschen Altersforschung, P. B. Baltes (1992) noch in der Berliner Altersstudie (1996 BASE I) Religion oder gar Theologie als Thema benannt.

Theologische Klassiker zum Thema Altern wie „Die Lebensalter“ von Romano Guardini (1959), Karl Rahners Schrift „Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters“ (1983), Alfons Auers „Geglücktes Altern“ (1995) oder „Hoffnungsvolles Altern“ von Ursula Schmitt-Pridik (2003) u.a. beschränken sich in ihrer Außenwirkung vorwiegend auf den kirchlichen Raum.

Blasberg-Kuhnke versuchte Mitte der 80er Jahre mit ihrer Dissertation in einen Dialog zwischen „Gerontologie und Praktischer Theologie“ (1985) einzutreten. Doch dieses Anliegen wurde von keiner der beiden Seiten weiterverfolgt, so dass Wittrahm (2003:43) ausführt, dass „die Theologie am zunehmend bedeutender werdenden Diskurs um die Kultur des Alterns nicht beteiligt war.“ Den Herausgebern des Bandes „Praktische Theologie des Alterns“ (2009) ist ungeteilt zuzustimmen, wenn sie feststellen: „Kaum ein anderes Forschungsfeld vermag derzeit so verschiedene Wissenschaftsdiskurse zu integrieren wie die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft...**Und die Theologie? – Sie sucht über weite Strecken noch nach ihrer Stimme in diesem Konzert**“ (Kumlehn, Klie & Kunz 2009:1 - Hervorhebung durch die Verfasserin).

Die Handlungsfelder Praktischer Theologie auf die Belange älterer Menschen neu zu bedenken und weiter zu entwickeln ist eine bedeutsame Herausforderung. Die herkömmlichen Domänen Altenpastoral (katholisch) und Altenseelsorge (evangelisch und freikirchlich) mit gängigen Altersbildern von kirchenfreundlich bis fromm, autoritätsabhängig und hilfsbedürftig mit Ambitionen zum Kaffeetrinken und unterhaltsamen Darbietungen für Seniorengruppen sowie, wenn es auf das Ende zugeht, Unterstützung und Pflege durch Diakonie und Caritas, stellen in ihrer fehlenden Differenzierung angesichts der demografischen Realität eine Schmalspursicht dar, die dringend überwunden werden will. Die Individualisierung und Pluralisierung der Lebensläufe und der Glaubensidentitäten ist evident.

Diese auch angesichts der Sinnsuche schnell fortschreitende Individualisierung und Pluralisierung in der Multioptionsgesellschaft sowie die damit verbundene Suche nach Wegen, „die religiöse Fragen von Menschen in diesem Alter ihrer Lebenslage angemessen anzusprechen“ (Wittrahm 2003:41), wurde zum Auslöser für eine Kooperation zwischen dem Lehrstuhl für Pastoraltheologie der Universität Bonn und dem Bistum Aachen. Das Ergebnis des gemeinsam durchgeführten Forschungsprojekts „Religiöse Entwicklung im Erwachsenenalter“ (1999-2003), das sich auf die 2. Lebenshälfte bezog, wird am besten durch den Titel der daraus entstandenen Veröffentlichung wieder gegeben: „Selbst die Senioren sind nicht mehr die alten...“. Als Resultat nennt Wittrahm (:42) Religiosität im Alter eine „terra incognita“.

Bei Martin Nicol (2000) kommt die Zielgruppe älterer Menschen (noch) nicht vor - weder im Handlungsfeld Religionspädagogik unter der Rubrik Erwachsenenbildung noch in Seelsorge oder Diakonie. Blasberg-Kuhnke & Wittrahm (2007:17) dagegen setzen mit ihrer Veröffentlichung „Altern in Freiheit und Würde“ ein Signal, indem sie „die christliche Freiheit, alt zu sein“ als praktisch-theologische Herausforderung deuten. Beide Autoren plädieren für den interdisziplinären Diskurs zwischen den Human- und Sozialwissenschaften und der Theologie ohne jedoch auf die Naturwissenschaften Bezug zu nehmen.

Grethlein (2012:397) beleuchtet im Studienbuch „Praktische Theologie“ unterschiedliche hermeneutische Zugänge für verschiedene Zielgruppen, erwähnt allerdings nur in einem Satz den demografischen Wandel. Aufgrund dessen mache „Alten- bzw. Seniorenbildung sowohl methodisch als auch thematisch einen neuen Ansatz erforderlich“.

Anders die Autorengruppe um Thomas Klie und Martina Kumlehn (Universität Rostock) die mit „Aging – Anti-Aging – Pro-Aging“ (2009) erforderliche „Altersdiskurse in die theologische Deutung“ einbringen und gemeinsam mit Ralph Kunz (Universität Zürich) durch die Herausgabe des Grundlagenwerkes „Praktische Theologie des Alterns“ (2009) eine erste Bestandsaufnahme altersrelevanter, theologisch zu reflektierender Themen vorlegen. Besonders der Folgeband „Lebenswissenschaft Praktische Theologie?!“ (2011) eben dieser Autorengruppe

kann durch die Wahl des Titels, der zusätzlich mit Frage- und Ausrufezeichen versehen wurde, als Versuch, Angebot und Intention gewertet werden, in die Wissenschaftsdiskurse der eher naturwissenschaftlich ausgerichteten Lebenswissenschaften („Life-Sciences“) einzusteigen und der Theologie eine ihr zukommende Stimme im Konzert der mit Alter(n) befassten Wissenschaften zu verleihen.

Christian Mulias „Kirchliche Altenbildung“ (2011:15) stellt sich explizit dem „gesellschaftlichen Wandel als Herausforderung für die Kirchen und ihre Bildungsarbeit zwischen ‚Methusalem-Komplott‘ und ‚Altersrevolution‘“. Marti (2014) hingegen widmet sich in seiner Praktisch-theologischen Studie dem „Zusammenspiel von Wohlbefinden und Lebenssinn im Alter“, während Charbonnier (2014) mit seiner empirischen Studie zur Erforschung religiöser Kommunikation im Alter „Religion im Alter“ einen gewissen Höhepunkt in der bisherigen Forschungslandschaft der Praktischen Theologie setzt.

Gemeinsame Forschungsinitiativen von Evangelischer und Katholischer Theologie, was unbedingt zur Stärkung theologischer Kompetenz und dem Einflussradius im „Konzert der Gerontologischen Stimmen“ beitragen würde, sind bisher nicht in Angriff genommen worden. Die Stimme der Freikirchen fehlt noch weitgehend im wissenschaftlichen Diskurs in Deutschland.

Beim Sichten der verschiedenen mit Altersforschung befassten Disziplinen muss trotz dieser insgesamt positiven Entwicklung mit von Hülsen-Esch (2013:17) zusammenfassend gesagt werden, dass es „nach wie vor ein großes Theorie- und Forschungsdefizit der geisteswissenschaftlichen Disziplinen gibt“. Ob sie in ihrer Analyse die Theologie überhaupt im Blickfeld hat, bleibt offen.

Praktische Theologie ist ausgerichtet auf die Kommunikation des Evangeliums für Menschen von heute. Neben Homiletik (Predigt), Liturgik (Gottesdienst), Poimenik (Seelsorge) und Diakonik (Diakonie gehört Bildungsarbeit (Religionspädagogik und Erwachsenenbildung) zu ihren Hauptgebieten. In der jeweiligen Unterdisziplin kann eine bestimmte Zielgruppe, Einzelne oder auch besondere Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen. In dieser Arbeit geht es um Biografiearbeit als

Bildungsansatz für ältere Menschen, die sich in der besonderen Situation der nachberuflichen Lebensphase oder im Übergang dazu befinden. In Anknüpfung an das Paradigma des „Lebenslangen Lernens“ gewinnt Bildungsarbeit mit älteren Menschen nicht nur gesamtgesellschaftlich sondern speziell als Reflexions- und Handlungsfeld Praktischer Theologie an Relevanz. Denn zum Selbstverständnis Praktischer Theologie gehört die „Wahrnehmung von gesellschaftlicher Verortung“ (Engemann 2007a Skript:15). Demzufolge bezieht sich Praktische Theologie auf aktuelle Phänomene und Herausforderungen in Kirche und Gesellschaft und reflektiert diesen Gegenstand auf Gott hin.

Um die Gottesebenbildlichkeit und das einzigartige Gewordensein des älteren Menschen bei Durchführung und Begleitung von Bildungsangeboten zu respektieren, postulieren Blasberg-Kuhnke & Wittrahm (2007:15) die „Subjektorientierung als fundamentale Orientierung einer Praktischen Theologie des Alter(n)s.“ Das bedeutet, dass der ältere Mensch mit seiner Würde, seinen Bedürfnissen, Anliegen, Interessen, Nöten und Herausforderungen im Mittelpunkt von Planung und Realisierung steht. Das hat nicht nur Folgen für die Methodenwahl im Rahmen von Bildungsangeboten, sondern, so führen Blasberg-Kuhnke & Wittrahm (:16) weiter aus, „für Form, Inhalt und Ziel einer sich so verstehenden Praktischen Theologie des Alters sind daher die Erfahrungen der Betroffenen konstitutiv.

Ein auf die einzelne ältere Person ausgerichtetes praktisch-theologisches Bildungsverständnis und ein daraus resultierendes Bildungskonzept beinhaltet Anforderungen an die Person der pastoralen Begleiterin. Kommunikation des Evangeliums kann keinesfalls als Einwegkommunikation im Sinne einer Einbahnstraße stattfinden, sondern ist angelegt auf Partizipation. Deshalb führt Engemann (2007a Skript:1) aus, dass Praktische Theologie sich mit „der Kommunikation des Evangeliums als einem *Mitteilungs- und Partizipationsgeschehen*“ befasst und hebt dabei hervor, dass die Person als Subjekt pastoralen Handelns zentrale Bedeutung für die Kommunikation des Evangeliums besitzt, da sie Träger bzw. Überbringer der Botschaft ist (Skript: 22-25).

Zudem ist Praktische Theologie durch die Komplexität ihres Genres mehr als andere Wissenschaften auf Interdisziplinarität angewiesen. Engemann (2007b:137)



bezeichnet „Kommunikation des Evangeliums als ein interdisziplinäres Projekt“ und sieht Praktische Theologie kontinuierlich „im Dialog mit außertheologischen Wissenschaften.“ Der Aufbau dieser Arbeit unter Einbeziehung humanwissenschaftlicher Perspektiven trägt dem Rechnung.

(Praktische) Theologie braucht eine Stimme. Doch auch hier besteht die Gefahr, dass, abgekoppelt von Praxisvertretern und dem gelebten Anliegen, Betroffene zu Beteiligten und Partnern zu machen, der theologische Diskurs über die Köpfe von Menschen hinweg geführt wird ohne ihr Leben zu berühren und neue sinnstiftende Lebensmöglichkeiten aufzuzeigen und zu eröffnen. Besuche in Seniorenkreisen und Gespräche mit alten Menschen lassen erkennen, dass sie „von all dem, was da so läuft, keinen blassen Schimmer“ haben und sich ihrer Bedeutung und Einflussmöglichkeiten viel zu wenig bewusst sind.

Es wäre nichts gewonnen, fände die Theologie irgendwann Gehör „im Konzert der anderen Wissenschaften“, wenn ihre Klänge nicht im Leben einzelner alter Menschen der „Altersgesellschaft“ neu und unverstellt gehört werden könnte. Denn nicht nur die Wissenschaftler tun sich schwer damit, die Relevanz von praktisch-theologischer Reflexion zu erkennen, was Spitzer auf den Punkt bringt, wenn er anmerkt, dass „eine wissenschaftliche Grundeinstellung bekanntermaßen negativ mit Religiosität korreliert“ (2014:26). Auch die sogenannten „jungen Alten“, sowie selbst Hochaltrige, sind „nicht mehr die alten“ in fast selbstverständlicher Religiosität oder Glaubenszugehörigkeit. Blasberg-Kuhnke & Wittrahm (2007:9) heben hervor: „Bei vielen von ihnen ist die Gewissheit geschwunden, dass Gottesglaube, biblische Tradition und pastorale Kompetenz etwas zum gelingenden Leben im Alter beizutragen haben.“

Diese Diagnose kann resignieren lassen oder als Herausforderung und wichtiger Ansatzpunkt für praktisch-theologische Bildungsangebote verstanden werden. Im Rahmen dieser Arbeit geht es darum, diese Herausforderung anzunehmen und speziell für Menschen im dritten Lebensalter eine Plattform für Reflexion, Selbstbesinnung und Perspektivenerweiterung zu entwerfen. Biografiearbeit als praktisch-theologischer Bildungsansatz im Übergang zur nachberuflichen Lebensphase wird dabei als Teilaspekt lebenslangen Lernens betrachtet.

## **1.5 Biografiearbeit als Bildungsansatz für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase**

„Lebenslanges Lernen“ – wozu insbesondere auch biografisches Lernen zählt - ist zu einer Leitperspektive in einer Zeit des demografischen, technischen und sozialen Wandels geworden. Das Jahr 1996, europaweit als „Jahr des lebenslangen Lernens“ ausgerufen, gab die Initialzündung dafür. „Lebenslanges Lernen - im weitesten Sinne definiert als ‚Verhaltensänderungen aufgrund von Erfahrungen‘ - ist in unserer schnelllebigen Zeit geradezu zur Existenznotwendigkeit geworden“ lautet die Devise von Ursula Lehr (2003:2).

Als Voraussetzung und Grundlage für das Konzept des lebenslangen Lernens gilt die Plastizität (Formbarkeit) des Gehirns. Nach Kliegel & Zinke (2012:72) ist Plastizität „ein zentrales Konstrukt der Lebensspannenpsychologie und beschreibt die Fähigkeit einer Person, durch kognitive, behaviorale und / oder neuronale Neuorganisation auf veränderte Anforderungen oder Möglichkeiten aus der Umwelt zu reagieren.“ Auch wenn das Ausmaß an Plastizität im Alterungsprozess geringer wird, ist sie bis ins hohe Alter nachweisbar und gewährleistet die Fähigkeit zu Lern- und Entwicklungsprozessen beim Älterwerden bis hin zum Lebensende.

Biografische Selbstreflexion als Bildungsansatz und Bildungsprozess hat viele Vorteile für ältere Menschen (Fröhlich & Hedtmann 2012). Einerseits stellt sie durch die Arbeit an der eigenen Biografie die Person in ihrem einzigartigen Gewordensein in den Mittelpunkt des Geschehens und wirkt schon allein dadurch selbstwertstärkend und insgesamt unterstützend. Andererseits wird der menschlichen Grundfrage „Wer bin ich?“ Raum gegeben. Sie kann erweitert werden auf die aktuelle Situation: „Wer bin ich, wenn ich alt bin?“ Gleichzeitig können das eigene Leben tangierende oder sogar bestimmende gesellschaftliche Entwicklungen wie Individualisierung, Pluralisierung, Säkularisierung, Technologisierung, das Verschwinden von „Normalbiografien“ und die Zunahme von „Bastel- und Patchwork Biografien“ reflektiert und gegebenenfalls adaptiert werden. Durch Biografiearbeit gewonnene biografische Kompetenz dient der Selbstvergewisserung, der Sinnfindung und dem Orientierungsgewinn für zukünftiges Handeln und stärkt dadurch die eigene Identität (Hölzle & Jansen 2011; Ruhe 2014; Miethe 2014).

Gudjons (2008:15) hebt hervor, dass sich gerade in Zeiten drastischer gesellschaftlicher Veränderungen, Umbrüche und Wandlungen die Begrenztheit „ausschließlich empirisch-quantitativer Sozialforschung mit Messen, Auszählen korrelativen Statistiken usw.“ deutlich zeige. „Innerhalb der *qualitativen* Sozialforschung wird das klassisch naturwissenschaftliche Forschungsparadigma darum heute zugunsten *verstehender und deutender Verfahren*, wie z.B. der Biografieforschung, ergänzt.“

Ausgehend vom Grundanliegen Praktischer Theologie, das Evangelium für Menschen von heute in einem für sie relevanten Kontext und Setting zu kommunizieren, lässt sich resümieren, dass Biografiearbeit<sup>1</sup> als Bildungsansatz in der pastoralen Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase essentielle Voraussetzungen für diesen Prozess bereithält.

## **1.6 Forschungsfrage mit Subfragen**

Im Kontext des bisher Ausgeführten erscheint es aussichtsreich, gründlicher nach den Chancen und Grenzen von Biografiearbeit in der Bildungsarbeit mit Menschen in der nachberuflichen Lebensphase zu fragen und das Zusammenwirken der oben genannten wesentlichen Parameter zu untersuchen.

### **1.6.1 Forschungsfrage**

Was lässt sich aus humanwissenschaftlicher und biblisch-theologischer Literatur über Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit als Bildungsansatz für die pastorale Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase ermitteln?

### **1.6.2 Subfragen**

- Bietet Biografiearbeit unter Einbeziehung wesentlicher Aspekte des biblischen Menschenbildes und / oder der subjektiven Glaubensbiografie Unterstützung für die Sinnfindung, Identitätsbildung und Zukunftsgestaltung im Alter?

---

<sup>1</sup> Eine ausführliche Darstellung und Definition von Biografiearbeit findet sich in Kap.4.

- Welche Bedeutung kommt der Person des pastoralen Begleiters bei dem Gelingen biografischen Arbeitens zu und über welche Fähigkeiten sollte er verfügen, um den Prozess professionell anleiten und positiv fördern zu können?

## 1.7 Forschungsmethode und Eingrenzung

Die vorliegende Arbeit ist eine interdisziplinäre<sup>2</sup> Literaturstudie über die Bedeutung von Biografiearbeit als Bildungsansatz für die pastorale Begleitung von älteren Menschen, die sich in der nachberuflichen Lebensphase oder im Übergang dazu befinden. Die Eingrenzung des Themas wird dadurch erschwert, dass es sich beim Gegenstand Altern und Bildung im Alter nicht um das Feld *einer* Forschungsrichtung, sondern um eine Bandbreite unterschiedlicher Disziplinen handelt, die zwar aufeinander angewiesen sind, in der Praxis jedoch oft noch unverbunden nebeneinander stehen und eher multidisziplinär als interdisziplinär oder gar transdisziplinär betrieben werden.

Die Psychologen Wahl & Heyl (2004:9) betrachten Altersforschung zwar eindeutig als ein „stark interdisziplinäres Unterfangen“, kritisieren aber gleichzeitig, dass „entsprechende Ausbildungsmaterialien in deutscher Sprache rar sind. Vor allem Lehrbücher mit einem fächerübergreifenden Anspruch, d.h. mit der Intention über den Tellerrand der eigenen Disziplin hinauszublicken, sind im deutschen Sprachraum kaum zu finden.“ Unterstützt wird diese Feststellung durch Kruse & Martin (2004:9), die in ihrer Enzyklopädie der Gerontologie die Überzeugung vertreten,

dass die Verwirklichung einer interdisziplinären Gerontologie ohne die Rekonstruktion von originär disziplinspezifischen Perspektiven nicht möglich ist. Die Integration verschiedener Disziplinen setzt solide Kenntnisse über Theorien, Konzepte, Methoden und Befunde, die für die jeweiligen Disziplinen grundlegend sind, voraus ... Fehlt eine fundierte Auseinandersetzung, ist Interdisziplinarität nicht mehr als unreflektierter Eklektizismus.

Wahl & Heyl (2015:71,72) heben dabei besonders hervor, dass gerade

eine interdisziplinäre Auseinandersetzung mit Fragen des Älterwerdens mit Disziplinen wie der Theologie oder der Geschichte wissenschaftlich auch stark hermeneutisch erfolgen kann. Hierbei geht es dann etwa um die Deutung von Texten (wie die Bibel) oder von Quellen (z.B. historische Dokumente zur Rolle der 'Alten'), was für die Gerontologie wertvolle Einsichten bringen kann.

---

<sup>2</sup> Die Bedeutung von Interdisziplinarität in der Altersforschung wird in Kap.2.1 erläutert.

Diese Literaturstudie möchte deshalb ihren Teil zur interdisziplinären Diskussion und Zusammenarbeit beitragen und damit das Bewusstsein und den Blick für den interdisziplinären Charakter von Altersforschung innerhalb der Praktischen Theologie schärfen. Anliegen ist auch, dadurch einen Beitrag dahingehend zu leisten, dass Theologie im Zusammenklang unterschiedlicher mit Altersforschung befasster Wissenschaften vermehrt Platz und Stimme bekommt. Die Studie zielt daraufhin ab, Grundlagen für eine gleichermaßen gerontologisch / geragogisch wie theologisch verantwortbare Bildungsarbeit zu schaffen.

Um das zu erreichen untersuche ich sowohl humanwissenschaftliche und theologische Literatur der letzten zehn Jahre als auch biblische Texte, die sich mit dem Thema Alter und Altern, Entwicklungsschritte im Alter und der Bedeutung biographischen Arbeitens befassen. Ältere Literatur wurde aufgenommen, wenn es sich dabei um Grundlagenwerke oder sogenannte Klassiker handelt.

## **1.8 Definition von Schlüsselbegriffen**

### **1.8.1 Alter als Lebensphase und Altern als Prozess**

#### **Alter als Lebensphase**

Alter bezeichnet, neben Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter, eine eigenständige Lebensphase. Die wachsende Lebenserwartung und zunehmende Langlebigkeit als kulturgeschichtlich neues Phänomen hat dazu geführt, die Lebensphase Alter noch weiter zu unterteilen (Weingarten 1974, Laslett 1989, 1995, Kohli 1992, Kruse & Wahl 2010, Wahl & Schilling 2012). Bei dieser Differenzierung ging es nicht in erster Linie um das chronologische Alter, sondern, aus soziologischer, psychologischer und sozialpolitischer Sicht gesehen, vor allem um die Wahrnehmung der neu entstehenden Handlungsspielräume für die „jungen Alten“ und die Bedürfnisse Hoch- und Höchstbetagter, die mit zunehmendem Alter auftreten. Alter als Lebensphase wird inzwischen differenziert in das dritte Alter (die „jungen Alten“ oder „Young – old“ von 60/65 – 80/85 Jahre), das vierte Lebensalter (Hochaltrige, Hochbetagte oder „Old – old“) und das fünfte Lebensalter (Höchstbetagte, Hundertjährige oder „Oldest – old“). Kruse (2007:8) erläutert, dass „in allen Gesellschaften das Alter neben Einkommen und Vermögen, Bildung, Geschlecht und sozialer Herkunft zu den bedeutsamsten Merkmalen sozialer Differenzierung gehört“.

Es gibt keinen rationalen Grund, den Beginn des Alters auf ein bestimmtes Lebensalter festzulegen; denn wann die Lebensphase Alter beginnt, hängt nicht in erster Linie von körperlich – seelischen Veränderungsprozessen des Einzelnen ab, sondern vor allem von gesellschaftlich und kulturell bedingten Konventionen und Regelungen durch Gesetze. In Deutschland fällt „das Alter“ seit der Rentengesetzgebung durch den Reichskanzler Otto von Bismarck (1889) mit dem Ende der Erwerbsarbeitszeit und dem Beginn der Rentenzahlung zusammen und wurde damals auf 70 Jahre fest gesetzt. Der Anteil der Menschen, die dieses Alter erreichten, betrug unter 5%. Heute besteht die Bevölkerung zu 21% aus 65-Jährigen und Älteren, die Prognose für 2060 liegt bei 33% (Statistisches Bundesamt 2015). Die Regelaltersgrenze durch die gesetzlichen Rentenversicherung liegt derzeit zwischen 65 (bis Geburtsjahrgang 1957) und 67 Jahren (Geburtsjahrgänge ab 1964).

Wahl & Heyl (2015:11) bezeichnen das stetige Ansteigen der Lebenserwartung als ein „nahezu universelles Phänomen, d.h. das Alter ist weltweit auf dem Vormarsch. Alter, Altern und alte Menschen stehen in der heutigen Zeit wie zu keiner anderen Epoche im Mittelpunkt des wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Interesses.“

Die nachberufliche Lebensphase des „jungen Alters“, um die es in dieser Arbeit insbesondere geht, wird in einem eigenen Unterkapitel (2.5) behandelt.

### **Altern als Prozess**

Der Begriff Altern hingegen zielt vor allem darauf ab, den Prozess des Altwerdens zu fokussieren. Altern bezieht sich auf die gesamte Lebensspanne und ist ein multifaktorielles Geschehen. Es vollzieht sich durch kontinuierlich stattfindende Veränderungsprozesse nicht nur des biologischen Organismus sondern der Gesamtpersönlichkeit des Menschen. Unter Hervorhebung des prozesshaften Moments richtet sich der Fokus sowohl auf psychologische Parameter wie kognitive Entwicklung, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit kritischen Lebensereignissen, als auch auf biologisch-medizinische, sozialstrukturelle und gesellschaftliche Gegebenheiten. Diese breit gefächerte Sichtweise kann nur durch interdisziplinäre Zusammenarbeit gewährleistet werden.

Wahl & Heyl (:15) unterstreichen, dass „Altern lebenslang stattfindet und die Ausgestaltung der späten Lebensphase offensichtlich viel mit dem biografischen Werdegang einer Person zu tun hat.“ So lassen sich deutliche Unterschiede im individuellen Alternserleben und der Art der Gestaltung des eigenen Alterns bei unterschiedlichen Kohorten (Geburtsjahrgängen) feststellen. Kriegskinder altern anders und gestalten ihr Alter anders als die Kohorten der 68-er Bewegung oder der Hippiekultur, die in einer Periode von Frieden und Wohlstand aufwuchsen (Kohorteneffekt). Wie sich die Kohortenabhängigkeit in Zukunft bei den heute noch jungen Menschen auswirken wird, lässt sich derzeit kaum prognostizieren, weil wesentliche Rahmenbedingungen zukünftiger Entwicklungen schwerlich vorhersagbar sind.

Die Schweizer Alternsforscherin Pasqualina Perrig-Chiello (2012:96), deren spezielles Forschungsinteresse auf die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne gerichtet ist, bestätigt:

Altern vollzieht sich immer vor dem Hintergrund eines spezifischen historisch-gesellschaftlichen Kontext. Die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Geburtskohorte und damit den Kontextbedingungen, in denen Menschen aufgewachsen sind, sowie die unterschiedlichen Erfahrungen, die sie als Generation machten, prägen im Wesentlichen auch die Art und Weise, wie sie altern.

Doch scheint es zu kurz gegriffen, bei dem gesellschaftlichen Kontext stehen zu bleiben. So kommt zwar Andreas Kruse (Pantel & Kruse 2014:131) ebenfalls zu dem Ergebnis, dass bei älteren Menschen eine große Vielfalt bezogen auf Prägung und Lebensgestaltung vorhanden ist; Kruse hat dafür aber eine andere, nämlich individuell persönlichkeitsbezogene Begründung:

Durch zahlreiche gerontologische Studien ist eindeutig belegt, dass sich ältere Menschen sehr unterscheiden und äußerst unterschiedlich altern. Für das Verständnis der Unterschiedlichkeit von Alternsprozessen ist es wichtig, dass Menschen als *Agenten eigener Entwicklung* zu betrachten sind.

So lässt sich festhalten: Lebensgeschichte ist auch immer Zeitgeschichte. Jeder Mensch ist ein Kind seiner Zeit und agiert darin gleichzeitig als Individuum. Das bedeutet, jede Generation altert nicht nur aufgrund unterschiedlicher äußerlicher Determinanten anders, sondern jeder Einzelnen gestaltet seine eigene Biografie außerdem aktiv mit. Die Wechselwirkung von Anlage, Person und Umwelt im Verlauf des Alterns und die daraus resultierende – fehlende oder vorhandene -

Lebensqualität kommt mit zunehmendem Alter mehr und mehr zum Ausdruck und erst im fortgeschrittenen Alterungsprozess voll zum Tragen. So ist nicht ausgeschlossen, dass die Altersforschung bei den zukünftig Älteren in 20 – 30 Jahren zu neuen und anderen Ergebnissen kommt als heute.

### **Alter(n)**

Alter als Lebensphase und Altern als Prozess sind zwar zu unterscheiden, stehen jedoch in unmittelbarem Zusammenhang. Mit dem Begriff Alter(n) wird beides zusammengefasst und der einfacheren Schreibweise wegen die Klammer weggelassen (z.B. Altersforschung).

### **1.8.2 Demografischer Wandel**

Demografie (Bevölkerungswissenschaft) wird definiert als „eine wissenschaftliche Disziplin, die sich mit dem Leben, Werden und Vergehen menschlicher Bevölkerungen befasst“ (Pantel & Kruse 2014:34). Mit dem neutralen Begriff demografische Entwicklung wird ganz allgemein die Veränderung in der Zusammensetzung der Altersstruktur einer Gesellschaft bezeichnet.

Demografischer Wandel hingegen bezieht sich auf die prozentuale Zunahme älterer Menschen in der Gesamtbevölkerung, hervorgerufen durch den Anstieg der Lebenszeit bei gleichzeitiger Stagnation bzw. Rückgang der Geburtenrate. Der Geburtenrückgang ist in Deutschland im Vergleich zu anderen europäischen Ländern wie Frankreich oder den skandinavischen Staaten besonders ausgeprägt. Gesamtgesellschaftliche Modifikationen wie ein längeres Leben, Verringerung der Kinderzahl sowie eine schrumpfende und alternde Bevölkerung verändert die deutsche Gesellschaft grundlegend und in komplexer Weise. Die Gesellschaft wird nicht nur älter sondern auch zahlenmäßig geringer. Höpflinger (2012:447, 448) macht darauf aufmerksam, dass in einer demographisch alternden Gesellschaft, die drei und manchmal mehr Generationen umfasst, generationenübergreifende Projekte immer bedeutsamer und ein wachsendes Handlungsfeld werden.

Der Demografiebericht des BMI (2011:8) hebt hervor, dass „der demografische Wandel die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung in Deutschland in den nächsten Jahrzehnten zunehmend beeinflussen wird.“ Die unterschiedlichen



Forschungsberichte der BRD zeigen die klare Tendenz, nicht nur auf die dadurch entstehenden neuen Probleme und Herausforderungen aufmerksam zu machen, sondern vor allem die Stärken, Ressourcen, die Leistungsfähigkeit und Entwicklungsmöglichkeiten eines neuen Alters individuell und auf gesellschaftlicher Ebene zu erkennen, zu fördern und zu nutzen. Die Anpassung von Ruhestandsgrenzen an die verlängerte Lebenserwartung und die Förderung von ehrenamtlichen Aktivitäten Älterer ist derzeit stark in der politischen Diskussion.

Die Akademiegruppe „Altern in Deutschland“ (2009) hat in Zusammenarbeit mit Leopoldina, das ist die Nationale Akademie der Wissenschaften Deutschlands, insgesamt acht Materialbände zu Altersthemen herausgegeben und kommt zu dem lapidaren Schluss, dass der demografische Wandel die Bedeutung der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Altern grundlegend erhöht.

### **1.8.3 Altersforschung**

Altersforschung wird von Wahl & Heyl (2015:11) als „das junge gesellschaftliche und wissenschaftliche Interesse am Alter“ umschrieben. Baltes ([www.zeit.de](http://www.zeit.de) 2003:1) formuliert ähnlich: „Das Alter ist in einer sehr interessanten Weise jung; denn so alt wie heute werden die Menschen noch nicht lange.“ Ursula Lehr (1973:1886) weist als eine der Ersten auf die für Altersforschung notwendige Interdisziplinarität hin, wenn sie feststellt:

Die adäquate Erfassung des Alternsvorgangs verlangt zweifelsohne eine Zusammenarbeit über die Grenzen der einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen hinweg und einen mehrdimensionalen Ansatz der Forschung, in dem somatische, psychische und soziale Aspekte des Geschehens zu berücksichtigen sind.

Bei Kruse (2014:6) findet die Definition eine Erweiterung, indem er ausführt:

Die Altersforschung beschäftigt sich mit den körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklungsprozessen des Menschen im höheren Lebensalter, stellt diese aber sowohl in einen biografischen als auch in einen sozialen, kulturellen und historischen Kontext.“

Da Wahl & Heyl (:25) Altersforschung als ein recht junges Wissenschaftsfeld beschreiben, das sich mit komplexen Fragen und hohen Answererwartungen konfrontiert sieht, in weiten Bereichen aber „einer ‘terra incognita’, einem

unbekanntes Land“ gleicht, raten sie eindringlich zu einem vorsichtigem und kritischem Umgang mit „angeblich abschließenden Befundlagen“.

Altersforschung wird im europäischen Raum erst seit Mitte des 20. Jahrhundert systematisch betrieben. Ihre Expansion begann nach dem 2. Weltkrieg. Im Zusammenhang mit einer Gesellschaft, in der so viele Menschen wie in keiner Kulturepoche zuvor ein so hohes Alter erreichen, bekommt die Altersforschung einen immer höheren Stellenwert. Die Vielfalt der in Deutschland mit Altersforschung befassten Disziplinen wird im Folgenden (Kap. 2.1) noch dargestellt.

Altersforschung und Gerontologie werden häufig synonym verwandt, so wie insgesamt unterschiedliche Disziplinen innerhalb der Alternswissenschaften dieselben Begrifflichkeiten unterschiedlich verwenden. Wahl & Heyl (:76) plädieren jedoch dafür, die teilweise voneinander abweichenden Definitionen weder zu negieren noch zu bekämpfen, sondern die damit verbundene andere Akzentuierung innerhalb verschiedener Disziplinen als Tatsache zu akzeptieren und verstehen zu lernen, wie sie der jeweilige Vertreter seiner Disziplin verwendet. Diese Anregung könnte ein hilfreicher Schritt sein auf dem Weg, von einem multidisziplinären Nebeneinander zu einer interdisziplinären Zusammenarbeit zu gelangen, würde aber zumindest ein gründliches die eigene Disziplin übergreifendes Literaturstudium aller Beteiligten voraussetzen.

Die Tendenz geht dahin, zur Altersforschung alle Disziplinen zu zählen, die sich mit altersbezogenen Anliegen beschäftigen. Dazu gehören auch Forschungsrichtungen wie z.B. Architektur, Technik und Verkehrswesen oder Ernährungs- und Sportwissenschaften. Gerontologie hingegen ist bisweilen stärker auf die Person des alten Menschen selber und die Förderung seiner Entwicklungspotentiale bezogen. Aber auch diese Differenzierung wird nicht durchgängig vertreten. So bemängeln Wahl & Heyl (:77), dass Gerontologie „lange Zeit in stark personenbezogener Weise betrieben wurde, wodurch die situative Einbettung von Altern vernachlässigt wurde.“

#### 1.8.4 Gerontologie

Auf die Frage, was Gerontologie ist, antworten Baltes & Baltes (2015/1992:8) folgendermaßen:

Gerontologie beschäftigt sich mit der Beschreibung, Erklärung und Modifikation von körperlichen, psychischen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekten des Alterns und des Alters, einschließlich der Analyse von altersrelevanten und alterskonstituierenden Umwelten und sozialen Institutionen.

Auch das Institut für Gerontologie Heidelberg (IFG) beschäftigt sich u. a. mit den Entwicklungspotenzialen sowie mit der Förderung der kognitiven und körperlichen Kompetenz im höheren Lebensalter, mit der Förderung der Leistungsfähigkeit und Leistungsmotivation älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, mit Altersbildern, mit der Gewinnung von Lebensqualität im Alter und mit ethischen Fragestellungen (Universität Heidelberg – Institut für Gerontologie, Startseite).

Wolf (Skript Wintersemester 2008/2009:1) hebt im Zusammenhang mit diesen Formulierungen hervor, dass Gerontologie nicht „ist“ sondern „sich beschäftigt“ und zwar mit einer Vielfalt von Disziplinen und deshalb ihr Status als einer eigenständigen wissenschaftlichen Disziplin infrage zu stellen sei. Wahl & Heyl argumentieren in dieselbe Richtung und bezeichnen Gerontologie aufgrund der vielen unterschiedlichen involvierten Forschungsrichtungen als ein „Wissenschaftsfeld“ und nicht als eine eigenständige Wissenschaftsdisziplin.

Pantel & Kruse (2014:59) definieren Gerontologie ganz allgemein „als Wissenschaft des Alters und Altern“ und fügen ergänzend hinzu:

Die Gerontologie ist von ihrem Grundverständnis her eine interdisziplinäre Wissenschaft, die Fragestellungen, Theorien, Konzepte und Methoden aus sehr unterschiedlichen Grunddisziplinen aufgreift und diese ihrem Gegenstand entsprechend spezifiziert und integriert.

Wahl & Heyl (2015:85) heben zusätzlich hervor, dass Gerontologie, ganz gleich in welcher Wissenschaftsdisziplin sie betrieben wird, „einer *Perspektive der lebenslangen Entwicklung* und der *Beachtung des biografischen Werdegangs* von alternden Personen“ bedarf. Die biografische Perspektive wird als ein „Essential“ der Gerontologie betrachtet, weil die im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen – und dabei speziell auch traumatische Erlebnisse oder Risikokonstellationen – sich im

Alter neu manifestieren können (Radebold & Radebold 2009, Radebold, Bohlecker & Zinnecker 2009, Wahl & Kruse 2014). Diese Erkenntnis ist auch eine Grundlage für den bildungswissenschaftlichen Ansatz von Biografiearbeit in der Geragogik.

In der Gerontologie geht es um die Lebensqualität für alte Menschen und wie diese durch die generierten Forschungsergebnisse optimiert werden kann. Es geht „um die Qualität einer noch nie in der Menschheitsgeschichte so weit ausgedehnten Altersphase mit vielen neuen Potentialen, aber auch neuen Risiken“ (Wahl, Tesch – Römer & Ziegelmann:12). Dabei ist – nicht nur für professionelle Begleitung - wichtig, die ausgeprägte Heterogenität älterer Menschen im Auge zu behalten und Sensibilität für die jeweilige Bedeutung individueller Kriterien und Faktoren für Lebensqualität, Wohlbefinden und Gestaltungswillen im Alter zu entwickeln.

Das hohe gesellschaftliche und wissenschaftliche Interesse an Gerontologie wird inzwischen auch daran deutlich, dass sich zunehmend „Masterstudiengänge Gerontologie“ mit z.B. sozialwissenschaftlichen, soziologischen oder medizinisch - technischen Schwerpunkten an deutschen Universitäten und Instituten etablieren. Für ein gerontologisches Studium mit theologischen Kerngedanken besteht derzeit noch kein Angebot.

### **1.8.5 Geragogik**

Geragogik ist eine Disziplin innerhalb der Gerontologie, die sich mit den Methoden und Inhalten des Lernens bei älteren Menschen und den damit verbundenen sozialen und gesellschaftlichen Fragestellungen befasst. Die Begriffe Geragogik, Sozialgeragogik, Altenbildung, Altenpädagogik, gerontologische Bildungsarbeit, Lebenslanges Lernen und Weiterbildung im Alter werden oft synonym verwandt. Bubolz-Lutz (2010:11,12) führt diese unterschiedlichen Begrifflichkeiten auf die diversen beteiligten Forschungsrichtungen zurück und erklärt:

Welcher Begriff Anwendung findet, hängt stark von der Herkunftsdisziplin der Forscher und Praktiker ab...Ein Kennzeichen der aktuellen Entwicklung in der Geragogik ist die enge Verzahnung von Theorie und Praxis.

Weiterführende Erläuterungen zu Geragogik finden sich im Zusammenhang mit Biografiearbeit als Bildungsansatz in Kapitel 4 dieser Arbeit.

### **1.8.6 Biografiearbeit / Biografische Selbstreflexion / Biografisches Lernen / Biografisches Arbeiten**

Die vier Begrifflichkeiten werden in dieser Arbeit synonym verwandt. Sie stehen in Verbindung mit den menschlichsten aller Fragen, die grundsätzlich, insbesondere aber in Krisensituationen oder bei einschneidenden Lebensveränderungen, so auch und besonders in der nachberuflichen Lebensphase, gestellt werden: „Wer bin ich? Wozu bin ich da? Wie geht es mit mir weiter?“ Biografiearbeit verbindet Erinnerungsarbeit mit Zukunftsorientierung. Sie hilft bei einer Bilanzierung und Deutung des bisherigen Lebens, dient der Klärung der individuellen Identität in der Gegenwart und unterstützt bei einer Neuausrichtung für das zukünftige Leben. Darauf wird ausführlich in Kap. 4 eingegangen.

### **1.9 Ausblick**

Im Anschluss an dieses einleitende Kapitel wird Altern zunächst aus humanwissenschaftlicher Sicht dargestellt (Kap. 2). Die Vielfalt von Forschungsrichtungen im Zusammenhang mit Altersforschung werden benannt und das Thema Altern als interdisziplinär anzugehendes Projekt beschrieben. Der Fokus liegt auf den „jungen Alten“ der nachberuflichen Lebensphase und deren spezifische altersadäquaten Entwicklungsaufgaben. Die Neuartigkeit und Brisanz der nachberuflichen Lebensphase wird beleuchtet und die besondere Eignung des Alters für biografisches Arbeiten im Zusammenhang mit dem autobiografischen Gedächtnis dargelegt.

In einem nächsten Schritt schließen sich Ausführungen zu Altern aus biblisch-theologischer Sicht an (Kap. 3). Grundlegend dafür sind Aspekte des biblischen Menschenbildes, wobei verdeutlicht wird, dass *das* biblische Menschenbild nicht existiert, wohl aber generationenübergreifende und zeitlos gültige „Ecksteine eines theologisch verantwortbaren Menschenbildes“ wie Nauer (2007:114) hervorhebt. Ausgewählte biblische und theologische Texte werden im Hinblick auf ihre Aussagen zu speziellen Altersaufgaben, Altersberufungen oder andere sich auf biografische Aspekte älterer Menschen beziehende Hinweise untersucht. Die Bedeutung einer lebenslang im Vertrauen auf Gott gegründeten Biografie wird exemplarisch an Ps 71 veranschaulicht.

In einem weiteren Schritt und auf der Basis von Kapitel 2 und 3 richtet sich der Fokus auf Biografiearbeit als Bildungsansatz und damit verbunden auch auf die Person und Professionalität des pastoralen Begleiters (Kap. 4). Einbezogen werden dabei sowohl Perspektiven aus der Theologie als auch aus den Humanwissenschaften wie z.B. der Geragogik. Von besonderem Interesse ist dabei, ob und inwieweit Biografiearbeit als unterstützender Faktor der Selbstvergewisserung, der kreativen Erweiterung der bisherigen Lebensperspektive, der Glaubensstärkung und altersadäquater Zukunftsplanung in einer solch herausfordernden Situation wie der nachberuflichen Lebensphase einen Beitrag geben und somit als ein sinnvolles Bildungsinstrument Praktischer Theologie betrachtet werden kann.

Abschließend (Kap. 5) werden die Ergebnisse zusammengefasst, reflektiert und Schlussfolgerungen gezogen.

## **2 Altern aus humanwissenschaftlicher Sicht**

Zunächst werden relevante an der Altersforschung beteiligte wissenschaftliche Disziplinen vorgestellt. Im Weiteren werden wesentliche physische, psychische und soziale Aspekte des Alterns und die mit dem Alterungsprozess einhergehenden Gewinne und Verluste beschrieben. Alternstheorien und ihre Auswirkungen werden dargestellt. Das Konzept der Entwicklungsaufgaben im Alter findet besondere Beachtung und wird praxisorientiert veranschaulicht. Im Anschluss daran werden die Besonderheiten der nachberuflichen Lebensphase entfaltet und die Bedeutung des autobiografischen Gedächtnisses als Voraussetzung für biografisches Arbeiten behandelt.

### **2.1 „Das Altern entschlüsseln“**

#### **Die Vielfalt von Forschungsrichtungen - und Interessen**

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Altern zeigt, dass Altersforschung keiner einzelnen Wissenschaft zugeordnet werden kann. Gerontologie wird von den verschiedensten Disziplinen betrieben. Charbonnier (2014:110) spricht von einer „Wahrnehmungspluralisierung des wissenschaftlichen Zugriffs auf das Alter(n)“. Das heißt, Altersforschung stellt keine Disziplin im wissenschaftssystematischen Sinn dar. Es erscheint plausibel, dass viele Forschungsfragen sich durch ein enges Zusammenwirken unterschiedlicher mit dem Thema Altern befasster Disziplinen am ehesten bearbeiten und beantworten lassen. Welzer & Markowitsch (2006:7) geben auf die Frage „Warum Interdisziplinarität?“ folgende Antwort:

Weil zentrale Anstöße zur Weiterentwicklung von Disziplinen in der Regel von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen kommen, die ursprünglich nicht ´vom Fach´ sind oder die erst über verschiedene andere Disziplinen zu jenem Fachgebiet gestoßen sind, das sie dann revolutioniert haben. Zugleich geben die Biographien solcher Personen einen Hinweis darauf, was Interdisziplinarität besonders produktiv macht – nämlich die Zusammenführung verschiedener Kompetenzen, um ein und denselben Gegenstand umfassend zu erschließen.

Aus unterschiedlichen Disziplinen und damit Perspektiven auf dasselbe Thema zu schauen verändert und erweitert nicht nur das Blickfeld, sondern auch die Handlungskompetenz. Der interdisziplinäre Forschungsansatz wird folglich favorisiert, zumindest als Konzept. In diesem Zusammenhang führt von Hülsen-Esch (2013:11) zutreffend aus, dass „die vorwiegend naturwissenschaftlich dominierte

Definitionsmacht ein Problem ist, das durch die fehlenden biowissenschaftlichen Kenntnisse bzw. naturwissenschaftlich-medizinischen Kompetenzen vieler Sozial- und Geisteswissenschaftler verschärft wird“.

Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung an das Fraunhofer-Institut in Auftrag gegebenen Prozesses zur Identifizierung von zukünftigen Forschungsfeldern wurde „Das Altern entschlüsseln“ (Cuhls, Ganz & Warnke 2009:39) als eines von sieben „Zukunftsfeldern neuen Zuschnitts“ ermittelt. Anliegen war, einen Überblick über die derzeitigen Forschungsbemühungen zu bekommen und das interdisziplinäre Zusammenwirken möglichst aller mit Gerontologie befassten Wissenschaften anzuregen. Die folgende Grafik (Cuhls, Ganz & Warnke 2009:45) gibt eine Übersicht über die in gerontologischer Forschung involvierten Disziplinen:

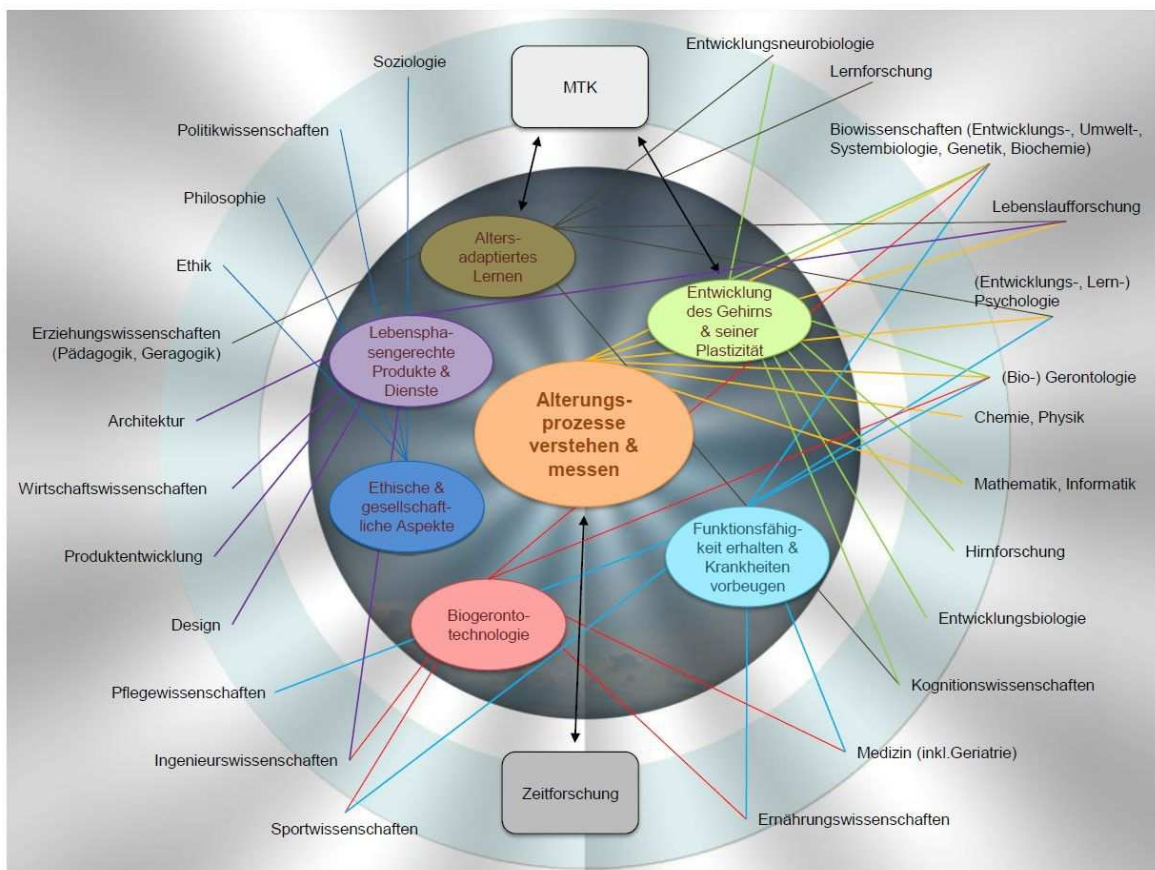


Abbildung 1: Zukünftig beteiligte Forschungsrichtungen

**Forschungsrichtungen:** Entwicklungsneurobiologie, Lernforschung, Biowissenschaften (Entwicklungs- Umwelt- Systembiologie, Genetik, Biochemie), Lebenslaufforschung, (Entwicklungs-, Lern-) Psychologie, Gerontologie, Chemie, Physik, Mathematik, Informatik, Hirnforschung, Entwicklungsbiologie, Kognitionswissenschaften, Medizin (inkl. Geriatrie), Ernährungswissenschaften, Zeitforschung, Sportwissenschaften, Ingenieurwissenschaften, Pflegewissenschaften, Design, Produktentwicklung, Wirtschaftswissenschaften, Architektur, Erziehungswissenschaften (Pädagogik, Geragogik), Ethik, Philosophie, Politikwissenschaften, Soziologie.



Die Vielfalt von fast 30 unterschiedlichen Disziplinen wirkt zunächst beeindruckend. Die Dominanz naturwissenschaftlicher Arbeitsfelder bei gleichzeitiger Ausblendung von Religion und / oder Theologie im angestrebten wissenschaftlichen Diskurs ist auffällig. Von den Autoren selbst (:51) wird die fehlende praktizierte Interdisziplinarität, beanstandet, indem sie festhalten: „In der Altersforschung sind viele unterschiedliche Akteure aktiv, die in Zukunft besser vernetzt und koordiniert werden sollten. Gegenwärtig überwiegt in der Gerontologie die Multidisziplinarität.“ Diese Kritik an mangelnder professioneller Vernetzung und Zusammenarbeit wird noch an anderen Stellen dieser Arbeit von diversen Autoren unterstrichen und geteilt.

Zudem wird der Transfer von der Theorie in die Praxis und damit der Nutzen für die alten Menschen als zu gering eingestuft. Außerdem bedarf es aus Sicht der Verfasser einer sozialwissenschaftlichen Begleitung der ethischen, gesellschaftlichen und politischen Reflexion von Altersforschung. Ihre abschließende Feststellung und Empfehlung (:52) lautet: „Selbstverständlich ergeben sich durch die Altersforschung viele ethische, religiöse und auch Regulierungsfragen, deren Erforschung möglichst zeitgleich erfolgen sollte“. Die Umsetzung dieser Empfehlung erscheint dringend notwendig.

Bei der Analyse und Erforschung des Alterns ist zumindest zwischen drei Grunddimensionen menschlichen Daseins zu unterscheiden: Der Physischen, der Psychischen und der Sozialen. Auf diese drei Aspekte wird im Folgenden eingegangen. Auch wenn Kruse hervorhebt, dass diese drei Dimensionen „weitgehend unabhängig von einander sind“ (2007:9), lässt sich in der konkreten Existenz des alten Menschen eine gegenseitige Beeinflussung nicht übersehen. Altern ist ein vielschichtiger unumkehrbarer physiologischer Prozess, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Bei Befragungen, woran sich das Altwerden erkennen ließe, werden körperliche Vorboten des Alterns als erstes genannt. Alterserscheinungen kann man spüren und sehen.

## 2.2 Physische Aspekte des Alterns

### 2.2.1 Warum altert der Mensch?

Evolutions- und Zellbiologen fragen: Was ist Altern und warum altert der Mensch überhaupt? Ganz allgemein formuliert Collatz im Lexikon der Biologie (2006:2492) dazu:

Altern ist eine irreversible zeitabhängige Veränderung von Struktur und Funktion lebender Systeme. Generell ist das Altern eines Organismus durch die Abnahme seiner *Adaptationsfähigkeit* gegenüber Umwelteinflüssen geprägt. Physiologische Mechanismen, die der Aufrechterhaltung des inneren Milieus (C. Bernard) dienen, laufen nicht mehr mit genügender Schnelligkeit und Präzision ab, die Homöostase ist gestört. Als Konsequenz des Alternsganges steigt die *Mortalitätsrate*... die *Vitalität* sinkt.

Annette Baudisch (2007:79) führt aus, der Mensch sei „wie alle Lebewesen, ein Produkt der Evolution“ und vertritt damit das wissenschaftlich vorherrschende Bild des Menschen als „animal rationale“. Dass der Mensch altert, ist für sie ein bisher noch nicht geklärtes Phänomen der Evolution. Sie will der Antwort auf die Frage, warum der Mensch altert, in einem „interdisziplinären Forschungsfeld zwischen Evolutionsbiologie und Demografie“ auf die Spur kommen (:80). Baudisch und andere Evolutionsbiologen betrachten die beiden Schlüsselfaktoren „Fortpflanzung und Vergänglichkeit“ als das alle Lebewesen Verbindende. Diese beiden „Universaleigenschaften“ sind aufeinander bezogen. Nimmt die Reproduktionsfähigkeit ab, nehmen das Altern und damit das Sterberisiko zu.

Laut Kruse (2007:19) ist davon auszugehen, „dass Altern eine Folge von Veränderungen genetisch kontrollierter zellulärer Aktivitäten ist, welche durch eine Drosselung oder aber Steigerung der entsprechenden Genaktivitäten hervorgerufen werden“. Eine Zelle beginnt zu altern, wenn sie das Höchstmaß ihrer Teilungskompetenz erreicht hat. Die Anzahl der Zellteilungen nimmt ab mit steigendem Lebensalter.

Cuhls, Ganz & Warnke (2009:40,41) resümieren, dass „trotz zunehmender Kenntnis über biologische Alterungsprozesse – meist bei Modellorganismen – weiterhin Unklarheit über die genauen Ursachen des Alterns besteht“. Sie sind zu dem Ergebnis gekommen, dass „mehrere Hundert Theorien über das Altern existieren, die

meistens genetische, zellbiologische oder evolutionsbezogene Erklärungsmuster sowie Abnutzungs – und Verschleißerscheinungen als Ursache postulieren“.

Selbst wenn Konsens besteht, dass die dem Altern zugrunde liegenden Prozesse in Molekülen, Zellen, Organen und dem Individuum als Ganzes ablaufen und genetische Programme dabei eine wesentliche Rolle spielen, gibt es derzeit keine allgemein wissenschaftlich akzeptierte Theorie auf die Frage, warum alle höheren Organismen altern. Zu vielschichtig, individuell und komplex erscheinen die Ursachen. Obwohl Altern als Grunderfahrung des Menschen einen elementaren Bestandteil des Lebens darstellt, ist es eines der am wenigsten verstandenen Phänomene der Biologie.

Auch wenn die Frage nach dem Warum bzw. dem Sinn des Alterns als unbeantwortet stehen bleibt, lassen sich die Auswirkungen des Alterungsprozesses deutlich wahrnehmen und beschreiben.

### **2.2.2 Auswirkungen des Alterungsprozesses**

Mit zunehmendem Alter verliert der Organismus die Fähigkeit zu reversiblen (umkehrbaren) Veränderungen; sein Vermögen, sich auf wechselnde Umwelteinflüsse adäquat einzustellen, wird kontinuierlich geringer. Allgemeine Verschleißerscheinungen und die Anfälligkeit für Krankheiten (Vulnerabilität) nehmen zu. Dieser physiologische Abbauprozess beginnt, ganz leicht dosiert und meist kaum wahrnehmbar, bereits ab dem 4. Lebensjahrzehnt. Auch bei den „best agers“, den „Jungen Alten“ der nachberuflichen Lebensphase zeigen sich altersbedingte Veränderungen in der Regel noch nicht als Alarmzeichen oder unbarmherziges Stoppschild. Durch medizinischen Fortschritt und technische Hilfsmöglichkeiten aufgehalten, treten sie um 20-30 Jahre später ein. Das „richtige“, also das „alte Alter“ ist aufgeschoben – nicht aufgehoben.

Die mit zunehmendem Lebensalter auftretenden physiologischen Veränderungen zeigen sich zunächst bei den sensorischen Fähigkeiten (Seh- und Hörvermögen, Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn) und körperlicher Leistungsfähigkeit (Muskelkraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Feinmotorik). Des Weiteren wird festgestellt: Arterien verkalken, das Herz- Kreislaufsystem ist

weniger leistungsfähig, Gelenke werden steifer und porös, Organleistungen werden schwächer, die Hormonproduktion sinkt. Faltenbildung und Zahnverschleiß, graue Haare, schlaffes Bindegewebe und Muskelschwund verändern das Aussehen von Gesicht und Gestalt. All dem liegen biologische Entwicklungen zugrunde, die hier nicht näher ausgeführt werden können. Alfons Auer (1995:25) vertritt die nachvollziehbare These, dass diese so genannte Biomorphose „eng in die Gesamtheit der geistig-seelischen und sozialen Veränderungen eingebunden ist“.

Dass das Alter keine Krankheit darstellt, ist eine Binsenweisheit, aber ganz allgemein steigt im Alter die Vulnerabilität: Das, was bereits geschwächt oder angeschlagen ist, wird schneller krank. Das Risiko von Multimorbidität, dem gleichzeitigem Auftreten von unterschiedlichen Erkrankungen, wächst. Die progressive Alzheimererkrankung und andere Formen der Demenz sind typische Alterserkrankungen. Sie bedrohen die vornehmste Eigenschaft des „animal rationale“, nämlich die Fähigkeit rationalen Denkens und Handelns. Selbstständigkeit geht verloren, die Abhängigkeit wächst. Auch Altersdepressionen und Altersalkoholismus sind keine Seltenheit sondern nehmen zu (Oswald, Lehr & Sieber 2006; Adler, Gutzmann & Kortus 2009; Böhm, Tesch-Römer & Ziese 2009; Wolter 2010). So weist auch die Drogenbeauftragte der Bundesregierung mit der Tagung „Unabhängig im Alter – Sucht im Alter“ in ihrer Pressemitteilung darauf hin, dass „Alkohol- und Medikamentenmissbrauch ein selbstständiges und aktives Leben im Alter gefährden“ (Pressemitteilung 19.6.2013, [www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de)). Auch die für 2017 von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) geplante Aktionswoche „Alkohol und Alter“ sind ein deutlicher Hinweis auf eine zusätzliche Gefährdung durch die sich verändernden Lebensbedingungen im Alter.

Besonders die Forschungen von Radebold (2014) haben ergeben, dass dadurch, dass die heutigen Alten die Kriegskinder des Zweiten Weltkriegs sind – und selber wieder Kinder von Kriegskindern des Ersten Weltkriegs – bei ihnen spezielle Erkrankungen wie Posttraumatische Belastungsstörungen gehäuft auftreten. In das Unterbewusste verdrängte kriegsbedingte Traumatisierungen, durch den sich anschließenden Überlebenskampf, Wiederaufbau und das aktive Arbeitsleben weiterhin zugedeckt gehalten, kommen in der nachberuflichen Phase als lang

verdrängte Erinnerungen an die Oberfläche und erfordern nicht selten psychotherapeutische Behandlung.

In interdisziplinären Studien (H. Radebold, W. Bohleber & J. Zinnecker 2009) wird die transgenerationale Weitergabe kriegsbedingter Traumatas bis in die vierte nachfolgende Generation aufgezeigt. Letzteres erinnert an die Aussage im Alten Testament, dass die Folgen „der Väter Missetat bis in das dritte und vierte Glied“ weitergegeben werden (2 Mose 20,5; 4 Mose 14,18).

### **2.2.3 Kompensationsmöglichkeiten – den Körper und das Gehirn trainieren**

In der Altersforschung besteht Konsens darüber, dass zwischen chronologischem und biologischem Alter eine erhebliche Differenz bestehen kann. Gleiches Lebensalter bei unterschiedlichen alten Menschen lässt bezogen auf den Gesundheitszustand und das Leistungsvermögen wenig gemeinsame Aussagen machen. Im Gegenteil, die Unterschiede wachsen mit zunehmendem Lebensalter. In vergleichenden Studien wurde festgestellt, dass 70-Jährige, die regelmäßig Sport treiben und geistig aktiv bleiben, leistungsfähiger sein können als untrainierte 50-Jährige. Auch sagt das chronologische Alter wenig aus über das subjektive Alternserleben.

Auch wenn sich an genetischen Voraussetzungen nichts ändern lässt, gibt es Chancen, selber wirksam zu werden. Das ist die gute Nachricht: Jeder kann zu einem langsameren Altern selbst etwas beitragen, je früher umso besser. Körperliches Training, eine gesunde Lebensweise und lebenslanges Lernen bilden dafür eine gute Grundlage. Es gibt hervorragende wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramme für ältere Menschen wie z.B. die „Fünf Esslinger“ des Mediziners und Gerontologen Martin Runge [o.J.], das auf spezielles Trainieren der im Alter nachlassenden körperlichen Fähigkeiten wie Balance, Beweglichkeit, Dehnung, Flexibilität, Schnelligkeit, Leistung und Muskelkraft ausgerichtet ist. Doch auch Gartenarbeit, Spazieren gehen, Walken, Schwimmen und Radfahren halten fit. „Couch-Potatoes“ haben es schwerer, bis ins höhere Alter gesund zu bleiben. Im Grunde ist es eine lebenslange Aufgabe, sich selbst zu motivieren und seinen Körper zu trainieren.

Körperliche Aktivitäten verbessern nicht nur den allgemeinen Gesundheitszustand, sondern fördern zudem Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit und regen die geistige Leistungsfähigkeit an. So führt Kempermann (2007:48) aus:

Es zahlt sich aus, früh zu beginnen und präventiv aktiv zu sein. Die neurale Reserve muss frühzeitig angelegt werden. Unsere Hypothese lautet, dass körperliche und geistige Aktivität möglichst vielfältiger Art diese Reserve aufbaut.

Nicht nur der Erhalt der Körperfunktionen sondern ebenso der Erhalt der Leistungsfähigkeit des Gehirns hat für „erfolgreiches“ Altern hohe Priorität. Forschungen am „Internationalen Kompetenzzentrum für Plastizität im Alter“ der Universität Zürich (International Normal Aging and Plasticity Imaging Center INAPIC) haben nachgewiesen, dass das Gehirn trotz altersbedingter Degeneration mehr Entwicklungspotential aufweist als lange angenommen wurde (Mike & Kliegel 2014; Storch & Krause 2014). Dieses auch heute „noch kaum verstandene Spannungs- und Balanceverhältnis“ und die daraus resultierenden Anpassungsvorgänge „werden unter dem Begriff ‘Plastizität’ zusammengefasst“ (Kempermann: 39). Plastizität (Formbarkeit) ist einer der Schlüsselbegriffe der Hirnforscher und wird als „das Herz der Hirnfunktion“ angesehen. Neurobiologen meinen mit dem Begriff Plastizität den dynamischen Zusammenhang von Form und Funktion des Gehirns. Wie diese Wechselwirkung im Einzelnen stattfindet, ist noch nicht entschlüsselt. Unbestritten ist jedoch, dass ein aktiver Lebensstil und Training sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht die Plastizität des alternden Gehirns fördert und erhält. Insofern spielt Plastizität eine wesentliche Rolle im Alterungsprozess; denn sie ist die Voraussetzung für Entwicklungs – Lern - und Veränderungschancen bis ins höhere und hohe Lebensalter. Dabei baut Späteres auf Früherem auf. Struktur und Funktion des Gehirns sind, wie Kempermann (:41) verdeutlicht, „zwei interagierende Partner, deren wahre Bedeutung sich ausschließlich in ihrer Interaktion manifestiert“.

#### **2.2.4 „Use it or lose it“**

„Use it or lose it – Benutz es oder verlier es!“ ist das geflügelte Wort, das Ursula Lehr in fast jedem ihrer Vorträge einbringt. Es ist eine ermutigende Devise, weil sie Eigenverantwortung und Engagement für den Erhalt der eigenen Gesundheit honoriert: Jeder kann etwas für sich tun. Nicht nur Muskeln, Sehnen und Bänder sind trainierbar, auch das Gehirn. Sowohl körperliche als auch kognitive Aktivitäten

befeuern die Nervenbildung. Reizreichtum wirkt sich auf die Netzwerkentwicklung im Gehirn positiv aus, fluide Erregungszustände beeinflussen und gestalten die Informationsaufnahme - und Abgabe. Trainieren und Üben erhält Fertigkeiten und Fähigkeiten und schafft das Potential für Plastizität<sup>3</sup>. Positiv und gleichzeitig realistisch folgert Kruse (2007:27):

Wir werden nicht ewig leben können aber deutlich länger. Dies hängt damit zusammen, dass die genetischen Grundlagen für ein langes Leben durch medizinischen Fortschritt und durch Prävention immer besser ausgeschöpft werden.

## 2.3 Psychische Aspekte des Alterns

Die Phänomene des Alters und des Alterns sowie die damit verbundenen Veränderungsprozesse werden im Fachgebiet Gerontopsychologie aus psychologischer Sicht untersucht. Bei der Erforschung psychologischer Alterungsprozesse und deren möglicher Beeinflussung durch Interventionen nutzt die Gerontopsychologie Ansätze aus verschiedenen psychologischen Quellen. So werden z.B. Ansätze aus der Entwicklungspsychologie gezielt eingesetzt, um vorhandene Potentiale nicht nur für Kindheit und Jugend sondern über die gesamte Lebensspanne und speziell für die Phase des Alters zu entfalten und zu erhalten. Ansätze der Lernforschung werden zur Erforschung des Lernens im Alter und für das Konzept des lebenslangen Lernens genutzt. Erkenntnisse über Plastizität werden aus der Neurobiologie und Neuropsychologie übernommen und auf das Verhalten im Alter erweitert. Zur Behandlung alterstypischer Erkrankungen werden Anleihen bei der Klinischen Psychologie gemacht, um nur einige Querverbindungen zu nennen. Als gerontopsychologische Bezugsdisziplinen fungieren insbesondere Biologie, Medizin, Soziologie und Demografie. Martin & Kliegel (2014:13) fassen zusammen:

Die Gerontopsychologie versteht sich als die Psychologie des Alterns, also eines Entwicklungs- und Veränderungsprozesses. Sie fokussiert dabei auf den Altersbereich der über 60-Jährigen...Zusammenfassend kann man sagen, dass sowohl das Alter als auch das Altern (hin und zum Alter) Gegenstand gerontopsychologischer Betrachtung ist.

Als Alternsveränderungen in den psychischen Aspekten des Alternsprozesses werden „Veränderungen in der Wahrnehmung, dem Erkennen, dem Denken, dem Lernen, der Informationsverarbeitung, des Erlebens, von Einstellungen und dem

---

<sup>3</sup> Auch Erinnerungen sind durch die Plastizität des Gehirns formbar und können sich mit der Zeit verändern. Darauf wird im Zusammenhang mit dem „Autobiografischen Gedächtnis“ (2.5) näher eingegangen.

Verhalten, die mit dem Alter einhergehen“ beobachtet und beschrieben. (Martin & Kliegel:32). Diese Veränderungen enthalten Verlust- und Gewinnerfahrungen für den alternden Menschen. In dieser Arbeit wird sich auf alterskorrelierende Veränderungen bezogen auf Intelligenz (Denken, Lernen, Informationsverarbeitung) sowie Einstellungen und Verhalten beschränkt.

Veränderungsprozesse finden während der gesamten Lebensspanne statt und zwar sehr unterschiedlich und individuell. Die gelebten Jahre mit ihren prägenden, nicht zuletzt auch zeitgeschichtlich bedingten Erfahrungen und Herausforderungen, bewirken eine gewisse Distanz zu und Unterscheidung von anderen Alterskohorten. Vor allem jedoch geht es um einen Vorgang der Differenzierung und des Herausschälens des einen, speziellen alten Menschen mit seinem gelebten einmaligen Leben. Selbst bei vergleichbaren geschichtlichen Erfahrungen und kultureller Prägung sind die Erscheinungsweisen des Alterns nicht homogen. *Die Alten gibt es nicht.*

Laut Martin & Kliegel stehen derzeit kaum Untersuchungen zur Erklärung von Veränderungen psychologischer Ressourcen im Alter zur Verfügung; außerdem werden ihrer Meinung nach die großen Unterschiede innerhalb der Gruppe alter Menschen nicht genügend berücksichtigt.

### **2.3.1 Alternstheorien – eine Palette von Widersprüchen und Ergänzungen**

Wahl & Heyl (2015:108) bezeichnen „Theorien als Netze, um Altern einzufangen“ und machen damit die herausfordernde, sich einseitigen Vorstellungen verwehrenden Komplexität des Forschungsvorhabens deutlich.

Der Versuch, psychische Aspekte des Alterns durch Theorien wissenschaftlich zu erfassen und zu erklären, begann Mitte des letzten Jahrhunderts in Amerika und war zunächst einseitig defizitorientiert. Gemessen wurden neben körperlicher Leistungsfähigkeit vor allem Parameter fluider Intelligenz wie die Schnelligkeit bei der Verarbeitung von neuen Informationen und der Reaktionsfähigkeit. Zunehmendes Altern impliziere gleichermaßen den physischen, psychischen und geistigen Verfall des Menschen lauteten die Ergebnisse. Demzufolge waren negative Altersbilder en vogue.



In diesem Klima der Defizitperspektiven und Abwertung alter Menschen wurde im Weißen Haus in Washington D.C. eine wissenschaftlich bedeutsame Konferenz mit dem Thema „Über das Altern“ abgehalten (1961). Als religionsphilosophischer Experte war Abraham J. Heschel eingeladen. Er hielt eine aufrüttelnde Rede mit dem Titel „Altern als Wachsen in der Weisheit“. Sein Ziel war es, auf die im wissenschaftlichen Diskurs verloren gegangene Würde des Menschen im Alter aufmerksam zu machen. Heschel (1985:59) schilderte die von ihm beobachtete Situation alter Menschen folgendermaßen:

„Ich sehe sie, ausgeschaltet und vergessen, gestern noch Herren, heute Ausgestoßene... Was alte Menschen verdienen, ist Bevorzugung, aber wir gönnen ihnen nicht einmal Gleichheit. Die Fürsorge für sie wird als Almosen betrachtet; dabei ist sie ein außerordentliches Privileg“

Heschel forderte einen Blickwechsel auf alte Menschen mit dem Hinweis auf das vierte Gebot: „Ehre deinen Vater und deine Mutter.“<sup>4</sup>

Im Verlauf seiner Ausführungen beschrieb Heschel ein doppeltes Problem: Die Haltung der Gesellschaft den Alten gegenüber – und die Haltung der Alten gegenüber ihrem eigenen Altsein. Aus Sicht beider Perspektiven sah er die typische Haltung dem Alter gegenüber als von Furcht, Scham und Verachtung gekennzeichnet, so als wäre Altern eine Niederlage. In dem eifrigen Bestreben, sich durch verschiedene Arten von „Beschäftigungstherapie“ und Ersatzhandlungen von innerer Leere, Langeweile und Ängsten abzulenken, erkannte er eine „Trivialisierung der Existenz“. In die Landschaft diverser Alternstheorien setzte Heschel (1985:62) seinen Kontrapunkt: „In der Vergangenheit,“ so führte er aus, „haben Ritus und Gebet diese Gefahr gebannt.“

### **Entwicklungsaufgaben (developmental tasks)**

In der Gerontopsychologie wird davon ausgegangen, dass lebenslang Entwicklung geschieht und mit der stufenweisen Entwicklung im Kinder- und Jugendalter bis hin zum jungen Erwachsenen bei weitem nicht abgeschlossen ist. Der Wechsel und das Zusammenwirken von Veränderung und wieder gewonnener Stabilität im Lebensvollzug jedes Menschen wird als ein die gesamte Lebensspanne

---

<sup>4</sup> Auf dieses Gebot wird in dem Kapitel „Altern aus biblisch – theologischer Sicht“ (3.5) ausführlicher eingegangen.

durchziehender Prozess betrachtet. Das Gelingen dieses Zusammenspiels kann über die Lebensqualität des Einzelnen entscheiden. Diesem allgemein anerkannten Konzept der Entwicklungsaufgaben folgend „heißt Altern, dass im Laufe des Lebens eine sequenzielle Bewältigung von Entwicklungsaufgaben geleistet werden muss. Diese Sequenz erwächst aus dem Zusammenspiel von biologischen, gesellschaftlichen und persönlichen Einflussfaktoren“ (Martin & Kliegel 2014: 42).

<b>Lebensaufgaben (nach Havighurst, 1963)</b>	
<b>Lebensphase</b>	<b>Lebensaufgabe</b>
Jugend	Autonomie von den Eltern, Identität in der Geschlechtsrolle, internalisiertes moralisches Bewusstsein, Berufswahl
Frühes Erwachsenenalter	Heirat, Geburt von Kindern, Arbeit / Beruf, Lebensstil finden
Mittleres Erwachsenenalter	Heim / Haushalt führen, Kinder aufziehen, berufliche Karriere
Spätes Erwachsenenalter	Energien auf neue Rollen lenken, Akzeptieren des eigenen Lebens, eine Haltung zum Sterben entwickeln

Abbildung 2: Lebensaufgaben (Martin & Kliegel:43)

Als dringlichste Lebensaufgaben des Alters sieht Havighurst vor allem die Anpassung an die Abnahme körperlicher Kraft und Gesundheit und die Anpassung an den beruflichen Ruhestand und das daraus resultierende verminderte Einkommen.

Weitere wesentliche Lebens- und Entwicklungsaufgaben im Prozess des Alterns werden in ihrer Konkretion unter „Soziale Aspekte des Alterns“ (2.4) ausgeführt.

### **Disengagement-Theorie des Alterns**

Besonders Lehr (2003) hat die blinden Flecken der einseitig medizinisch orientierten Forschung herausgearbeitet, die von Aspekten des Rückgangs der körperlichen Leistungsfähigkeit und zunehmender Morbidität (altersassoziierter häufiger Erkrankungen) unter Ausblendung von Ressourcen bestimmt war.

Doch auch in der Psychologie dominierten anfangs Defizittheorien. Herausragend und besonders einflussreich dabei war die Disengagement-Theorie des Alterns (Cumming & Henri 1961). Kurz zusammengefasst lässt sie sich mit körperlichem Abbau und sozialem Rückzug als unausweichlichem Kriterium für Alter beschreiben. Sowohl das Individuum selbst als auch das gesellschaftliche Umfeld propagieren mit zunehmendem Alter einen sukzessiven Rückzug aus sozialen Rollen. Krankheit und den nahen Tod vor Augen läge es nahe, die Bereitschaft zum Engagement zu reduzieren und „Disengagement“ als automatischen Ruhestandsmechanismus und freiwilligen Rückzug aus sozialen und gesellschaftlichen Verpflichtungen zu wählen. Das gewähre eine hohe Lebenszufriedenheit.

### **Aktivitätstheorie**

Die Aktivitätstheorie (Havinghurst 1963, Adelman 1994) bildet einen Gegenentwurf. Hier wird davon ausgegangen, dass sich der Mensch in seinen Bedürfnissen keineswegs allein dadurch grundlegend verändert, dass er älter wird. Im Gegenteil blieben seine sozialen und psychischen Bedürfnisse und vor allem der Wunsch, sich aktiv zu betätigen und von anderen gebraucht zu werden unverändert bestehen. Wenn frühere Betätigungen und Kontakte (Beruf) nicht mehr zur Verfügung stehen, müssen sie durch neue ersetzt werden. Hohe Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden korreliert nach dieser Theorie mit hoher sozialer Aktivität.

Inzwischen gilt die Disengagement-Theorie in ihrer radikalen Form als widerlegt, doch auch die Aktivitätstheorie ließ sich nicht als allgemeingültig bestätigen. Eine Studie von Kolland (1996) zeigte, dass nur 61% der befragten älteren Menschen diesem Muster entsprachen. Anzunehmen ist, dass beide Theorien Teilwahrheiten enthalten und sowohl situationsbedingt als auch für bestimmte Persönlichkeitsstrukturen zutreffen können und für andere nicht. Auer (1995:41) spannt den Bogen noch weiter, indem er sich bei der Diskussion um diese beiden Alternstheorien „an den die ganze Geschichte von Theologie und Spiritualität durchziehenden Disput um die Spannung zwischen *vita activa* und *vita contemplativa*“ erinnert fühlt.

## **Kontinuitätstheorie und Sozio-emotionalen Selektivitätstheorie**

Die Kontinuitätstheorie (Atchley 1994) betrachtet den Erhalt bisheriger innerer und äußerer Strukturen als Voraussetzung dafür, den Alternsprozess positiv gestalten zu können, während in der Sozio-emotionalen Selektivitätstheorie (Carstensen 1991, 2007) davon ausgegangen wird, dass gutes Altern gelingt, wenn die Menge von sozialen Kontakten zugunsten von Reduktion und Vertiefung qualitativ wichtiger Beziehungen eingeschränkt wird.

## **Theorie der Gerotranszendenz**

Wolf (2008) führt einen weiteren Theorieansatz an, der Anleihen aus dem Zen-Buddhismus beinhaltet. In dieser „Theorie der Gerotranszendenz“ wird Altern als Entwicklung der Fähigkeit zur Transzendenz beschrieben (Tornstamm 1996). Gerotranszendenz soll nicht als Rückzug aus der Gesellschaft missverstanden werden, wohl aber als Verringerung des Egozentrismus und dem Rückgang am Interesse von materiellen Dingen, Äußerlichkeiten und oberflächlichen Sozialkontakten. Anliegen bzw. Ziel ist eine Erfahrung der Zusammengehörigkeit mit allen Menschen früherer und noch kommender Generationen und einer persönlichen, biografisch bedingten Definition von Leben und Tod.

## **Konzept der selektiven Optimierung durch Kompensation (SOK)**

Ausgehend von der Frage, was dabei hilft, sich selber besser auf das Altern einzustellen, wurde am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung unter der Leitung von Baltes (1989) die „Theorie des effektiven Lebensmanagements“ entwickelt. Es ist das „Konzept der selektiven Optimierung durch Kompensation“ (SOK), ein prozessorientiertes Metamodell erfolgreichen Alterns. Von allen Alternstheorien hat sich diese am meisten durchgesetzt und bis heute zu gerontologisch-empirischer Forschung und Weiterentwicklung stark angeregt und soll deshalb hier etwas ausführlicher dargestellt werden.

Altern wird als heterogen beschrieben. Es kann normal, optimal und pathologisch verlaufen, geht aber langfristig mit Verlusten einher. Auch wenn gutes Altern von gesellschaftlichen Gegebenheiten mit beeinflusst wird, ist individuelles, pro aktives Handeln von ausschlaggebender Bedeutung.

„Erfolgreiches Altern“ bedeutet deshalb, sich zu konzentrieren auf das, was einem persönlich am wichtigsten ist (selektieren), gewählte Prioritäten durch Hinwendung und Übung zu optimieren und abnehmende Leistungsfähigkeit auf einem Gebiet mit einer noch gut erhaltenen anderen Fähigkeit bzw. Ressource zu kompensieren. Zur Illustrierung, worum es bei dieser Theorie geht, verweist Baltes auf die Taktik des 80-jährigen Pianisten Rubinstein. Dieser führte drei Gründe an, wodurch er seine beeindruckende Virtuosität bis ins hohe Alter erhalten konnte: Er verringerte sein Repertoire (Selektion) wodurch er Zeit gewann und die ausgewählten Stücke häufiger üben konnte (Optimierung). Außerdem setzte er persönliche Akzente beim Tempo, spielte langsame Stücke noch langsamer, wodurch die schnelleren Stücke schneller wirkten, als er sie wirklich noch spielen konnte (Kompensation). Diese im höheren Alter sehr hilfreiche Verhaltensstrategie gilt als vorteilhaft und zielführend für alle Lebensalter.

Worauf sollte im Alter bei der Praktizierung von Selektieren, Optimieren und Kompensieren die Aufmerksamkeit gerichtet sein? Unterschiedliche Forschungsrichtungen (Lehr 2003; Baltes 2007; Kade 2009; Böhm, Tesch-Römer & Ziese 2009; Radebold & Radebold 2009; Kolland & Ahmadi 2010; Binkert 2014; Runge o.J.) ermitteln übereinstimmend vor allem drei Bereiche, die für gelingendes Altern zu fokussieren sind:

- Bildungsaktivitäten zur Ressourcenstärkung
- Gestaltung eines sozialen Netzwerkes
- Bewusstes Gesundheitsverhalten und Sport, besonders altersspezifisches körperliches Training

Verschiedene multi- und interdisziplinär durchgeführte Längsschnittstudien (Havighurst, Munnich & Neugarten 1969; Havighurst & Neugarten, Kansas City Study of Adult Development; Mayer & Baltes, Berliner Altersstudie BASE 1996 und U. M. Staudingern & Baltes 1996) weisen darauf hin, dass Entwicklung im Alter multidimensional und multidirektional verläuft, d.h. unterschiedliche Ressourcen können sich in entgegengesetzten Richtungen verändern. Es kommt zu einer Zunahme, Abnahme oder auch Stabilisierung unterschiedlicher psychischer Bereiche

im Prozess des Alterns, je nach Vorhandensein und gezielter Nutzung von Ressourcen und Ausprägung der individuellen Persönlichkeit.

Zum Theoriestand der Altersforschung merken Wahl & Heyl (2015:114) selbstkritisch an, „dass auch Wissenschaft eine soziale und psychologische Komponente besitzt“ und deshalb zeit – und personenabhängig ist. Aus diesem Grund ermutigen sie dazu, „sich auch mit dem Wissenschaftssystem Altersforschung kritisch auseinander zu setzen“ anstatt „unbesehen an die Altersforschung zu glauben und Befunde unkritisch zu übernehmen.“ Beide Autoren (:115) erkennen zudem eine „gewisse Gefahr von unsystematischem und nicht vernetztem Partialwissen über Alter und Altern“, räumen jedoch gleichzeitig ein, dass die Vorstellung einer „grand theory“, in der sich alle Disziplinen wiederfinden könnten, ein äußerst schwieriges Unterfangen darstellt. Eine ausführliche und systematische Darstellung der Fülle von Alternstheorien findet sich am ehesten in der zweiten Auflage der amerikanischen Veröffentlichung „Handbook of Theories of Aging“ (Bengtson, Gans, Putney & Silverstein 2009).

### **2.3.2 Ressourcenorientierung als Grundhaltung im Alterungsprozess**

Eine ressourcenorientierte Sichtweise des Alterns lässt sich verstehen als eine Wechselwirkung zwischen den Ressourcen einer Person, ihren individuellen Zielen und den eingesetzten Prozessen, um diese in einem bestimmten Kontext zu erreichen. Subjektive Ziele erkennen und erreichen sichert Autonomie und Wohlbefinden bis ins Alter. Wichtig ist, den Fokus auf das Erreichbare zu richten anstatt sich von Reparaturen von (vermeintlichen) Defiziten vereinnahmen zu lassen. Ressourcenorientierung soll und darf nicht eine Verdrängung altersgemäßer Verluste und Risiken bewirken, sondern soll bei einer realistischen Einschätzung altersgebundener Einbußen und Stärken helfen, um sich den anstehenden Alters- und Entwicklungsaufgaben bewusst und konstruktiv zu stellen. Martin & Kliegel (2014:15) definieren Ressourcen folgendermaßen:

Als *Ressourcen* werden die Gesamtheit der Mittel und Fähigkeiten (Kompetenzen) verstanden, die prinzipiell für die Bewältigung von Lebensaufgaben, die Erreichung von Zielen oder den Umgang mit Verlusten eingesetzt werden können. Ressourcen können in diesem Sinne kognitive oder soziale Kompetenzen, Kompetenzen zur Konfliktbewältigung, soziale Kontakte oder finanzielle Mittel sein.

### 2.3.3 Intelligenz

Die kognitive Leistungsfähigkeit ist einer der am besten untersuchten Bereiche in der Altersforschung. Es werden zwei Intelligenzkategorien unterschieden: Mechanik und Pragmatik. Im Älterwerden zeigt sich eine zunehmend Zweiteilung des intellektuellen Entwicklungsverlaufes dieser beiden Domänen.

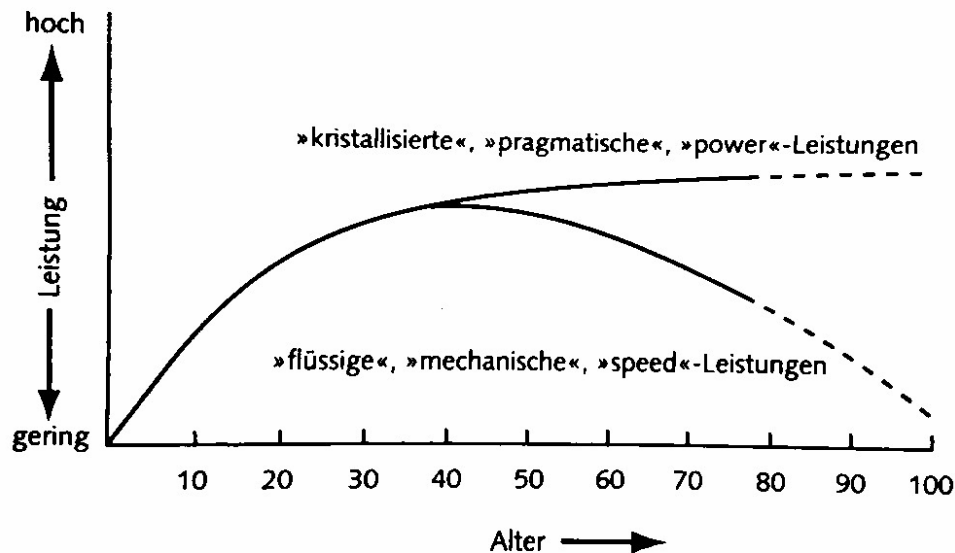


Abbildung 3: Verlaufskurven fluider und kristalliner Intelligenz (Markowitsch & Welzer 2005:243).

Mechanik, auch als fluide Intelligenz bezeichnet, meint grundlegende Mechanismen der Informationsaufnahme- und Verarbeitung. Kinder und Erwachsene bis etwa dreißig Jahren haben die größte Kompetenz, sich schnell neues Wissen anzueignen und neuartige Probleme zu lösen. Danach nimmt die Geschwindigkeit und Genauigkeit bei der Aufnahme neuer Informationen ab und verlangsamt sich mit zunehmendem Alter. Das Kurzzeitgedächtnis wird anfälliger, alles innovative Lernen dauert länger.

Bei der Lebenskurve der Pragmatik, die als kristalline Intelligenz bezeichnet wird, zeigt sich ein anderes Bild. Diese Kategorie bleibt auch bis ins höhere Alter hinein funktionstüchtig und entwicklungsfähig. Hier geht es um die Kompetenz, bereits erworbenen Erkenntnisse auf aktuelle Probleme anzuwenden. Nicht nur, dass im Laufe des Lebens erworbenes Wissen, berufliche Kompetenzen, Lebenserfahrung und Alltagspraxis verfügbar bleiben, sondern in Bereichen wie Spracherwerb, soziale und emotionale Intelligenz, Kunstverständnis und Weisheit können Ältere in Führung

gehen. Komponisten, Dirigenten, Maler und Schriftsteller erreichen im Alter oft ihre Höchstform im künstlerischen Ausdruck. Besonders eindrucksvoll und überzeugend stellt Kruse (2014; 2015) diesen Sachverhalt aus psychologischer und musikwissenschaftlicher Perspektive am Leben und Werk von Johann Sebastian Bach dar, der seine beiden größten Werke – die Messe in H-Moll und die Kunst der Fuge – in den letzten Monaten und Tagen seines Lebens zur Vollendung brachte.

Des Weiteren machen empirische Ergebnisse deutlich, dass es keine nachteiligen Alterseffekte im Sinne von Verlusten weisheitsbezogener Fähigkeiten gibt. Dementsprechend findet sich im Bereich der gerontologischen Forschung „mit der Frage nach dem gelingenden, erfolgreichen, positiven, Alter(n) der Terminus der Altersweisheit zunehmend wieder“ (Charbonnier:130).

#### **2.3.4 Weisheit**

Weisheit wird als „Prototyp der pragmatischen Intelligenz im Alter“ bezeichnet (Wahl & Heyl:162). Baltes (1990) definiert „Weisheit als Expertenwissen“ bezogen auf fundamentale Tatsachen und grundlegenden Fragen des Lebens. Er hält „erfolgreiches Altern“ für messbar und mit Einschränkungen als vermittelbar. Sein entwicklungspsychologisch Konzept deklariert Weisheit als Resultat eines individuellen Reifungsprozesses.

Baltes und seine Mitarbeiter am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin (Staudinger, Smith & Baltes 1994; Staudinger & Baltes 1995 und 1996; Baltes, Glück & Kunzmann 2002) ermittelten durch empirische Forschung das „Berliner Weisheitsparadigma“ mit den folgenden fünf „Weisheitskriterien“ für den konkreten Umgang mit Menschen in Konfliktsituationen:

- Reiches Faktenwissen
- Reiches Strategiewissen
- Lebensspannen-Kontextualismus
- Wert-Relativismus und Toleranz
- Erkennen von und Umgang mit den Ungewissheiten des Lebens



Die Psychologin Judith Glück untersuchte ethnienübergreifend, wer in der jeweiligen Kultur als weiser Mensch angesehen wird. Dabei kam sie zu dem Ergebnis, dass in unterschiedlich geprägten Kulturen bei der Beschreibung weiser Menschen immer wieder dieselben Einstellungen und Verhaltensweisen genannt wurden:

- Weise Menschen haben Lebenserfahrungen gemacht und gelernt, wie man mit diesen Erfahrungen konstruktiv umgeht.
- Weise Menschen können deshalb anderen mit ihrem Rat helfen, weil sie in der Lage sind, ihre eignen Erfahrungen zu relativieren und sich in die Situation anderer hinein zu denken.
- Weise Menschen werden von anderen weise genannt und halten sich nicht selbst für weise. Sie sind oft gebildet aber niemals eingebildet.
- Weise Menschen verfügen über die Fähigkeit, scharf zu denken und milde zu urteilen; sie sind nicht schnell aber sicher im Urteil. (Kunz 2009:166,67).

Kurz vor seinem Tod fasste Baltes in einem Interview (NZZ am Sonntag 26.11.2006 S.70) als Ertrag seiner Untersuchungen zusammen: „Alter als solches bringt nicht unbedingt Weisheit mit sich. Aber man muss lange leben und in einer bestimmten Weise leben, um zu diesem Zustand zu gelangen, den wir als weise bezeichnen.“

Mit diesem Ergebnis stimmen andere namhafte Altersforscher überein. Ein langes Leben scheint keine hinreichende Voraussetzung für den Erwerb von Weisheit darzustellen. Das wird von Radebold unterstrichen, wenn er ausführt, dass „inzwischen erforscht ist, dass nur sehr wenige ältere Menschen Persönlichkeitszüge aufweisen, die man als ´weise´ bezeichnen könnte – die überwiegende Mehrheit ist es nicht“ (Radebold & Radebold 2009:70). Umso mehr bleibt die gerontologische Forschung darauf ausgerichtet, Kriterien zu ermitteln, die zu einem gelingendem, glückendem Altern beitragen. Ein Überblick über theoretische Annäherungen an das Konzept von Weisheit findet sich bei Staudinger & Glück (2011).

Auch wenn Weisheit nicht von selber kommt wie das Ergrauen der Haare, so können doch die Erfahrungen eines langen Lebens zur Grundlage für Weisheit werden, wenn bestimmte Dispositionen gegeben sind. Dabei handelt es sich um die Persönlichkeitseigenschaften „Offenheit für Erfahrungen“ und eine gute Mischung

von „Introversion und Extraversion“ sowie eine berufliche Tätigkeit, in der der Betroffene sich mit Lebensfragen zu befassen hat. Zusätzlich zu diesen drei Voraussetzungen kommt eine weitere: Weisheit wächst durch Erfahrungsaustausch (Staudinger & Baltes 1996). Der soziale Austausch bei der Lösung von Lebensfragen (interactive minds) führt nachweislich zu einer signifikanten Verbesserung weisheitsbezogener Leistungen.<sup>5</sup>

### **2.3.5 Einstellungen und Verhalten**

Es gibt kritische Lebensereignisse, die sich typischerweise im Alter häufen. Pensionierung, Einkommensverminderung, Auszug des letzten Kindes (empty nest), Enttäuschungen, gesundheitliche Einschränkungen und chronische Erkrankungen, Pflegebedürftigkeit und der Tod nahe stehender Angehöriger gehören dazu. Auf welche Ressourcen kann der alte Mensch dabei zurückgreifen? Soziale Eingebundenheit ist eine große Unterstützung, vor allem aber lebenslang eingeübte Bewältigungsansätze und Copingstrategien, mit Belastungen und An- bzw. Überforderungen zurechtzukommen. An dieser Stelle sei auf das Resilienzkonzept (Emmy E. Werner 1999, 2008), die Salutogenese (A. Antonovsky 1997) und die Logotherapie (V. Frankl 1997, 2013) hingewiesen, ohne an dieser Stelle näher darauf eingehen zu können. Die in all diesen Konzepten beschriebene seelische Widerstandsfähigkeit stellt eine besondere Form von Verhaltensplastizität in schwierigen Lebenssituationen dar und ermöglicht eine hohe Selbstregulation im Alter.

Ältere Menschen beherrschen die psychische Lebenskunst, ihr Selbstgefühl zu optimieren und zu stabilisieren besser als Jüngere. Sie lernen, sich mit ihren Defiziten und Verlusten zu arrangieren und erkennen im Vergleich mit anderen Altersgenossen oft ihre eigenen Vorteile und Stärken. Subjektiv nehmen sie ihre Realität oftmals positiver wahr, als objektiv angenommen wird. „In gewisser Weise ist die psychische Lebenskunst, das Selbstgefühl zu regulieren, eine Art Relativierungs-, wenn nicht sogar eine Art psychologischer Relativitätstheorie“ im höheren Alter fasst Baltes (2007: 19) pointiert zusammen.

---

<sup>5</sup> In Kap.3.5 wird das Thema Weisheit aus biblisch-theologischer Perspektive behandelt.

Es wurde mehrfach nachgewiesen, „dass für die Vorhersage der Langlebigkeit, der Gesundheit, des Wohlbefindens und des Gesundheitsverhaltens von alten Personen psychologische Aspekte mindestens ebenso bedeutsam oder gar bedeutsamer sind als genetische oder biologisch-physiologische Veränderungen“ (Martin & Kliegel 2014: 11). Dies gilt ebenfalls für Selbstbild und Selbstständigkeit.

Zufriedenheit im Alter lässt sich nicht an die Gesellschaft oder das soziale Umfeld delegieren. Ganz im Gegenteil erhöht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit in Bezug auf Gesundheit, Sinnerfahrungen und soziale Kontakte die Zufriedenheit im Prozess des Älterwerdens und verstärkt gleichzeitig wieder das als positiv wahrgenommene selbstwirksame Verhalten. Das chronologische Alter spielt für die Bewertung des eigenen Alterns eine geringere Rolle als subjektiv empfundene Handlungskompetenz und Gestaltungsspielräume. Die subjektive Beurteilung und Bewertung der individuellen Lebenssituation ist der Schlüssel für Lebenszufriedenheit im Alter.

### **2.3.6 „Not only adding years to life, but life to years“**

Trotz vieler positiver Entwicklungen im Alterungsprozess und trotz großen Glaubens „an die Langzeitpotenz der Wissenschaft“ sind sich Alternsforscher darin einig, dass sich wenige Indikatoren dafür zeigen, dass sich die Entwicklungen des jungen Alters auf das hohe Alter übertragen lassen. „Hoffnung mit Trauerflor“ ist die Formulierung, die Baltes (2007:29) „als Wort eines defensiven Optimismus“ anbietet. Er favorisiert ein Weniger an Lebenslänge und ein Mehr an Lebensqualität und mahnt zur „Bescheidung in der Suche nach ewigem Leben“ (:30). Diese wichtige jedoch einseitig diesseitig ausgerichtete Aussage fordert heraus zu theologischer Ergänzung.

## **2.4 Soziale Aspekte des Alterns**

Im Hinblick auf das Thema dieser Arbeit werden aus der Fülle von alternswissenschaftlichen und alterspolitischen Aussagen und Aufgaben „Entwicklungsaufgaben im Alter“ als zentraler Leitgedanke für „Soziale Aspekte des Alterns“ gewählt. Die schon unter 2.3.1 angeführten Lebens- und Entwicklungsaufgaben nach Havighurst finden hier für die Lebensphase „Spätes Erwachsenenalter“ Differenzierung und Konkretisierung. Zu diesem Themenkomplex

haben besonders Radebold & Radebold (2009) geforscht. Das Autorenehepaar hat ein praxisrelevantes Konzept „Entwicklungsaufgaben im Alter“, auch kurz Altersaufgaben genannt, erstellt. Darauf wird im Folgenden mehrfach Bezug genommen und zitiert. Der Ansatz der Altersaufgaben wird gewählt, weil er in seiner Konkretion von älteren Menschen aktiv angegangen und selbstverantwortlich ausgeübt werden kann. Damit ist zunächst ihrem eigenen Wohlergehen gedient; doch darüber hinaus können sich zusätzlich positive Auswirkungen im sozialen Miteinander der nahen Bezugspersonen, dem weiteren Umfeld und in generationenübergreifenden Begegnungen ergeben.

#### **2.4.1 Das Konzept Entwicklungsaufgaben im Prozess des Alterns**

Der Mensch sieht sich in allen Lebensphasen vor Entwicklungsaufgaben gestellt. Kinder und Jugendliche durchlaufen weitgehend übereinstimmend anstehende Entwicklungsphasen (körperlich, seelisch-geistig, sozial) und die damit verbundenen Herausforderungen und Konflikte. Im Gegensatz dazu stehen für die Zeit nach dem 60. Lebensjahr aufgrund der Bandbreite und Vielfältigkeit unterschiedlich gelebten Lebens nicht nur allgemein altersbedingte sondern gleichzeitig auf die persönliche Situation bezogene Entwicklungsschritte an. Der individuelle Gesundheitszustand, das Bildungsniveau und die Einkommensverhältnisse können die Chancen für die Bewältigung anstehender Entwicklungsaufgaben verbessern oder verschlechtern. „Die notwendige Aufgabe ist, im Bedarfsfall die jeweils persönliche Lebenssituation zu erkunden“ (Radebold & Radebold:90). Beste Voraussetzungen dafür sind einerseits der Mut, das bisherige Leben bewusst anzuschauen, auch auf Unerledigtes, ungelebte Wünsche und nicht erreichte Ziele zu achten und gleichzeitig der Mut für und die Neugierde auf Neues.

Altern selbst ist, wie bereits ausgeführt, eine lebenslange Entwicklung, die nicht mit dem 60. bzw. 65. Lebensjahr und dem Ausstieg aus den beruflichen Anforderungen oder dem Auszug der Kinder anfängt, sondern einen kontinuierlich ablaufenden Entwicklungs – und Veränderungsprozess mit stets neuen Herausforderungen darstellt. Die nachberufliche Lebensphase umfasst bei vielen Menschen mittlerweile 20 – 30 Jahre, also ein Drittel der gesamten Lebenszeit. Aus dieser längeren Lebenserwartung ergeben sich im Vergleich zu früheren Alterskohorten besondere Herausforderungen. Genannt seien vorweg die „nachelterliche Gefährtschaft“, das

ist die viel länger als früher währende postfamiliale Phase der Ehepartner, die ein neues gemeinsames Aufeinandereinstellen erfordert sowie die Verwitwung vor allem von Frauen: Auf einen 100-jährigen Mann kommen in Deutschland derzeit zehn 100-jährige Frauen.

Auf der Basis lebenslangen Lernens, dem Bewusstsein, dass das höhere und das hohe Erwachsenenalter heute zum Bestandteil eines durchschnittlichen Lebenszyklus gehören und mangels kulturgeschichtlicher Vorbilder gewinnen die für den dritten Lebensabschnitt anstehenden Entwicklungsaufgaben besondere Bedeutung. Dabei gibt es zwischen sozialen und soziologischen ebenso wie zu psychisch-geistigen und körperlichen Aspekten fließende Übergänge.

Äußerliche altersbedingte Veränderungen und Entwicklungen lassen sich auf Fotos, die regelmäßig bei runden Geburtstagen mit 40, 50, 60 oder 70 Jahren gemacht wurden oder wenn ein neues Passbild fällig ist, nicht übersehen. Die mit dem Altern einhergehenden und in diesem Lebensabschnitt anstehenden Entwicklungsaufgaben sind nicht immer gleichermaßen auf den ersten Blick zu erkennen.

#### **2.4.2 Probleme von heute – ungelöste Aufgaben von damals**

Verdrängte und folglich ungelöste Entwicklungsaufgaben können sich in jedem Lebensalter zeigen, so natürlich auch bei über 60-Jährigen. „Untersucht man anlässlich des Ausscheidens aus dem Arbeitsprozess anstehende Entwicklungsaufgaben, so zeigt sich, dass viele bisher ‘liegen geblieben’ sind“ (Radebold & Radebold:122).

Sich bisher vernachlässigten und nun zusätzlich neu anstehenden Entwicklungsaufgaben des Alterns konkret und möglichst intrinsisch motiviert zuzuwenden, beginnt mit der Bewusstwerdung. Nicht ins Bewusstsein zugelassene und damit nicht erkannte und in Angriff genommene Entwicklungsaufgaben wirkten sich schon in früheren Lebensphasen unterschwellig störend aus. In der nachberuflichen Lebensphase, in der es weniger Versteckmöglichkeiten hinter Beruf und Status gibt, beeinträchtigen verleugnete, verdrängte oder auf die lange Bank geschobene anstehende Entwicklungsaufgaben das innere Gleichgewicht und die Bewältigung weitere Entwicklungsaufgaben genauso wie die persönliche

Zukunftsplanung und generelle Lebenszufriedenheit. Die eingeschränkte Entwicklung der eigenen Identität und die nicht stattgefundenen Loslösung bzw. Abgrenzung von einschränkenden Lebensweisen der Herkunftsfamilie können sich auf diese Weise nachteilig bis ins höhere und hohe Alter auswirken. Dass die Suizidquote bei über 65jährigen doppelt so hoch wie bei Jüngeren ist und Hauptabnehmer von Medikamenten und Psychopharmaka ältere und alte Menschen sind, wird damit in Verbindung gebracht.

Deshalb gilt es, Einsicht in die eigene Situation zu gewinnen und Fragen sowie Verunsicherungen zuzulassen, mit dem Ziel, den Entwicklungsstillstand durch das in Angriffnehmen und Lösen anstehender Entwicklungsaufgaben zu überwinden. Es ist von großem Vorteil, diese Aufgaben rechtzeitig anzugehen, solange noch Energie und Kraft vorhanden sind. Denn „häufiger als in anderen Lebensphasen können während des Alterns langjährig ungelöste Entwicklungsaufgaben bedauerlicherweise überhaupt nicht mehr angefangen und erst recht nicht befriedigend gelöst werden“ (Radebold & Radebold:79).

Im Bemühen, für die eigene Lebensqualität- und Zufriedenheit Verantwortung zu übernehmen und durch unterlassene Entwicklungsarbeit weder sich selbst noch anderen zu schaden, sieht sich der ältere Mensch einer Reihe von Entwicklungsaufgaben gegenüber gestellt, die in den folgenden Abschnitten beschrieben werden.

### **2.4.3 Beendigung der Berufstätigkeit und Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess**

Unter dem Druck und der Anspannung beruflicher Tätigkeit wurden die „Ruheständler“ nicht selten beneidet, kommt der Tag X jedoch näher, „sahen und sehen gerade Männer eine Lebensphase ´ohne Sinn´ und ´ohne weitere Bedeutung´ auf sich zukommen“ (Radebold & Radebold:124).

Wie kann es dazu kommen? Das erste Mal seit dem sechsten Lebensjahr gibt es keinen von außen vorgegebenen festgelegten Stunden-, Arbeits- und Aufgabenplan. Die persönliche Bedeutung hing oft davon ab, was im Leben an Bildung, Ausbildung und Studium erreicht wurde und an Zeugnissen und Diplomen nachgewiesen werden

konnte. Position, Titel, beruflicher Erfolg, Einkommen und Statussymbole standen im Fokus der Aufmerksamkeit, weniger soziale Kompetenzen und emotionale Intelligenz. Durch die berufliche Tätigkeit war das Leben geordnet, der Tag strukturiert, finanzielle Unabhängigkeit gewährleistet und ließen sich automatisch Kontakte knüpfen.

Eine solche, fast 60 Jahre stattfindende Prägung sitzt tief und lässt sich nicht einfach mit dem 65. Geburtstag abschütteln. Selbst bei besten Voraussetzungen und bewusster Gestaltung dieser neuen nachberuflichen Lebensphase „benötigen Mann oder Frau mindestens 2-3 Jahre, bis sie diesen Veränderungsschritt seelisch und körperlich wirklich vollziehen können“ (Radebold & Radebold 2009:126). Nicht wenige Menschen werden das Gefühl, von nun an bedeutungsloser und weniger wert zu sein bis zu ihrem Lebensende nicht mehr los, wenn sie sich den anstehenden Entwicklungsaufgaben nicht stellen.

Als besondere Herausforderungen werden die Beendigung freiberuflicher Tätigkeiten und die rechtzeitige Überschreibung eines Familienunternehmens an die nachfolgende Generation mit Übergabe der Gesamtverantwortung an die erwachsenen Kinder und deren Bejahung als selbstständige Unternehmer wahrgenommen; denn in beiden Fällen gibt es keine vorgeschriebenen gesetzlichen Regelungen.<sup>6</sup>

#### **2.4.4 Trauern und Abschied nehmen lernen**

Abschied nehmen und Trauern ist eine der wichtigsten Entwicklungsaufgaben. „Die vielfältigen Verluste Älterer verlangen einen ständigen Trauer- und Befreiungsprozess. Trauern heißt, allmählich schmerzlich zu begreifen, wen und was man verloren hat“ (Radebold & Radebold:168). Viele Forschungsergebnisse verdeutlichen eindrücklich, „wie notwendig Trauern ist, um sich innerlich wirklich befreien zu können und nun erneut Lebensqualität zu gewinnen“ (:173)

Der Trauerprozess erweist sich für die Generation der Kriegskinder und die direkte Nachkriegskindergeneration (dazu werden die von 1928-1947 Geborenen

---

<sup>6</sup> Weitere Ausführungen zur Beendigung der Berufstätigkeit und dem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess erfolgen im nächsten Unterkapitel „Die nachberufliche Lebensphase“ (2.5).

gerechnet), die heutigen Älteren, als besonders schwierig. Radebold u.a. (Radebold, Bohleber & Zinnecker 2009: Radebold 2014) zeigen auf, dass es für sie angesichts der zeitgeschichtlichen Herausforderungen und Bedrohungen (Krieg, Ausbombung, Vertreibung und Flucht, Hunger, Verarmung, Wiederaufbau) und aufgrund der vorherrschenden Pädagogik aus Kaiserreich und Nationalsozialismus weder Zeit und Raum noch die Erlaubnis gab, das Trauern zu lernen, geschweige denn zu praktizieren. Für „negative“ Gefühle war kein Platz. Der gleichnamige schon 1967 herausgegebene Essayband von A. und M. Mitscherlich beschreibt „Die Unfähigkeit zu trauern“ als „Grundlage kollektiven Verhaltens“ im Nachkriegsdeutschland. Ausbleibende, unterdrückte Trauer ist riskantes, selbstverletzendes Verhalten und kann sich in einer Depression oder anderen Erkrankungen zum Ausdruck bringen. Mit 27% ist die Depressionsrate bei über 60-Jährigen auffallend hoch. Die Selbstmordrate, besonders bei Männern diesen Alters, nimmt zu.

Als Entwicklungsaufgaben stehen an, die Bereitschaft zum Abschied nehmen zu entwickeln, Trauer und Schmerz beim Tod nahe stehender Menschen und / oder beim Gewährwerden unbewältigten Erfahrungen der Vergangenheit ohne Scham zuzulassen, anstatt die Gefühle abzuspalten und dadurch innerlich zu erstarren.

Trauern ist im Alter noch zu lernen, wenn auch unter schwierigeren Bedingungen. Sich Hilfe in Trauerprozessen zu holen, einen Trauerbegleiter, eine Trauergruppe oder einen Psychotherapeuten zu suchen, kann dabei eine notwendige, wertvolle Unterstützung sein. Eine Lern- und Entwicklungsaufgabe für die nachfolgende Generation ist daran gekoppelt: Die Jüngeren müssen lernen, trauernde (Groß-) Väter und (Groß-) Mütter zu ertragen und anzunehmen. Daraus kann ein essentieller transgenerationaler Entwicklungsprozess entstehen, der heilend auf die Gesamtfamilie einwirkt.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der jüngeren Trauerforschung macht deutlich, „dass Trauer kein linearer Prozess ist, der irgendwann ´vorbei´ ist, sondern *ein lebenslanger Spiralprozess auf körperlicher, psychischer, sozialer und spiritueller Ebene*“ (Borasio 2012: 86).



#### **2.4.5 Altersbedingte Veränderungen annehmen**

Ist Älterwerden eine Kränkung, die Scham- und Minderwertigkeitsgefühle sowie Neid auslösen kann? Dazu führt Radebold aus: „Wir sind gekränkt, weil wir aufgrund des Älterwerdens immer weniger unserem Selbstbild und insbesondere unserem Idealbild entsprechen“ (Radebold & Radebold:177). Die Autoren geht davon aus, dass jeder Mensch sein eigenes „Kränkungsprofil“ und seine individuelle „Scham – Biografie“ hat. Das sind wunde Stellen im Selbstbild und Selbsterleben, die auf frühe Kränkungen zurückgehen und besonders im Alterungsprozess erneut Kränkungen und Schamgefühle sowie die Angst vor Ablehnung auslösen können. Diese mit Scham behafteten Stellen können sich auf körperliche, seelisch-geistige und / oder soziale Aspekte im Alternsprozess beziehen. Ein deutsches Sprichwort sagt: „Was kränkt macht krank.“

Manches Kränkungspotential, nicht alles, lässt sich durch Sport, Anti-Aging-Mittel, gesunde Lebensführung oder Operationen vorübergehend mildern. Doch die größere Aufgabe ist, altersbedingte Veränderungen allmählich anzunehmen und in sein Selbstbild zu integrieren. Dabei kann ohne Gesichtsverlust auch professionelle Beratung in Anspruch genommen werden.

Fatale, die Vereinsamung fördernde Auswirkungen werden weniger durch zunehmende Einschränkungen sondern viel mehr durch eigene Vermeidungsstrategien verursacht. Nicht wenige Ältere halten sich von Treffen, Feiern und Veranstaltungen fern, weil sie sich angeblich „den anderen nicht zumuten“ möchten. Vielleicht empfinden sie aber nur sich selber als Zumutung? Bei eigener Unsicherheit gegenüber Jüngeren mit mehr Lebenszeit und anderer Lebensführung oder fühlbarem Neid gegenüber Gleichaltrigen mit vermeintlich besseren Lebenschancen sowie „innerlich anklopfenden Wünschen und Bedürfnissen wird wichtig, sich diesen zu stellen, selbst wenn man dabei rot wird“ (Radebold & Raebold:180).

Zu entwickeln ist eine Gegenstrategie zum Rückzug. Das bedeutet, nicht in die Defensive zu gehen sondern offensiv zu werden und sich Gesprächspartner zu suchen, um seine Gefühle und die damit verbundenen Rückzugsgefahren anzusprechen und auszutauschen. Offene Fragen können gestellt werden wie: „Was

fällt mir schwer? Wann und womit kann ich mich annehmen, womit nicht mehr? Worauf basieren mein Wert und meine (Selbst-) Annahme?“ Eine befreiende Erfahrung ist meistens die, dass, wenn *einer* offen und ehrlich ausspricht, was ihn beim Älterwerden quält oder zu schaffen macht, sich die *anderen* dann ebenfalls öffnen. Die gegenseitige Offenheit und Akzeptanz erleichtert und verbindet.

Die Positive Psychologie (Seligman 2005, 2012) hat Heiterkeit und Lachen als Ressource, Glücksfaktor und hilfreiches Mittel bei Stress, schwierigen Lebensumständen und Widrigkeiten ermittelt. Humor wird als eine Charakterstärke definiert, die bei Umbrüchen einen Menschen stabilisieren hilft. Auch in der Therapie, Pflege und Begleitung Älterer (Hirsch, Bruder & Radebold:2007) wird Lachen und Humor als Hilfe und Heilmittel bei Minderwertigkeitsgefühlen und Scham über den Verlust von Vorzügen und Fähigkeiten, die man als jüngerer Mensch noch besaß, sowie bei anderen altersbedingten Stressoren anempfohlen. Hirsch & Ruch (2010) haben die Ergebnisse aktueller Studien über „Heiterkeit und Humor im Alter“ zusammengefasst. Obwohl sowohl in Grundlagenforschung als auch in Therapie und Pflege noch viele Fragen offen sind, wird an den Ergebnissen deutlich, dass Humor, Lachen und Heiterkeit für alte Menschen wichtige Aspekte zur Gewinnung von Lebensqualität und Resilienzfähigkeit darstellen und das Altern insgesamt positiv beeinflussen können. Die Volksweisheit „Lachen ist die beste Medizin“ scheint sich empirisch zu bestätigen. Der Beitrag von Heiterkeit und Humor zum guten Lebens im Alter wird derzeit auch in einem aktuellen Forschungsprojekt des Psychologischen Instituts der Universität Zürich untersucht.

#### **2.4.6 Bisherige Beziehungen pflegen und neue knüpfen**

Die Zahl der Beziehungen verringert sich im Alter automatisch. Das berufliche Kontaktnetz und die damit verbundenen Aktivitäten gehören der Vergangenheit an. Nur wenige Beziehungen daraus, wenn überhaupt, sind nach der Berufsphase im privaten Freundeskreis angesiedelt. Die Vorgängergeneration der Eltern und ihrer gleichaltrigen Bezugspersonen verringert sich durch Krankheit und Tod. In der Gruppe der Gleichaltrigen treten erste Risse durch Erkrankungen, Behinderungen und Tod auf. Sogar der Tod von eigenen Kindern muss manchmal hingenommen werden, wobei die psychologische Forschung gezeigt hat, „dass es für einen

Menschen nichts Schlimmeres gibt, als den Tod des eigenen Kindes – unabhängig von seinem Alter“ (Borasio2012:83).

Vereinsamung im Alter fördert Altersdepression, Altersalkoholismus und Demenz (Kretschmar, Hirsch & Haupt 2006; Adler, Gutzmann & Kortus 2009; Wolter 2010). Eine wesentliche Entwicklungsaufgabe im Alter ist daher, bisherige Beziehungen zu pflegen und zu erhalten, sowie neue Beziehungen anzustreben und einzugehen und beide bewusst für das eigene Älterwerden zu gestalten. Der Mensch ist und bleibt ein Beziehungswesen – auch im Alter.

### **Beziehungen zu Älteren**

Die jungen Alten der nachberuflichen Lebensphase stehen zumeist in der Sandwichposition zwischen den alten Eltern und deren Generation einerseits sowie den eigenen Kindern, Nichten und Neffen und deren Kindern andererseits.

Die Elterngeneration benötigt zunehmend Unterstützung und Pflege bei Krankheit und Gebrechlichkeit. Entscheidungen über deren weitere Versorgung müssen gemeinsam gefällt werden. Gelingt ein Reden auf Augenhöhe als Erwachsene, ohne Vorwurf und Forderung, aber sachlich konsequent? Wie wichtig wäre es, ungeklärte oder verfahrenere Familiensituationen anzusprechen, Abhängigkeitsbeziehungen aufzulösen und Familiengeheimnisse zu lüften? Können Fragen gestellt werden, die schon lange überfällig sind? Kann gemeinsam über den Tod und damit verbundene Vorstellungen von würdevollem Sterben und der Art der Bestattung gesprochen werden? Gibt es Wissenswertes und Erfahrungen, die mit den alten Eltern ins Grab gehen, für das eigene Leben aber noch wichtig wäre, darüber Bescheid zu wissen? Was ist noch wichtig, um die alten Eltern in Frieden gehen lassen zu können? Die auf diese Fragestellungen gefundenen Antworten sind mit Entwicklungsschritten verbunden. Durch Gebrechlichkeit oder demenzielle Prozesse verändert sich die Elterngeneration und damit auch die Beziehung zu ihnen. Deshalb ist es wichtig, diese Entwicklungsaufgabe „Beziehungsklärung“ in Angriff zu nehmen, solange die Möglichkeit zum Gespräch und zur Verständigung noch besteht.

Am Kranken – bzw. Sterbebett und dann am Grabe der Eltern stehend kommt ins Bewusstsein: „Die nächste Generation bin ich“ - und damit das Innewerden der

eigenen Endlichkeit. Borasio (2012:10) spricht von einer hartnäckigen „Tabuisierung des Todes“, die er mit einer „grundsätzlichen Angst vor der Auslöschung des eigenen Ichs beim Sterben“ in Verbindung bringt. Die Entwicklungsaufgabe lautet, dieses Tabu zu durchbrechen, sich auf Abschiednehmen einzustellen und den Tod als Teil des Lebens zu akzeptieren – zunächst bei der älteren Generation – dann aber auch bei sich selber.

### **Beziehungen zu Gleichaltrigen**

Es wird angeraten, auch die Beziehungen zu Gleichaltrigen unter die Lupe zu nehmen und so etwas wie eine Bestandsaufnahme zu machen. Wie tragfähig und verbindlich sind diese langjährigen Beziehungen in Familie und Freundeskreis? Radebold ist zu dem Ergebnis gekommen, dass sich „meistens nur wenige dieser ‘alten’ Freundschaften für das eigene Älterwerden als verlässlich, befriedigend und gegenseitig anregend erweisen“ (Radebold & Radebold:226). Auch die Beziehungen zu Gleichaltrigen verringern sich durch Krankheit, Behinderungen und Tod. Es entstehen Lücken im Verwandten- und Freundeskreis. „So ergibt sich eine weitere Aufgabe: *Neue* Beziehungen zu Gleichaltrigen schaffen und *bestehende* Beziehungen zu Jüngeren verbessern“ (Radebold & Radebold:227).

Die Bereitschaft, auf Menschen zuzugehen und auf ihre Fragestellungen und Ansichten neugierig zu sein, ist in erster Linie keine Frage des Alters sondern der Einstellung. Generelles Interesse am Menschen, eine wohlwollende Grundeinstellung, gemeinsame Vorlieben, Besuche, Gedankenaustausch, Reisen, Bildungsangebote, Musik, Hobbys und andere Aktivitäten – die Palette an möglichen und verbindenden Unternehmungen mit Gleichaltrigen ist groß. „Gute Chancen für neue Beziehungen bestehen, wenn sich eine neue Initiative oder Gruppe bildet, oder wenn eine Institution neu eröffnet wird...So besteht die dringende Aufgabe, sich um neue Beziehungen zu bemühen, sie gezielt zu suchen und sich auch durch Fehlschläge nicht entmutigen zu lassen“ (Radebold & Radebold:241).

### **Beziehungen zu Jüngeren**

Nicht nur bezogen auf die Elterngeneration sondern ebenfalls in der Beziehung zu eigenen Kindern und Enkeln kann es Klärungsbedarf geben. Eine wesentliche Einstellung wird dabei sein, nicht dieselben Forderungen an die nachfolgende

Generation weiterzugeben, die die eigenen Eltern und die Familientradition bisher für selbstverständlich hielten. Sich die Lebensumstände Jüngerer, ihre familiären, beruflichen und gesellschaftlichen Verpflichtungen vor Augen zu führen und sich in ihre Lage hinein zu versetzen, ist eine wichtige Voraussetzung für ein klärendes Gespräch auf Augenhöhe. Ausgehend vom Älteren kann Kindern und Enkeln ein Gespräch über gegenseitige Erwartungen, Wünsche und eigene Versäumnisse oder Enttäuschungen angeboten oder darum gebeten werden. Dazu gehört auch der Entschluss, die Kinder freizugeben für deren eigene Beziehungen und Lebensentwürfe und den damit verbundenen Abgrenzungen.

Die Frage wird immer wieder gestellt ob es möglich ist, mit über 60 noch intensive neue Kontakte zu knüpfen und dann auch noch zu Jüngeren. Diese Frage lässt sich nicht global beantworten, sondern hängt von jedem Einzelnen und seiner Bereitschaft, sich auf neue Menschen einzulassen, ab.

Eine ganz besondere Freundschaft begann für die Verfasserin mit Anfang 40 als sie eine siebzigjährige Bekannte auf einer Veranstaltung traf und sich ein anregendes Gespräch mit anschließender Einladung zum Abendessen ergab. Aus einer lockeren langjährigen Bekanntschaft entstand überraschend eine beide Beteiligten bereichernde zwanzigjährige Freundschaft, die bis zum Tod der Älteren mit 91 Jahren dauerte.

Wesentlich dabei war, sich beiderseits offen und authentisch über die eigenen Gedanken, Gefühle, Wertvorstellungen und Glaubensinhalte auszutauschen. Gemeinsame Interessen zu teilen und Aktivitäten bzw. Ziele zu verfolgen gehörte ebenfalls dazu. Sich selber und den anderen anzunehmen in seinem Gewordensein, auch auf dem zeitgeschichtlich sehr unterschiedlichem Hintergrund, bildeten dafür die Basis. Diese zwanzig Jahre währende Freundschaft mit dem in ihr enthaltenen Lernpotential erweist sich jetzt als Erfahrungsschatz für die damals Jüngere und nun selbst bald 70-Jährige. Sie ist beste Voraussetzung dafür, als jetzt Ältere für beide Seiten fruchtbare und unterstützende Beziehungen mit Jüngeren offen zu sein und sie zu gestalten.

Wie bereits ausgeführt ist die Generation der jetzt über 60-Jährigen kulturgeschichtlich gesehen die erste Generation, die gemeinsam und in großer Zahl ein viel höheres Alter als die Vorgängergenerationen erreichen wird (Berichte des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland 2001, 2002, 2006, 2010, 2014; Bundesministerium des Innern 2011; Schirmmacher 2004; Radebold & Radebold 2009; Kruse 2013a; Gronemeyer 2014; Baltés & Mittelstraß 2015/1992). Der Soziologieprofessor Peter Gross (2013:17-19) nennt diese Entwicklung eine „Langlebigkeits-Revolution“ und bewertet sie als einschneidendes Geschehen in der Menschheitsgeschichte:

Müsste ich mit einem Wort zu sagen versuchen, was die folgenreichste Neuerung der letzten Jahrhunderte sei, so würde ich ohne zu zögern das Wachstum der Lebenserwartung nennen... Die mit der Verdoppelung der Lebenserwartung gewonnenen Jahre eröffnen ein großes, in der bisherigen Geschichte ohne Beispiel aufbrechendes Lebenszeitfenster, das noch seiner Bearbeitung harret.

Als besondere Herausforderung hat die jetzige ältere Generation die Aufgabe, eine Vorbildfunktion für bewusstes, gelingendes Altern und Reifen zu übernehmen. Ansonsten könnte sie ein abschreckendes Beispiel abgeben mit nachteiligen Folgen für Altersbilder in der Gesellschaft.

#### **2.4.7 Selbstständigkeit entwickeln und behalten**

Gespräche mit älteren Menschen ergeben immer wieder, dass eines ihrer Hauptanliegen darin besteht, so lange wie möglich selbstständig zu bleiben, am liebsten in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus. Wenn das nicht mehr möglich ist, z.B. aufgrund fehlender Barrierefreiheit, dann zumindest selber zu entscheiden, wo und wie man leben möchte. Die Angst vor Abhängigkeit, gar Unmündigkeit, ist erheblich. Radebold erläutert:

„Selbstständig bleiben heißt *möglichst unabhängig in der gewählten Umgebung leben und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen zu können*. Der meist überhörte Zusatz *Können* verlangt spätestens jetzt, diese Fähigkeiten wirklich zu erwerben und im Alltag regelmäßig anzuwenden“ (Radebold & Radebold:250).

Schon länger Alleinlebende haben zwar Übung in Selbstständigkeit, bezogen auf ihr Älterwerden jedoch selten Vorkehrungen getroffen. Noch schwieriger erweist sich die Entwicklung von individueller Selbstständigkeit oft bei miteinander alt gewordenen

Paaren, bei denen alte Rollenmuster erhalten geblieben sind: Der Mann verwaltet die Finanzen und Versicherungen, erledigt kleinere Reparaturen und kümmert sich um das Auto. Die Frau versorgt den Haushalt, macht die Wäsche und ist zuständig für soziale Kontakte. Fällt einer von beiden durch einen Krankenhausaufenthalt aus oder stirbt, steht der andere mit dem „Sachgebiet“ des Partners plötzlich alleingelassen hilflos da.

Um im Notfall selbstständig und alleine klar zu kommen, gehören eine Liste von Einzelheiten und Zuständigkeiten vorbesprochen und geregelt. Liegen wichtige Unterlagen und Vollmachten griffbereit? Haben beide Partner einen Führerschein? Ist der jeweilige Partner darin geübt, selbstverantwortlich zu entscheiden und zu handeln? Geht jeder eigenen Interessen und Aktivitäten nach, wodurch intellektuelle, praktische und soziale Fähigkeiten regelmäßig geübt werden? Kein Mensch weiß, wie lange das gemeinsame Leben funktioniert und man sich fraglos auf den anderen verlassen kann. Es ist eine spannende gemeinsame Entwicklungsaufgabe, mit dem Partner die jeweils andere Seite des Verantwortungsspektrums zu trainieren und sich selbst dabei in Geduld zu üben.

Besonders wichtig wird, über „schwierige“ Themen und den „letzten Willen“ rechtzeitig zu sprechen. Auch und gerade weil beim ungewohnten Ansprechen „letzter Dinge“ häufig Unsicherheit, Unbehagen und Angst aufkommen. In einer realen Trauersituation, in der es darum geht, den Trauerprozess zu durchleben, ist es eine Überforderung, zusätzlich erstmalig Selbstständigkeit zu erlernen. Dadurch wird nicht selten beides – mit negativen Folgen – verdrängt.

Selbstständig leben können heißt nicht, alles selber zu machen und bis ins hohe Alter hinein autark zu bleiben. Es bedeutet vielmehr, sich rechtzeitig eigenen Schwächen, Einschränkungen und Unzulänglichkeiten bewusst zu werden – z.B. nach einem Sturz oder einem Krankenhausaufenthalt – und vorübergehend bzw. langfristig Hilfs- und Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen.

Aktiv und selbstverantwortlich zu entscheiden welche Hilfe von welcher Person oder Institution gewünscht und akzeptiert wird, ist ein entscheidender Faktor für anhaltende Selbstständigkeit. Radebold ist deshalb uneingeschränkt zuzustimmen,

wenn er zusammenfasst: „Daher ist es wichtig, dass lange vorher trainiert wird, *Selbstständigkeit zu bewahren und zu schaffen*“ (Radebold & Radebold:256).

#### **2.4.8 Älterwerden als kontinuierlicher Lernprozess**

Altern ist nicht starr und statisch sondern ein kontinuierlicher Entwicklungsprozess. Einerseits eröffnen sich Jahre voller neuer Lebens- und Gestaltungsmöglichkeiten, andererseits lassen sich nötige Loslassprozesse nicht vermeiden. Altern erfordert daher innere Aufmerksamkeit, Selbstverantwortung und eine hohe Flexibilität, sich immer wieder auf das eigene Älterwerden einzustellen und sich auf Veränderungen einzulassen. Radebold resümiert: „Älterwerden geschieht von allein. Zufrieden Älterwerden bedarf ständiger eigener Bemühungen und will gelernt sein!“ (Radebold & Radebold:272).

Durch die bei Radebold & Radebold in einzigartiger Weise verbundene Trias von Forschung, Lehre und Beratungspraxis wurden folgende Aspekte für die Auswahl von Aktivitäten für das letzte Lebensdrittel ermittelt (Radebold & Radebold:122-256):

- Sie sollten langfristig auszuführen sein, auch noch bei körperlichen Begrenzungen und eingeschränkten Lebensmöglichkeiten
- Sie sollten neue Lernprozesse und damit neue Verschaltungen zwischen den Nervenzellen anstoßen. Am besten geschieht das durch kreative und musische Aktivitäten
- Sie sollten individuell und mit mehreren ausführbar sein
- Altbewährtes und Vertrautes sowie ehrenamtliches Engagement steht dazu nicht im Widerspruch, ist aber kein Ersatz für Kultur, Bildungsangebote und Gespräche
- Es braucht Zeit zum Ausprobieren, um das individuell Richtige zu finden und beizubehalten

Wie schon weiter oben ausgeführt, belegen aktuelle Befunde der Hirnforschung (Kempermann 2007), dass sich durch die Plastizität des Gehirns lebenslang nicht nur zwischen vorhandenen Hirnzellen neue Verschaltungen bilden können, sondern dass ebenfalls ganz neue Hirnzellen entstehen können. Bisher wurde angenommen, dass



diese Neubildungen und Vernetzungen vor allem durch körperliches Training, intellektuelle Lernaktivitäten und Meditation erfolgen. Weitergehende Forschungen (Jäncke 2008; Wickel & Hartogh 2008; Wickel 2013; Forster 2014; Steinmetz 2016) haben jedoch ergeben, dass, oft auch sozial eingebettete, musikalische Aktivitäten wie Singen oder ein Instrument spielen in weitaus größerem Maße Hirnregionen aktivieren und stimulieren als Kreuzwörter lösen, Hobbys nachgehen oder einseitig intellektuelles Lernen. Die positiven Auswirkungen von Singen und Musizieren im Alter haben zur Entstehung und Entwicklung von Musikgeragogik (Fachhochschule Münster) als eigenständiger Fachdisziplin im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik geführt.

Nach der Betrachtung elementarer physischer, psychischer und sozialer Aspekte des Alterns werden nun zwei maßgebliche Aspekte beleuchtet, die im Hinblick auf das Thema dieser Arbeit von besonderer Bedeutung sind: Die nachberufliche Lebensphase und das autobiografische Gedächtnis.

## **2.5 Ziemlich beste Jahre ? – Die nachberufliche Lebensphase**

### **2.5.1 Übergänge im Lebenslauf**

Das menschliche Leben ist geprägt von Übergängen und Veränderungen. Nicht umsonst wird vom „Fluss des Lebens“ gesprochen, der niemals stehen bleibt. Obwohl die Geburt bereits den ersten einschneidenden Übergang darstellt, wird bei Übergängen zunächst meist an die für Kinder und Heranwachsenden obligatorischen Übergänge im Bildungssystem gedacht. Über die damit anstehenden Problembewältigungen ist intensiv geforscht worden (Lin-Klitzig u.a.2010). Auch der Beginn der Berufsausbildung oder des Studiums, der sich anschließende Berufsbeginn und die damit verbundenen Veränderungen von intellektuellen und sozialen Herausforderungen sowie Heirat und Familiengründung werden als Übergänge in einen neuen Status mit veränderten Rollen definiert. Dass die „Entberuflichung“ (Tews 1993) und der Beginn der erwerbsarbeitsfreien Zeit als eigenständige Übergangsphase und nicht einfach nur als eine Art Schlusspunkt gesehen werden, ist ein relativ neues Phänomen, das sich von der steigenden Lebenserwartung herleitet. Nach Schulz-Nieswand (2000:19) ist der Übergang von der Erwerbsarbeit in die Verrichtung als Passage im Lebenslauf eine „spezielle

Statuspassage, weil die identitätsstiftenden Rollensettings, die dem lebenszyklischen Wandel unterliegen, über das implizite Positionsgefüge eben auch Prozesse der gesellschaftlichen Wertschätzung transportieren.“

Diese Statuspassage zieht einschneidende Veränderungen nach sich. Deshalb wird immer wieder die Forderung laut, sich auf den Übergang in die nachberufliche Lebensphase rechtzeitig vorzubereiten. Auer (1995:34) weist eindringlich darauf hin, dass „für sehr viele Menschen, vor allem für Männer, *das Ende der beruflichen Tätigkeit* einen so bedeutsamen Einschnitt bringt, dass am Glücken oder Missglücken der hier unweigerlich anstehenden inneren Auseinandersetzung offensichtlich über die künftige Lebensqualität insgesamt entschieden wird.“

Übergänge sind wie bereits gesagt Teil der Biografie und fordern heraus. Das Bisherige mag befriedigend und angemessen gewesen sein und dürfte nach subjektiver Einschätzung gut und gerne so weitergehen. Aber das zählt nun nicht mehr. Es gelten andere Kriterien, denn ein neuer Entwicklungsschub steht an. Altes und Neues muss ausbalanciert und so synchronisiert werden, dass damit die Voraussetzungen für das Gelingen der neuen Lebensphase geschaffen sind. „Übergängen kommt eine Mittlerfunktion zu zwischen der zurückliegenden strukturbestimmenden und der zum Teil strukturoffenen und daher prinzipiell unvorhersagbaren zukünftigen Lebensphase“ (Carle o.J.:5). Übergänge sind komplex. Sie enthalten individuelle, soziale und gesellschaftliche Komponenten und beziehen Vergangenes und Zukünftiges ein. Übergänge sind bedeutsame biografische Weichenstellungen. Das eigene Selbstverständnis muss an die neuen Gegebenheiten angepasst werden. So führt Auer (1995:75) aus:

„Beim Übergang in den Ruhestand muss der Mensch seine Werte neu bestimmen. Wenn er weiterhin seine Erfüllung nur in jenen Lebenswerten finden kann und will, die während der ganztägigen beruflichen Tätigkeit seine Selbstachtung und seine soziale Einschätzung gegründet haben, dann kann das Altern nicht gelingen.“

Elisabeth Meilhammer (2012) stellt heraus, dass Übergänge ganz besondere „Zeiten für Bildung“ sind. Bildung wird umfassend verstanden als Erweiterung von Wissen und Kompetenzen, die der Entwicklung der Persönlichkeit dienen und für die Aufgabenstellung der neuen Lebensphase qualifizieren. Sie betrachtet Bildungsprozesse als unverzichtbar für die Bewältigung von Übergängen im

Lebenslauf. Eine grundlegende Aufgabe für Bildungsangebote in Übergangsphasen besteht ihrer Einschätzung nach darin, „den Reflexionsbedarf, der aus einer Situation des Übergangs entsteht, aufzugreifen“ (:4). Ziel dabei ist, die den Menschen zur Verfügung stehenden individuellen Ressourcen entdecken zu helfen und sie „in ihrer Bemühung um ein Verstehen der Welt und ihrer selbst in der Welt zu begleiten.“ Meilhammer ist überzeugt, dass dieser Begleitung „im Rahmen der Erwachsenenbildung eine besonders große Bedeutung zukommt.“ (:5). Auch die Altersforscherin Ursula Staudinger stuft lebenslange „Bildung als doppelt wichtig für unsere Lebensqualität im Alter“ ein. (*Zeit* 20.Aug. 2015 S. 35).

Das geflügelte Wort „von einem Ufer abgefahren, am anderen noch nicht angekommen“ vermag das Lebensgefühl einer Übergangsphase treffend zu beschreiben. Man schippert irgendwo dazwischen herum und weiß noch nicht, wohin die Strömung geht. Es sei denn, man nimmt das Ruder selber in die Hand und rudert los. Wenn die Strömung zu stark wird und die Gewässer zu unbekannt, kann es eine Hilfe sein, sich einen Lotsen als Coach und Begleiter an Bord zu holen. Die Weisheit besteht darin, abzuschätzen und zu entscheiden, wo die eigenen Kompetenzen selbstständig aktiviert werden können und wo Ressourcen durch Unterstützung und Anstöße, die von außen kommen, erst zur vollen Entfaltung gelangen können. Eine solche Entscheidung wird auch sicherlich davon mit beeinflusst werden, ob kompetente (pastorale) Begleiter mit ansprechenden Bildungsangeboten zur Verfügung stehen.

### **2.5.2 Forschungsergebnisse zum Übergang in den Ruhestand und dem Leben nach dem Beruf**

Die Forderung nach Vorbereitung auf den Ruhestand wurde relativ früh vom Schweizer Nationalfond zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung aufgegriffen und in Zusammenarbeit mit dem Soziologischen Institut Zürich das Forschungsprojekt „Übergänge in den Ruhestand“ (Schneider 1998) gestartet. Die zunächst überraschende Erkenntnis war, dass es „merkwürdigerweise nur sehr wenig Forschungsarbeiten zur Vorbereitung auf den Ruhestand gibt“ (Schneider 1998:10). Ein wesentliches Ergebnis der Untersuchung lautete, dass ideale Voraussetzungen für die Vorbereitung auf den Ruhestand dann vorliegen,

wenn während des gesamten Lebens persönliche Merkmale, Sozialpartner und materielle Hilfsmittel erworben werden, die vor der Pensionierung und besonders auch danach Möglichkeiten bieten zur Entwicklung angesehener sozialer Rollen und zur Schaffung eines Selbstbildes, welche verhältnismäßig unabhängig von dem Beruf sind...Damit würde sich die Aufgabe der spezifischen Altersvorbereitung verlagern auf die Aufgabe der Förderung allgemeiner Lebenskompetenz und zwar während des gesamten Lebenslaufs (Schneider:22).

Sinnvollerweise beginnt demnach die Vorbereitung auf den Ruhestand bereits in früheren Lebensphasen. Die Empfehlung hieß, den Fokus dabei auf solche Faktoren zu richten, wie sie von „Coping – Experten“ zur Resilienzentwicklung ermittelt wurden (Antonovsky 1997; Frankl 1997; 2013; Welter-Enderlin & Hildenbrand 2008). Doch kann eine Förderung und Verbesserung von Coping-Kompetenzen und Resilienzfähigkeit lebenslang, auch im Alter und nach der Berentung, erreicht werden.

Die immer noch spärliche Forschung zum Übergang in den Ruhestand und der nachberuflichen Lebenszeit lässt sich in drei Phasen aufteilen, die bereits in den Alternstheorien angeklungen sind (Mayring 2000):

- Phase 1 in den 50er und 60er Jahren war geprägt von Darstellungen altersbedingter Verluste und Defizite und einer daraus resultierenden negativen Bewertung des Alters und des Ruhestands.
- Phase 2 in den 70er und frühen 80er Jahren kam zu anderen Ergebnissen. Die einseitig negative Sicht auf Altern und Ruhestand wurde durch groß angelegte Längsschnittstudien (USA) aufgebrochen. Nur etwa ein Drittel der Betroffenen schien Schwierigkeiten mit dem Ruhestand zu haben.
- Phase 3 von den späten 80er Jahren bis heute zeigt einen veränderten Ansatz. Untersuchungen zielen darauf ab herauszuarbeiten, welche Personen unter welchen Umständen und Bedingungen den Übergang in den Ruhestand als Gewinn oder Verlust erfahren.

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) ist die wichtigste, bundesweit repräsentative Langzeitstudie über das Älterwerden in Deutschland (Mahne u.a. 2016). In den letzten zwanzig Jahren (1996, 2002, 2008, 2014) wurden 20.000 Personen zwischen 40 und 85 Jahren, die nach einem Zufallsverfahren aus den Melderegistern gezogen wurden, zu ihrer Lebenssituation in der zweiten Lebenshälfte befragt. Gefördert

durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend und durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Altersfragen in Berlin (DZA) wurden im Sommer 2016 die zentralen Befunde der letzten Befragung (2014) veröffentlicht. Der mehr als 400 Seiten umfassende Bericht „Altern im Wandel – Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey“ hebt hervor, dass immer mehr Personen ihr Renteneintrittsalter nach hinten verschieben bzw. mit modifizierten Bedingungen im Ruhestand weiter einer Erwerbsarbeit nachgehen oder sich ehrenamtlich betätigen. Auch in der Politik werden variable Modelle flexibler Übergänge vom Erwerbsleben in den Ruhestand aufgrund der veränderten demografischen Entwicklung angestrebt und diskutiert (Devetzki 2015; Gassmann 2015). Insgesamt erweisen sich ältere Menschen heute aktiver und gesünder als vor zwanzig Jahren.

Als bedenklich wird dagegen der immer noch bestehende Unterschied des Einkommens bei Männern und Frauen betrachtet – „Altersarmut ist weiblich“ lautet das Fazit. Vor allem wird die negative Auswirkung von geringer Bildung auf die gesamte Lebenssituation im Alter hervorgehoben. Menschen mit einem niedrigen Bildungsniveau sind meistens nicht nur materiell schlechter gestellt, sondern sind weniger gesund und leiden häufiger an Depressionen als Menschen mit höherer Bildung. Zwar steigt bei den jungen Alten das Bildungsniveau, dafür sind in der Berufsbiografie mehr Unterbrechungen zu verzeichnen, was sich wiederum auf die Rentenhöhe im Alter auswirkt. Außerdem steht die Frage nach verlässlichen Beziehungen im Alter im Raum, da die Zahl fester Partnerschaften ab- und Kinderlosigkeit zunimmt.

### **2.5.3 Die nachberufliche Lebensphase**

Der Eintritt in das höhere Erwachsenenalter beginnt in Ländern des westeuropäischen Kulturkreises mit dem gesetzlich geregeltem Ausscheiden aus dem Arbeitsprozess und der damit verbundenen Berentung oder Pensionierung. In der Bundesrepublik Deutschland gehen jährlich mehr als eine Million Menschen in den Ruhestand. Inzwischen ist die Zeit der „jungen Alten“ von 60/65 – 80/85 Jahren als eigenständige Lebensphase erkannt worden. Trotz finanzieller Absicherung durch Rente oder Pension haftet diesem Lebensabschnitt nicht selten eine gewisse Unsicherheit und Orientierungslosigkeit an. Folglich kommen seit mehreren Jahren Seminare auf den Bildungsmarkt, die den Übergang erleichtern sollen. Obschon es

ganz unterschiedliche Anbieter gibt, lauten die Angebote ähnlich: 'Vorbereitung auf den Ruhestand', 'Übergang vom Beruf in den Ruhestand', 'Vom Beruf in die Rente', 'Berufsende – Rente – Älterwerden'...

Ruhestand und Rente – vermutlich hat es irgendwann zu „alt“ und defizitär geklungen und das Fachwort Ent-Beruflichung zu sehr nach Ent-Wurzelung, so dass sich die Umbenennung in die „nachberufliche Lebensphase“ mehr und mehr durchsetzt. Doch nur im ersten Moment erscheint das sprachlich schöner und weniger diskriminierend. Dieser Terminus beschreibt einen Zustand des „Danach“. Anhand dieser Formulierung definiert sich diese Lebensphase durch etwas, was nicht mehr ist, vorher aber da war und offenbar einen hohen, geradezu lebensfüllenden Stellenwert innehatte. Die nachberufliche Lebensphase definiert sich durch den Beruf – den man nun nicht mehr hat. „Deutschland ist in den Augen von Besuchern ein Land, in dem Arbeit für das Selbstwertgefühl wichtiger ist als anderswo. Selbst auf Grabsteinen steht manchmal eingraviert, welchen Beruf der Verstorbene hatte“ (*Zeit* 30. Juli 2015 S.18). Das trifft zu - allerdings nur für Grabsteine von Männern.

Eigentlich wäre es an der Zeit, einen neuen Begriff zu prägen, der das Eigenständige dieser Lebensphase verdeutlicht und die an Erwerbsarbeit gebundene Definition durch neue Inhalte und die Schau nach vorne ersetzt. Doch, wie bereits zitiert, die Tendenz, im Rentenalter bezahlter Tätigkeit nachzugehen, steigt. Waren es im Jahr 2005 noch 6% der 65-69-Jährigen so waren 2014 bereits 14% dieser Altersgruppe in bezahlter Erwerbsarbeit tätig (Statistisches Bundesamt Pressemitteilung Nr. 272 vom 29.7.2015). Die neue „INSA-Studie 50+“ (Binkert 2014) zeigt, dass, wenn ab 2030 als Renteneintrittsalter 67 Jahre eingeführt sein wird, ein Drittel der Betroffenen auch dann noch weiterarbeiten möchte. Als Gründe dafür werden materielle Motive wie besserer Lebensstandard aber vor allem immaterielle Beweggründe genannt (Informationsdienst Altersfragen 4/2015:10):

- Strukturierung der Zeit
- Soziale Erfahrungen und Anerkennung
- Beteiligung an kollektiven Zielen
- Regelmäßige körperliche Aktivitäten

- Erhalt der geistigen Fitness
- Weitergabe von Wissen
- Freude an Tätigkeit
- Perspektive und Planung des Ruhestandes

Doch ist ein „mehr desselben“ (Watzlawick 2011) immer ein Fortschritt oder kann es auch einen Verhinderungsmechanismus darstellen? Zwar nützt die Erwerbsarbeit rüstiger Rentner nicht nur der deutschen Wirtschaft und den Rentenkassen, sondern sicher auch dem eigenen Lebensstandard, dem subjektivem Wohlbefinden und der Lebensfreude. Doch es ist Achtsamkeit erforderlich, dass auf individueller Ebene anstehende wesentliche und altersadäquate Lebensaufgaben nicht einem Verdrängungsmechanismus anheim fallen und nach hinten verschoben werden auf die Zeit der „alten Alten“, in der dann die notwendige Kraft für innere Prozesse nicht mehr zur Verfügung steht. (Radebold & Radebold 2009; Hammer 2012; Radebold 2014; Klie 2014).

Es gibt eine Anzahl skeptischer und kritischer Aussagen über den Ruhestand. Der Gerontologe und Altersforscher Eckart Hammer (2008; 2012) hat den Berufsausstieg als „kritisches Lebensereignis“ klassifiziert, für Männer stärker als für Frauen, da das noch vorherrschende „Männlichkeitskonstrukt von einer Berufsorientierung bestimmt ist. Der Berufsausstieg ist für die meisten Männer die erste große Krise ihres Lebens, in der eine ganze Reihe gravierender und identitätsbedrohender Faktoren zusammen kommen und von ihnen Anpassungsleistungen und Neuorientierungen fordern“ (Hammer 2012:25,26).

Wolfgang Prossinger (2015) beschreibt in seinem Buch „In Rente“ den Übergang in das Rentenalter und die damit verbundenen zahlreichen Veränderungen als die größte Zäsur des Lebens. Er behauptet, dass bei kaum einem Thema so viel gelogen wird wie beim Ruhestand, weil keiner zugeben mag, wie schwer er sich damit tut. Auch der frühere ARD Hauptstadtkorrespondent Sven Kuntze rät: „Mach dir keine Illusionen darüber, wie radikal sich alles ändert, wenn der Ruhestand beginnt“ (*Zeit* 30.Juli 2015 S.17). Er beschreibt in seiner Autobiografie „Altern wie ein Gentleman“ (2011), dass er mit dem Verlust der Berufsrolle für frühere Kollegen und politische Wegbegleiter keine Rolle mehr spielt. Kuntze wird einfach übersehen. Der

evangelische Pfarrer Hans-Georg Wiedemann spricht sogar von der „Wunde der Berentung“, die ihm durch den Abschied von seinem Pfarrersberuf zugefügt wurde (Nocke 2007:14).

Die beiden Psychiater Thomas Holmes und Richard Rahe ermittelten, dass der Eintritt in die Rente zu den Top-Ten-Stressoren gehört. Der „wohlverdiente Ruhestand“ ist ein Leben ohne Kollegen, Pflichten, Zielvorgaben, berufliche Autorität, Statussymbole, offizielle Einladungen und Visitenkarten. Der Hauptstrom des Lebens, so erscheint es, geht an einem selber vorbei. Keiner fragt mehr danach, was der scheidende Ruheständler geleistet und aufgebaut hat. Es ist kalter Kaffee, der, immer wieder neu aufgewärmt, niemandem mehr schmecken will. Heschel (1985:61) bezeichnet diese Lebensphase als „eine besondere Infragestellung des inneren Lebens“, die „sowohl Weisheit als Stärke erfordert“, um zu neuen, tragfähigen Antworten zu kommen.

Ausgezogen aus dem Beruf lebt die Wertewelt des Arbeitsmarktes noch in den Betroffenen weiter. Die „Arbeitskleidung“ ist abgelegt, doch das neue Habit des Ruhestandes ist noch nicht angezogen. Es benötigt Zeit, Energie, seelische Kraft und die Bereitschaft, bestimmte Entwicklungsschritte in Angriff zu nehmen, um in einen neuen, authentischen Habitus hineinzuwachsen. Dazu gehören Selbsterkenntnis und Selbstannahme als tragendes Fundament. Auer (1995:20) bringt es auf den Punkt, wenn er formuliert: „Der Einzelne muss sich entscheiden, ob er die Herausforderung annimmt, die mit dem Altern endgültig auf ihn zukommt, ob er die Begrenztheit seines Daseins in Freiheit annimmt oder ob er diese Zustimmung verweigert.“ Sich also innerlich rechtzeitig auf das Ausscheiden aus dem „gesellschaftlichen Integrationsprozess“ (Auer: 42) einzustellen und sich auf die neue, nachberufliche Lebensphase vorzubereiten, wird so zur Grundlage für ein Gelingen des nächsten Lebensabschnitts.

Doch die Bewerkstelligung dieser Entwicklungsaufgabe ist, bei aller Eigenverantwortung, auch ein Mehrgenerationenprojekt. Denn es sind nicht nur die älteren Menschen selbst, die sich ohne beeindruckende Statussymbole und anhaltende berufliche Produktivität skeptisch betrachten. Gunda Schneider-Flume (2010:19) lenkt den Blick auf gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge, wenn sie



fragt: „Wie aber wird eine Gesellschaft, die ganz und gar vom Ideal der Jugendlichkeit und Leistung geleitet ist, mit immer mehr alten und sehr alten Menschen umgehen?“ Ihre Anfrage an die Gesellschaft wird von Heschel (:60) unterstrichen und verstärkt, wenn er „die Verachtung der Alten und die traumatische Angst vor dem Altern“ als dekadentes Merkmal westlicher Kultur und den „Kult der Jugend“ als Götzendienst und Kulturverlust brandmarkt. Ist der Aspekt der Nützlichkeit ein zu hoher gesellschaftliche Wert, dann „fällt die Dimension des Lebens als Geschenk oder des Leben-Dürfens weg“ (Schneider-Flume:20).

Wird das Leben alter Menschen als ein Geschenk betrachtet oder ist diese Aussage eher abzuhaaken unter „fromme Phrase“? Die Bezeichnungen für alte Menschen sprechen eine deutliche Sprache: Rentnerdemokratie, Greisendynastie, Liste Alzheimer. Wenn Schneider-Flume (:21) zu dem Ergebnis kommt, dass „daran, wie Menschen mit diesen Fragen umgehen, sich die Menschlichkeit einer Gesellschaft entscheidet“, dann trifft sie sich in dieser Überzeugung mit Heschel, der bereits vor fünfzig Jahren in seiner Rede im Weißen Haus hervorhob: „Der Prüfstein für ein Volk ist, wie es sich zu den alten Menschen in seiner Mitte verhält“ (1985:60). Drechsel (2009:213) führt treffsicher einen weiteren Gesichtspunkt ein, der die Hintergründe für die Ablehnung alter Menschen beleuchtet:

*Es gilt, diese Abwehrformen als Aussagen der Gesellschaft über sich zu lesen, als Aussagen darüber, was als Wert angesehen wird und was verboten, abgelehnt und abgewertet werden muss, weil es das Selbstbild und die Ideale der Gesellschaft bedroht. Es geht um die Frage, an welcher Stelle sich das gängige Menschenbild der selbstkritischen Reflexion verweigert, indem es seinen problematischen Eigenanteil projektiv nach außen auslagert und dort verdammt. In der Nichtakzeptanz der Endlichkeit, an die das Alter erinnert.*

Bezogen auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie bedeutet diese Analyse, dass die christliche Zukunftsperspektive „in Freuden ausziehen und im Frieden geleitet werden“, gesamtgesellschaftlich fast durchgängig verloren gegangen zu sein scheint. Hat das eigene Leben keine Perspektive mehr, die über es selber hinausgeht, so hat dies zur Folge, „dass Sinn, Zweck und Ziel dieses Lebens innerhalb desselben gefunden werden müssen“ (Drechsel:210). Das erhöht den Druck für den Betreffenden, ein erfolgreicher Designer des eigenen Lebens zu sein. Wer aber sein Leben vermeintlich selbst entwirft, für den wird es bei zu viel subjektiv erlebten Verlusten zur inneren Logik, es auch selbst zu beenden. Doch auch Gefühle von Einsamkeit, Hilflosigkeit und Nutzlosigkeit können einen alten Menschen so

bedrängen, dass er für sich keinen Sinn mehr darin sieht, weiter zu leben. Die aktuellen politischen Diskussionen über „assistierten Suizid“ und Veröffentlichungen über Suizid im Alter zeugen davon (Erlenmeier 2011; Schneider, Sperling & Wedler 2011; Lindner, Hery u.a. 2014).

Die eher negative Sicht auf das Altern und das Leben nach dem Beruf ist aber nur eine Seite der Medaille. Es gibt auch die andere Seite, die Genuss- und Erlebnisgeschwängerte, die in Hochglanzbroschüren publiziert und vermarktet wird. Das ist ´der Aufbruch der jungen Alten´, ´die neue Freiheit´ der Freifrauen und Freiherren, die ihr Leben bei gesichertem Einkommen ganz nach eigenen Vorstellungen und Wünschen gestalten können. Die ´Best Ager´ und ´Silver Surfer´, die ihre Zeit in Schönheitssalons, Fitnessstudios, auf Reisen, mit Hobbys und Smalltalk verbringen. Der alte Titel von Neil Postman „Wir amüsieren uns zu Tode“ (1985) aktualisiert sich in der Unterhaltungsindustrie für Ältere. Die beklemmende Nähe zu einer Art „Beschäftigungstherapie“ mit Ablenkungscharakter für fitte Alte, die vor Einsamkeit schützen soll aber tiefergehende Fragen unmöglich macht, ist nicht abzuschütteln. Heschel (1985:71) nennt diese Art zu leben treffend die „*Trivialisierung der Existenz*“. Als tragisch bezeichnet er die Tatsache, „dass die meisten Menschen nicht auf das Alter vorbereitet sind“, dass wir zwar geübt sind in allerlei Tätigkeiten und Kontakten, aber „nicht wissen, was wir mit uns selbst anfangen sollen“ (:62).

Die menschlichste aller Fragen – „Wer bin ich?“ - um die es lebenslang geht, nun erweitert um den Zusatz „Wer bin ich, wenn ich alt bin?“ ist *die* relevante Frage für die nachberufliche Lebensphase. In der Arbeit an der eigenen Biografie avanciert sie zu einem individuellen Forschungsvorhaben. Sie birgt die einzigartige Chance, sich ganz und gar dem Wesentlichen zuzuwenden und sich darauf, zumindest zeitweilig, zu beschränken. Kein Arbeitgeber kann mehr dazwischen reden mit sogenannten Sachzwängen, Vorschriften oder anderen Maßnahmen. Die Zeiten und der (auch selbst gemachte) Druck, sich beweisen, gut „verkaufen“ und überall mitreden zu müssen, gehören der Vergangenheit an. Selbstbesinnung und Selbstbestimmung wird zur hervorstechenden Lebenskompetenz im Alter. In gewisser Weise besteht die Freiheit, das Leben noch einmal neu und selbstbewusst zu beginnen und dem Alter erwartungsvoll entgegen zu gehen ohne genaue Kenntnis darüber, wie viele Jahre

dem Einzelnen noch geschenkt werden. Das, was kommt, kann bedeutungsvoller werden als das Zurückliegende, ja, sogar zur unerwarteten Krönung des ganzen Lebens werden. Heschel (:66) findet dafür brillante Worte:

Man sollte in den Ruhestand eintreten wie in das Abschlussjahr an der Universität: In der erregenden Erwartung der Vollendung. Reich an Erfahrungen, mit Fehlschlägen vertraut, ist der Mensch im fortgeschrittenen Alter imstande, Vorurteile und Fieber der Eigeninteressen abzuschütteln.

Nicht nur ein weiterer Abschnitt, sondern eine neue Dimension des Daseins kann beginnen. Das ist eine herausfordernde Vorstellung, die auf die nachberufliche Lebensphase ein anderes und zwar faszinierendes Licht wirft.

Es gibt aber nicht nur die angeführten bio-psycho-sozialen Gegebenheiten, die die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie zur Unterstützung von Selbstvergewisserung, Neuorientierung und Zukunftsplanung im dritten Lebensalter nahe legen. Der Mensch verfügt über eine biologische Voraussetzung zum Erinnern, die im Alter stärker ausgeprägt ist als in jungen Jahren und in der Gedächtnis- und Erinnerungsforschung ein Phänomen darstellt: Dabei handelt es sich um das autobiografische Gedächtnis als Voraussetzung für biografische Selbstreflexion im Alter.

## **2.6 Das autobiografische Gedächtnis**

Die Erforschung des autobiografischen Gedächtnisses steckt noch in den Kinderschuhen. Es handelt sich hierbei um ein noch relativ neues Feld der Gedächtnis- und Erinnerungsforschung ( Markowitsch & Welzer 2005, Nelson 2006, Welzer & Markowitsch 2006; Pohl 2007; Gudehus, Eichenberg & Welzer 2010). Der Hirnforscher Markowitsch und der Sozialpsychologe Welzer, die als eine der ersten im deutschsprachigen Raum dazu veröffentlichten und bis heute Vorreiter geblieben sind, vertreten die einleuchtende Überzeugung, dass diese Forschung nur interdisziplinär Sinn mache, denn „Gedächtnis und andere kognitive und emotionale Funktionen entwickeln sich interdependent“ (2005:64). Gedächtnis gilt als „Schlüsselthema für interdisziplinäre Studien“, sozusagen als „Konvergenzzone zwischen den Disziplinen“ (Welzer & Markowitsch 2006:8,9).

Die Funktion des autobiografischen Gedächtnisses definieren Gudehus, Eichenberg & Welzer (2010:11) folgendermaßen: „Das episodisch – autobiografische Gedächtnis operiert auf der Ebene des bewussten Erinnerns von Ereignissen und Episoden einschließlich deren zeitliche, räumliche und emotionale Kontexte.“ Um es im Voraus zu sagen: Das autobiografische Gedächtnis bildet, obwohl in keiner einschlägigen Veröffentlichung über Biografiearbeit erwähnt, die Voraussetzung für Biografiearbeit.

Der eigentliche Beginn der Entwicklung des autobiografischen Gedächtnisses liegt im Alter zwischen drei und fünf Jahren und fällt mit dem Zeitfenster für den Spracherwerb und der damit verbundenen Hirnentwicklung zusammen. Im Zusammenhang mit dem Spracherwerb entwickelt sich der Zeitbezug. Das Kind lernt zu unterscheiden zwischen dem, was gestern war, was heute geschieht und worauf es sich für morgen einstellen kann (Markowitsch & Welzer 2005:235-38; Nelson 2006:81-83). Das Alter, in dem das autobiografische Gedächtnis sich zu entwickeln beginnt, kann aufgrund von unterschiedlichen kulturellen und intellektuellen, vor allem aber sozialen Gegebenheiten, variieren. Kinder, die schon früh an Gesprächen der Erwachsenen beteiligt werden und sich selber mit dem, was sie erlebt haben, ins Gespräch einbringen können (memory talk) bekommen dadurch, so Nelson (2006:88), „eine zentrale Ressource für die Entwicklung des autobiografischen Gedächtnisses“. Unterschiedliche Forschungen stimmen darin überein, dass das autobiografische Gedächtnis geprägt wird durch das Zusammenspiel von der Persönlichkeit des Kindes und seinem sozialen Umfeld. So fasst Nelson (2006:90) zusammen: „Das autobiografische Gedächtnis ist persönlich: Es umfasst die Lebensgeschichte eines Individuums, wenn auch eines Individuums, das in einer soziokulturellen Welt lebt“.

Diese sicher zutreffende Definition wirft jedoch eine immer wieder virulente Frage auf: „Wie wahr sind Erinnerungen?“ Assmann (2006:108) hält dieser Art Fragen nach der Authentizität von Erinnerungen bereits für verfehlt. Sie führt aus: „In der Regel sind Erinnerungen keiner Realitätsprüfung ausgesetzt, weil wir für subjektive Erlebnisse dokumentierende Evidenz weder haben noch brauchen. Im Rahmen eines autobiografischen Rückblicks wird das Erlebte zwangsläufig umgedeutet und in

einen neuen Zusammenhang gebracht, der das jeweilige Selbstbild stützt.“<sup>7</sup> Gudehus (:17) stellt ebenfalls heraus, dass das autobiografische Gedächtnis „rekonstruktiv“ operiert und dadurch eine fortlaufende „Re-Interpretation“ zurückliegender individueller Ereignisse ermöglicht: „Wir sind in der Lage, die persönliche Vergangenheit jeder neuen Perspektive aus einer aktuellen Lebenssituation kontinuierlich anzupassen.“ Insofern besitzt das autobiografische Gedächtnis „eine Schlüsselfunktion für Prozesse der Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung.“ Es ermöglicht die Wahrnehmung und Einordnung von Polaritäten wie Wandel und Kontinuität in der eigenen Persönlichkeit und verleiht dem Erinnerten eine individuelle, spezifische Bedeutung. So führt Gudehus (:45) aus: „Der Bezugspunkt autobiografischer Erinnerung ist nicht das Ereignis, sondern das Ereignis im Selbstverständnis des Erzählenden.“

Die Bildung des autobiografischen Gedächtnisses ist eine gleichsam lebenslange Entwicklungsaufgabe, die im Kleinkindalter beginnt, bis in das junge Erwachsenenalter hinein reicht und erst im späteren Erwachsenenalter einen gewissen Abschluss findet. „Seine Entstehung basiert auf einem komplexen Zusammenspiel hirnologischer Reifungsvorgänge, sozialer Entwicklungsanreize und psychischer Entwicklungsschritte“ (Markowitsch & Welzer Klappentext). Das Vermögen, sich autobiografisch zu erinnern und die eigene Lebensgeschichte zu erzählen, ist die am längsten reifende und zuletzt erreichte Kompetenz des menschlichen Gedächtnisses. Das autobiografische Gedächtnis bietet die Voraussetzung dafür, dass der Mensch sich selbst bewusst reflektieren und in Bezug zu seinem eigenen Tun und Handeln sowie zu seiner Umwelt setzen kann. Zudem ist es Grundlage für Generativität. Denn das autobiografische Gedächtnis ermöglicht die Weitergabe von Erfahrungswissen und Erkenntnisfortschritten an die nächste Generation, die „das Rad nicht noch einmal neu erfinden muss“, sondern auf den Errungenschaften der Vorgängergenerationen aufbauen und diese weiter entfalten kann.

---

<sup>7</sup> Das ist ein wichtiger Aspekt für die Anleitung und pastorale Begleitung von Biografiearbeit in der nachberuflichen Lebensphase, auf den in Kap4 zurück zu kommen ist.

### 2.6.1 Proprium des Menschen

Sowohl das Lern- und Gedächtniskonzept von Markowitsch und Welzer (2005:80-85) als auch das von Gudehus, Eichenberg & Welzer (2010) basieren auf der Einteilung von Tulving (2002, 2005) in der von einem Kurzzeitgedächtnissystem und fünf Langzeitgedächtnissystemen (Prozedurales Gedächtnis, Priming - Gedächtnis, perzeptuelles Gedächtnis, Wissenssystem oder Faktengedächtnis, autobiografisches oder episodisches Gedächtnis) ausgegangen wird. Jedes dieser Subsysteme des Langzeitgedächtnisses verarbeitet spezifische Arten von Informationen. Die Gedächtnissysteme bilden sich nacheinander aus und bauen aufeinander auf, ein Entwicklungsschritt bildet die Grundlage für den nächsten. Das autobiografische Gedächtnis wird als das hierarchisch höchste der fünf Langzeitgedächtnisformen betrachtet, das die anderen Systeme für seine Funktionalität voraussetzt. Das autobiografische Gedächtnis unterscheidet den Menschen vom Tier, in dessen Hirnorganisation Selbstreflexion nicht angelegt ist, das heben Markowitsch & Welzer (:11) besonders hervor:

Es ist das autobiografische Gedächtnis, was den Menschen zum Menschen macht, also das Vermögen, 'Ich' sagen zu können und damit eine einzigartige Person zu meinen, die eine besondere Lebensgeschichte, eine bewusste Gegenwart und eine erwartbare Zukunft hat.

Auch die New Yorker Psychologieprofessorin Katherine Nelson (2006:78-94) formuliert als ihre Hauptaussage, dass das autobiografische Gedächtnis eine spezifisch menschliches Gedächtnissystem ist, dass sich im Laufe der frühen Kindheit innerhalb bestimmter sozialer und kultureller Milieus herausbildet. „Es ist Teil unseres gemeinsamen kulturellen Erbes und damit in seiner Entwicklung abhängig von sozialen Beziehungen und sprachlichen Praktiken. Aus diesem Grund variiert es je nach Individuum und Kultur“ (:78).<sup>8</sup>

Das autobiografische Gedächtnis ermöglicht es dem Menschen, sich selbst sowohl in einem Kontinuum von Vergangenheit und Gegenwart wahrzunehmen, als auch die Zukunft zu antizipieren und zu planen. Denn durch die Fähigkeit des Erinnerns und der Rückschau wird der Mensch in die Lage versetzt, sich selbst ein Feedback zu geben und auf diese Weise aus gemachten Erfahrungen und gewonnenen Einsichten für zukünftiges Handeln zu profitieren. Erinnern ist insofern nur bedingt

---

<sup>8</sup> Unter dieser Prämisse enthält die biblische Aufforderung „Gedenke“ (Titel und Kap.3.8.3) ein besonderes Gewicht aus einem außertheologischen Blickwinkel.

rückwärts gewandt. Es befruchtet die Gegenwart und „Erinnerung schafft Zukunft“.<sup>9</sup> Zudem kann ein reflexives Gedächtnis von einem Reiz-Reaktions-Zwangsverhalten hin zu Aufschieben, Verlangsamung, Überlegung, sinnvoller Planung und richtigem Timing befreien. Es befähigt zum Agieren, also zur Überwindung bloßen Reagierens.

Drei Eigenschaften müssen dem autobiografischen Gedächtnis dabei zur Verfügung stehen, um diese komplexe Orientierungsleistung zu vollbringen:

- Die Erinnerungen brauchen einen klaren Ich-Bezug
- Sie sind mit starken Emotionen verknüpft (positiv oder negativ), die einen Wiedererkennungseffekt und damit das Ziehen von Konsequenzen ermöglichen
- Autobiografische Erinnerungen sind *autonoetisch*, d.h. der sich Erinnernde ist sich des Erinnerungsprozesses bewusst und ist in der Lage, Erinnerungen bewusst abzurufen

Das Bewusstsein in seinen unterschiedlichen Formen ist an das autobiografische Gedächtnis gekoppelt und ein zentraler Bestandteil davon. „Diese Form des Gedächtnisses ist durch das Vorhandensein eines Ich-Bewusstseins geradezu definiert“ (Markowitsch & Welzer:73).

Wachheit
gerichtete Aufmerksamkeit
inneres Wissen oder Überzeugung
Gewahrsein von Denkvorgängen
Körperbewusstsein <sup>10</sup> (‘der mich umgebende Körper ist mein eigener’)
Gesamtheit des Denkens einer Person
Bewusstsein als mentaler Zustand (hoffen, glauben, fürchten, erwarten wünschen, leiden)
Selbstreflexion, Zeitgefühl, Proskopie (Vorausschau)

Abbildung 5: Formen von Bewusstsein (Markowitsch & Welzer 2005:73)

<sup>9</sup> Titel eines durch die Körper Stiftung geförderten Projekt für ältere Menschen

<sup>10</sup> Auf neuere zoologische Forschungen bezüglich Körperbewusstsein auch bei Tieren (z.B. Elefanten) kann im Rahmen dieser Arbeit nicht eingegangen werden.

Die ersten beiden Bewusstseinsformen, lassen sich bei verschiedenen Lebewesen finden, die danach folgenden nur beim Menschen.

### **2.6.2 Plastizität und Kreativität**

Das autobiografische Gedächtnis ist weder objektiv noch statisch. Die Speicherung von Erinnerungen ist selektiv. Durch jeden Abruf einer Erinnerung und deren erneuter Speicherung kann eine veränderte Deutung und damit eine Wandlung der Erinnerung vorgenommen werden. Sie kann anders und neu mit Sinn belegt werden. „Die Fähigkeit, einer Wahrnehmung Bedeutung zu geben, ist wiederum etwas, was nur Menschen eigen ist“ (Markowitsch & Welzer:35). Das ist unvergleichlich mehr und anders, als nur „Informationen“ im Gehirn zu speichern. Altes und Aktuelles wirken bei jedem Abrufen und jeder Neuspeicherung zusammen, so dass eine Wechselwirkung zwischen Erinnern und Identität entsteht. Erinnern ist darum etwas sehr Kreatives, Gestalterisches. Das autobiografische Gedächtnis ‚besitzt‘ Deutungshoheit und Veränderungspotential, es kann Erinnerungsprozesse so lenken, auch durch ‚Täuschungsmanöver‘, dass die Integrität des eigenen Ich erhalten oder gestärkt werden kann. „Unser autobiografisches Gedächtnis unterscheidet nicht zwischen ‚wahren‘ und ‚falschen‘ Erinnerungen; es sind die anderen, die sagen, dass wir uns täuschen“ (: 34).

Studien verweisen nicht nur darauf, dass die Wahrnehmung, die Speicherung und das Abrufen von Erinnerung kulturellen Schemata folgen (fremde Inhalte werden für das eigene kulturelle Verständnis kompatibel gemacht), sondern lassen ebenfalls erkennen, dass Erinnerung konstruktiv tätig ist, indem sie sich den jeweiligen individuellen Sinnbedürfnissen der sich erinnernden Personen anpasst.

### **2.6.3 Multifaktoriell und sozial**

Die Bildung und die Funktion des autobiografischen Gedächtnisses lassen sich nicht im Alleingang erwerben, sondern es „basiert auf dem höchst subtilen Zusammenspiel biologischer, psychologischer, sozialer und kultureller Prozesse, die interdependent sind“ (Markowitsch & Welzer:215). Es sichert in allen Wandlungen über die gesamte Lebensspanne die Kontinuität im Selbsterleben: ‚Ich bin ich, als solche bin ich auch wahrnehmbar für andere. Das autobiografische Gedächtnis fungiert insofern als bio-



psycho-soziale Instanz, die im Fluss der Ereignisse und Zeiten, in unterschiedlichen Rollen, Beziehungen, bei Krankheit oder Gesundheit subjektive Kohärenz und Kontinuität sichert und die Verbindung zwischen Individuum und Umwelt ermöglicht. „Wer bin ich?“ diese Frage beantwortet nach Markowitsch & Welzer das autobiografische Gedächtnis.

Das autobiografische Erinnern ist unter zwei Gesichtspunkten eine ausgesprochen soziale Kompetenz:

- Es wird in der sozialen Kommunikation im Zusammensein und Zusammenwirken mit anderen herangebildet
- Die Autobiografie bietet im Wandel von Rollen und Situationen dem Individuum und der Umwelt die Vergewisserung, dass es sich in allem um dasselbe „Ich“ handelt.

Je weniger Normalbiografien und gesellschaftliche Verbindlichkeiten es gibt, umso mehr wird das autobiografische Gedächtnis gefordert. So heben Welzer und Markowitsch (2006:9) hervor: „Die Kontingenzbedingungen und Gestaltungszwänge von Lebensläufen in hochindividualisierten Gesellschaften machen eine permanente Auseinandersetzung mit der persönlichen Vergangenheit erforderlich.“ Biografische Statuspassagen wie auch der im Abschnitt zuvor behandelte Übergang in die nachberufliche Lebensphase stellen hierbei eine besondere Herausforderung an seine Funktion dar.

#### **2.6.4 Autobiografisches Gedächtnis und Altern**

Das interdisziplinäre Forschungsprojekt „Erinnerung und Gedächtnis“ (Markowitsch & Welzer: 225-230) hat gezeigt, dass in unterschiedlichen Lebensaltern unterschiedlich erinnert wird und dass sich Erinnern im Alterungsprozess intensiviert. Erklärt wird dieser Befund mit dem altersbedingten Abbau von Nervenzellen und Netzwerken, die bisher alte Erinnerungen durch neue Erlebnisse und Erfahrungen überdeckt haben. Die Folge davon ist, dass mit starken Emotionen aufgeladene Erfahrungen auch und besonders aus frühen Jahren an die Oberfläche kommen – schöne und mitunter auch schwere.

Ältere Menschen erinnern länger zurückliegende Ereignisse (Kindheit, Jugend, frühes Erwachsenenalter) intensiver und genauer als kürzer zurückliegende. Kürzer zurückliegende Erinnerungsinhalte („recent memories“) erscheinen mit zunehmendem Lebensalter bedeutungsloser. So wird die Kindheit und Jugend einerseits vergoldet gesehen: „Schön war die Jugend, sie kommt nicht mehr“ war eines der Lieblingslieder der älteren Generation bei unseren Familienfesten. Andererseits können längst überwunden geglaubte alte Wunden und traumatische Erlebnisse aufbrechen, wie bereits im Zusammenhang mit den nun alt gewordenen Kriegskindern des 2. Weltkriegs beschrieben (Radebold und Radebold 2009; Radebold, Boleder & Zinnecker 2009; Radebold 2014).

### **2.6.5 Der persönliche Nutzen von Erinnern**

Ausgetauschte Erinnerungen schaffen Kontakte und verbinden; denn Vertrautes und Gemeinsamkeiten lassen sich kommunizieren, fördern soziale Verbundenheit, vermitteln Heimat- bzw. Zugehörigkeitsgefühl. Auch Unerledigtes kann noch einmal aufgegriffen, bearbeitet und losgelassen werden. So kann Erinnern im letzten Drittel des Lebens eine wichtige soziale, psychohygienische und seelsorgerliche Funktion erfüllen.

Dazu kommt, dass auch wenn Zukunftsplanung im Alter wichtig und möglich ist, sie doch eingeschränkter wird durch die kürzere verfügbare Lebenszeit. Lebenssinn lässt sich somit nicht immer durch Zukunftsplanung und Zukunftsziele generieren, doch Selbstvergewisserung und Zufriedenheit mit der Vergangenheit können das Dasein stabilisieren. Die persönliche Lebensgeschichte fungiert als Sinnressource.

## **2.7 Zwischenfazit**

Im Großen und Ganzen lässt sich sehr viel Positives über die Altersforschung in Deutschland aussagen. Das neue interdisziplinär ausgerichtete Forschungsthema Altern ist kein Tabuthema, ist nicht mehr nur auf Medizin und Pflegewissenschaften beschränkt, sondern als gesamtgesellschaftliche Herausforderung im Bewusstsein von Politikern, Wissenschaftlern und zunehmend auch in der Bevölkerung angekommen. Es werden universitäre Studiengänge zu Altersthemen angeboten und das Thema Altern ist in die Agenda unterschiedlicher Bildungsinstitute aufgenommen worden. Die Informationsbroschüren und Altenberichte der Bundesregierung sowie

die Öffentlichkeitsarbeit gerontologischer Institute haben sicher großen Anteil an diesen erfreulichen Entwicklungen. Ältere Menschen im dritten Lebensalter engagieren sich inzwischen selber als Seniorenräte ihrer Stadt für Themen und Anliegen, die sie betreffen und unterstützen dadurch gleichzeitig Menschen im vierten Lebensalter. Vermutlich ist es noch ein langer Weg bis mit Recht gesagt werden kann: Keiner altert und stirbt für sich allein – im Sinne von im Abseits und vergessen - doch die ersten Schritte in die richtige Richtung sind bereits getan.

„Eine neue Kultur des Alterns“ und ein differenzierterer Umgang mit Altersbildern werden besonders durch den 6. Altenbericht der Bundesregierung angestrebt (2014). Die Bedeutung und der Einfluss von Altersbildern auf den Umgang älterer Menschen mit sich selbst sowie auf gesellschaftliche Reaktionen und Interaktionen werden hier dargestellt und in ihrer Wirksamkeit in fetten Buchstaben veranschaulicht: **„Die Zukunft des Alters hängt also in erheblichem Maße von Altersbildern ab“** (:6). Altersbilder werden definiert als „individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter (Zustand des Altseins), vom Altern (Prozess des Älterwerdens) oder von älteren Menschen (als soziale Gruppe). Altersbilder sind soziale Konstruktionen, deren Ausgestaltung von historischen und kulturellen Rahmenbedingungen abhängt“ (:8). Folglich werden in dem Bericht Altersbilder in unterschiedlichen gesellschaftlichen Zusammenhängen thematisiert und kritisch kommentiert. Dazu gehören Altersbilder in der Arbeitswelt, in Medien und Werbung, in gesundheitlicher Versorgung und Pflege, in Politik und Recht, in der Zivilgesellschaft und im Zusammenhang mit Bildung.

Ein Abschnitt behandelt Altersbilder in den Kirchen. Dieser durchaus zu begrüßende Tatbestand, dass kirchliche Institutionen in dieser öffentlichkeitswirksamen Publikation überhaupt einbezogen sind, hat den Pferdefuß, dass kirchlicher Altenarbeit bescheinigt wird, dass sie mit der Entwicklung in der Alternsforschung nicht Schritt gehalten hat und noch zu sehr von betreuungs- und versorgungsorientierten Altersbildern geprägt ist:

Dass es heute mehr Zeit zu leben gibt, wird nicht ausreichend berücksichtigt. Der theologische Diskurs ist noch zu wenig auf Kompetenzen, Leistungsfähigkeit und Mitverantwortung älterer Menschen gerichtet... Insbesondere im Hinblick auf das sogenannte dritte Lebensalter gilt es, neue Lebensformen auch in den Kirchen zu erproben (:18).

Diese Kritik macht deutlich, dass Altersbilder abhängig sind von gängigen Menschenbildern und zwar in Kirche und Gemeinde genau so wie in der Zivilgesellschaft und Politik und dass eine Veränderung oder Erweiterung des Menschenbildes auch einen veränderten Blick auf das Altern ermöglicht. Hier liegt eine große Chance für die Auseinandersetzung mit grundlegenden Aspekten der „Biblischen Lehre vom Menschen“ (Schneider-Flume 2013)<sup>11</sup>.

Die nachberufliche Lebensphase mit ihren spezifischen Veränderungen und Entwicklungsaufgaben fordert geradezu heraus zur Auseinandersetzung mit der persönlichen Biografie, dem individuellen Bild vom eigenen Menschsein, der Frage: „Wer bin ich (noch), wenn ich alt bin?“ und nicht zuletzt zur Zukunftsplanung für die verbleibenden Jahre bzw. Jahrzehnte. Lebensbilanz ziehen und die Arbeit an der eigenen Biografie kann somit zu einem ganz persönlichen Forschungsprojekt im dritten Lebensalter avancieren. Bildungsangebote wie „Biografiearbeit in der nachberuflichen Lebensphase“ können dabei Begleitung und Unterstützung bieten.

Das komplexe System des autobiografischen Gedächtnisses, das im Alter seine höchste Wirksamkeit entfaltet und offensichtlich macht, dass der Mensch zum Erinnern geschaffen ist, bildet die biologische Grundlage für Biografiearbeit. Warum ist Erinnern dem Menschen vorbehalten? Wozu soll es ihm dienen? Was ist Sinn des Erinnerns? Auf diese Fragen kann die Neurowissenschaft mit ihrer Terminologie keine erschöpfende Antwort geben. Diesen Anspruch erhebt sie auch gar nicht. Auch die Theologie hält keine Allerweltsantwort parat. Doch die Aufforderung „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott geführt hat“, könnte ein Schlüssel für die Bedeutung von biografischem Erinnern, Selbstreflexion und dem Sinn von Biografiearbeit sein. Schneider-Flume (2008:29) beschreibt die Bedeutung von Erinnern und Gedenken folgendermaßen:

Gedenken bezeichnet eine kognitive und emotionale Beziehung – wessen man gedenkt, das geht zur Herzen – eine Beziehung, durch die Menschen, Gott und die Welt verbunden sind, in Bewegung geraten und aneinander Anteil gewinnen. Ohne Gedenken ist kein menschliches Leben, und auch Gott ist ohne Gedenken nicht angemessen gedacht.

---

<sup>11</sup> Grundlegende Aspekte des biblischen Bildes vom Menschen werden im Folgekapitel (3.1) behandelt.

Erinnern und Gedenken befreit von Selbstvergessenheit im Sinne von Selbstverlust und bewahrt vor Isolation und Einsamkeit. Gedenken bringt auf andere Gedanken und erweitert den Horizont. Gottes und der Menschen zu gedenken in dem Bewusstsein, auch selber im Gedenken Gottes und dem Gedenken von Menschen beheimatet zu sein, ist ein großer Lebensschatz auch und gerade im Alter.

Es ist durchgängig deutlich geworden, dass Glaube und Religion in der Altersforschung als marginal betrachtet werden oder gar nicht vorkommen. Als Beispiel sei die Berliner Altersstudie (BASE) genannt, die aufgrund der Breite ihrer Anlage und der Vielfalt von disziplinären Perspektiven auch international als bedeutendste Alters-Studie gilt. In ihrem Schlagwortregister sind Begriffe wie Religion, Glaube oder Gott nicht zu finden. Lediglich die Häufigkeit von Kirchenbesuchen wird abgefragt und unter der Rubrik „Gesellschaftliche Beteiligung“ ausgewertet. Im interdisziplinären Forscherteam sind weder Theologen oder Religionswissenschaftler noch Religionsgerontologen oder Religionssoziologen vertreten (Lindenberger u.a. 2010). Charbonnier (2014:123) stellt heraus, dass „Religion im deutschen Sprachraum nur sehr begrenzt anzutreffen ist“, auch wenn es darum geht, „einen Sinn des Alters und des Lebens zu finden. In vielen Veröffentlichungen der Alter(n)sforschung fehlen religionspezifische Fragen ganz, obwohl Themenstellung und Breite der Untersuchung dieses nahe legen würden“.

In diesem Zusammenhang sind Untersuchungsergebnisse des Hirnforschers Manfred Spitzer bemerkenswert. Zunächst hält er fest, „dass eine wissenschaftliche Grundeinstellung bekanntermaßen negativ mit Religiosität<sup>12</sup> korreliert“ (2014:26). Das bedeutet nicht, dass Wissenschaftler nicht Ehrfurcht oder auch Begeisterung bei der Erforschung ihres Genres erleben würden, ganz im Gegenteil. Spitzer (:27) zeigt sich überzeugt davon, dass „wissenschaftliche Erkenntnis keineswegs unsere Gefühle reduziert, sondern sie sogar noch zu verstärken scheint“. Darüber hinaus übt die Wissenschaft auch auf Nichtwissenschaftler eine große Faszination aus. In verschiedenen Untersuchungen, wie sich säkulare Menschen helfen, um mit Stress, Existenzangst und dem Gedanken an den eigenen Tod besser fertig zu werden, konnte dargestellt werden, dass in der Bewältigung dieser Herausforderungen die

---

<sup>12</sup>Religiosität, wie Spitzer hier den Begriff verwendet, bettet den Menschen erstens in eine (Religions-) Gemeinschaft ein und gibt ihm zweitens ein subjektives Gefühl von Kontrolle. Beides wirkt angstmindernd und reduziert dadurch Stress.

Wissenschaft gewissermaßen die Religion abgelöst hat. Befragungen und Experimente belegen nach Spitzer (:30), „dass moderne säkulare Menschen dazu neigen, sich an ihrem Glauben an die Wissenschaft festzuhalten, in derselben Art, wie ihre Vorfahren sich den Göttern zuwandten.“ Das an sich sagt nichts über die Wissenschaft als Methode aus, es macht nur überdeutlich, „wie groß die menschliche Motivation zu glauben ist“.

Der Soziologe und Theologe Reimer Gronemeyer (2014:107,108) ist zu einem vergleichbarem Ergebnis gekommen. Er fasst seine diesbezüglichen Recherchen folgendermaßen zusammen:

Die Medizin hat im Leben der alten Menschen die Religion abgelöst. Sie ist Tröster in allen somatischen und psychischen Leiden, sie ist Kontrolleur des richtigen Lebens, von ihr verspricht man sich ein langes Leben, die Linderung von Schwächen und am Ende Erlösung vom unerträglichem Leiden. *Healthism* heißt diese Religion im Englischen, und in diesem Wort lässt sich die innerweltliche Religion gut fassen. Sie verspricht seliges, wenn auch nicht ewiges Leben allen, die sich an ihre Gesetze halten, die ihr Opfer bringen, die in der Anbetung nicht nachlassen und ihre weißgekittelten Priester ehren.

Mit anderen Worten: Die Menschen glauben nicht weniger als früher. Sie haben nur den Adressaten gewechselt. Das Ergebnis einer diesbezüglichen empirischen Untersuchung wurde folgendermaßen zusammengefasst (Spitzer:27): „Wenn Religion Opium für das Volk ist, dann ist Wissenschaft das Methadon.“

Diese Feststellung ließe sich konstruktiv dahingehend deuten, dass bei entsprechenden praktisch-theologischen Angeboten, die der Bedürfnislage, den Wünschen und Vorstellungen von älteren Menschen in der nachberuflichen Lebensphase entsprechen und sie in ihrem Alternsprozess konstruktiv begleiten und unterstützen, die Religion und der Glaube an Gott durchaus wieder belebt und zu erstrebenswerten Ressourcen werden könnten. Dazu ist es unabdingbar, dass Vertreterinnen und Vertreter der (Praktischen) Theologie „ihre Stimme in dem Konzert des wissenschaftlichen Diskurses“ (Kumlehn, Klie & Kunz:2009:1) authentisch und fachlich kompetent einbringen. Denn Theologie und andere Wissenschaften stehen nicht in Konkurrenzkampf um die „richtige“ Theorie, entwickeln aber ganz unterschiedliche Perspektiven auf den Menschen.

Abschließend sei noch eine philosophische Sichtweise auf das Altern erwähnt. In seinem viel beachteten Beitrag „Altern als Werden zu sich selbst“ stellt der Philosoph

Thomas Rentsch (2012) fest, dass es gelte, die Thematik des menschlichen Alterns für die Philosophie zurückzugewinnen. Dasselbe ließe sich, wie in der Einleitung ausgeführt, gleichermaßen für die Theologie feststellen. Warum ist das Thema sowohl der Philosophie als auch der Theologie verloren gegangen? Auf diese Frage antwortet Rentsch (:189): „Von der Leibhaftigkeit, Endlichkeit und Verletzlichkeit dieser Wesen ist in der abstrakten Vernunftethik der Moderne überhaupt nicht die Rede.“ Das Bild vom Menschen in Neuzeit und Aufklärung habe sich entwickelt, genauer gesagt reduziert, auf den Terminus „Vernunftwesen“. Um dieser Engführung zu entgehen, versucht Rentsch durch Einbeziehung antiker Ethik und Lebensweisheit „das lebensphilosophische Defizit der modernen Vernunftethik zu überwinden“ (:190).

Wenn Rentsch anstrebt, im Rückgriff auf antike Ethik der Lebenswirklichkeit und Ganzheitlichkeit des alternden Menschen näher zu kommen und dadurch gerechter zu werden, so wird in dem nun folgenden Kapitel nicht nur ein anderer Blickwinkel eingenommen, sondern eine neue Dimension eingeführt: „*coram Deo*“ - *angesichts Gottes*. Altern aus biblisch-theologischer Sicht, das lässt sich ohne Umschweife von vorneherein festhalten, bedeutet Altern unter Gottes Augen, vor seinem Angesicht, in seiner Gegenwart; denn der christliche Glaube definiert sich als Beziehungsgeschehen zwischen Gott und Mensch. Doch damit ergeben sich sofort weitere Fragen:

Hat die Bibel überhaupt etwas zum Thema Altern zu sagen, was für Menschen des 21. Jahrhunderts von Belang ist? Gibt es in der Bibel Texte, in denen sich speziell ältere Menschen wieder finden und die sie sich zu eigen machen können? Gibt es Aspekte in biblischen Aussagen, die besonders im Alter Relevanz bekommen? Thematisiert die Bibel die Bedeutung von Lebensgeschichten und Biografiearbeit, wenn auch in anderen Begrifflichkeiten? Sind der „biblischen Lehre vom Menschen“ (Schneider-Flume 2013) spezifische Alternsaufgaben zu entnehmen? Gibt es dabei Parallelen zu Forschungsergebnissen aus anderen Disziplinen? Kann Theologie einen substantiell bedeutsamen, eigenständigen Beitrag zu dem gesellschaftlich dringlichen und interdisziplinär angesiedelten Thema Altern geben und wenn ja, welchen? Mit diesen und ähnlichen Fragen befasst sich das nun folgende Kapitel.

### **3 Altern aus biblisch-theologischer Sicht**

Altern als Thema mit hoher gesellschaftlicher Relevanz aus biblisch-theologischer Perspektive zu fokussieren bedeutet auch, Altern als praktisch-theologische Herausforderung ins Blickfeld zu rücken, zu begreifen und anzunehmen. Dazu gehört auch, sich mit Texten im biblischen Kanon auseinander zu setzen, die das Thema Alter und alte Menschen behandeln, um sich dadurch in die Lage zu versetzen, einen relevanten Beitrag in dem interdisziplinär angesiedelten Alternsdiskurs zu geben. Dazu werden in diesem Kapitel Texte ausgewählt und Fragen erörtert, die sich damit befassen, ob und was die biblische Tradition zum Gegenstand Altern zu sagen weiß und welche Folgerungen daraus zu ziehen sind. Das dient im Rahmen dieser Arbeit dazu, die Ergebnisse für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen als Teilgebiet der Praktischen Theologie nutzbar zu machen.

Da, wie weiter vorne ausgeführt, Konsens darüber besteht, dass die Zukunft des Alterns in erheblichem Maße von Altersbildern abhängt und kirchliche Institutionen in ihrem Blick auf den Menschen als eher rückständig eingestuft werden, steht die spannende Frage des Menschen nach seinem Selbstverständnis und seiner Bestimmung und wie diese aus biblischer Perspektive Antwortmöglichkeiten finden kann, an erster Stelle in diesem Kapitel. Dabei wird aus unterschiedlichen theologischen Blickwinkeln auf den Menschen geschaut und nach anthropologischen Grundkonstanten gefragt. Die Erschaffung des Menschen nach Genesis 1 und 2 gibt dazu entscheidende Hinweise. Die Wirksamkeit von Menschenbildern u.a. im Zusammenleben der Generationen, im Blick des alten Menschen auf sich selbst, aber auch in der Gottesbeziehung wird beleuchtet. Welche tragende Rolle Erinnerung und Gedenken, aber auch Hoffnung, Dank und Lobpreis zur Ehre Gottes im Lebenslauf und im Alter spielen, wird durchgängig wie ein roter Faden sichtbar. Die Weitergabe von Weisheit und Segen als biblische Form von Generativität wird als besondere Altersaufgabe beschrieben. Anhand der Glaubensbiografie eines alten Psalmbeters wird ausführlich dargestellt, wie die Beziehung zu Gott eine entscheidende Ressource im Alter bildet.



## 3.1 Aspekte eines biblisch orientierten Menschenbildes

### 3.1.1 Die Grundfrage des Menschen: Wer bin ich?

„Eine Frage steht am Anfang aller Fragen, die über das lebensnotwendige, das Alltägliche, die über die ‚Frage des Tages‘ hinausweisen. *Wer bin ich?* Dies ist für mich keine rein philosophische Frage. Dies wurde für mich zu einer lebenswichtigen, ja, ich muss gestehen, in einer bestimmten Situation sogar zu einer über-lebenswichtigen Frage“ (Walter Kohl 2013:28).

Walter Kohl, der Sohn des früheren deutschen Bundeskanzlers Helmut Kohl, ist bei weitem nicht der Einzige, der sich in seiner Autobiografie diese Frage stellt. Es ist die Urfrage jedes Menschen. „Wer bin ich?“ Und vor allem: Wer bestimmt das? Noch konkreter: Wer bestimmt das, wer ich bin im Alter? Ich selber, andere Menschen, die Mehrheitsmeinung, Trendforscher, Gott? Von allem ein wenig? Eine renommierte deutsche Wochenzeitung fasste all diese und ähnliche Fragen zusammen und titelte: „Wann bin ich wirklich ich? Und wie findet man das?“ (*Zeit* 14. Aug. 2014).

Die Frage nach dem Menschen wird häufig mit vier Fragen von Immanuel Kant eröffnet „Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?“ (Jaspers 1967:301,302; Buber 2007:10-12; Precht 2007:14,15). Zusammengefasst laufen sie auf eben diese eine alles entscheidende menschliche Frage hinaus: „Wer bin ich?“ Diese so simpel klingende Frage beinhaltet gleichwohl die Frage nach dem Sinn des eigenen Daseins. Janowski (2009:434) stellt kurz und knapp fest: „Die Frage, was oder wer der Mensch ist, ist die Grundfrage der Anthropologie.“

Im Folgenden seien nur einige Buchtitel und eine Ringvorlesung genannt, in der die Frage nach sich selbst aus unterschiedlichen Perspektiven gestellt wird. Auf Inhalte wird bewusst nicht eingegangen. Es geht lediglich darum zu verdeutlichen, wie drängend diese Frage auch für den postmodernen Menschen bleibt.

Der Philosoph Richard David Precht (2007) hat mit dem Titel seines Buches „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“ einen Bestseller gelandet. Er erweiterte die Urfrage sozusagen um eine postmoderne Fragstellung und machte damit gleichzeitig die Aktualität der Grundfrage deutlich. Nicholas Carr (2010) brachte mit seinem Buchtitel „Wer bin ich, wenn ich online bin?“ einen weiteren aktuellen Aspekt ins Gespräch. Es

ließe sich – bezogen auf alte Menschen – ergänzend weiter fragen: „Wer bin ich, wenn ich *nicht* online bin – und wie wirkt sich das auf meine Teilnahme an Kommunikationsprozessen aus? Peter Strauch (2011), langjähriger Präses des Bundes Freier evangelischer Gemeinden, veröffentlichte in seinem Ruhestand ein selbstkritisches Buch mit dem Titel „Wer bin ich, wenn mich keiner sieht?“. Die Fragevarianten, die alle um dieselbe Grundfrage kreisen, ließen sich beliebig fortsetzen.

Die Frage nach der Identität des Menschen – und woraus sich diese speist – ist offenkundig von gesellschaftlicher Relevanz.. Die Frage des Menschen nach sich selbst wird umso dringender, je mehr verbindliche gesellschaftliche Standards und Traditionen ihre Gültigkeit verlieren (Wolf 2008; Wahl & Kruse 2014; Scherger 2014).

Das machte auch eine der traditionellen Ringvorlesungen der Ludwig-Maximilian-Universität München, die sich sowohl an alle interessierten Mitglieder der Universität als auch an die Mitbürger der Stadt richten, deutlich. Die dafür verantwortlichen Professoren spüren die Themen auf, welche die Menschen aktuell bewegen. Die Vorlesungen erheben den Anspruch und bieten gleichzeitig die Möglichkeit, die Diskussionen zum jeweiligen Jahresthema durch die Auswahl von Referenten mit großer interdisziplinär ausgerichteter Sachkompetenz auf hohem akademischen Niveau zu führen. Mit dem Jahresthema „Ecce homo! Menschenbild – Menschenbilder“ (2008/2009) wurden überdurchschnittlich viele Menschen erreicht. Das Bild vom Menschen wurde aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet, so aus soziologischem, ökonomischen, ethischem, medizinischem, bioethischem und neurobiologischem Blickwinkel, um nur einige zu nennen. Karl Kardinal Lehmann referierte zu der Frage „Gibt es ein christliches Menschenbild?“ Auf diese Frage wird im Verlauf dieses Kapitels noch zurück zu kommen sein. Die aus der Ringvorlesung gewonnenen Einsichten und Ergebnisse machten die übermenschlich erscheinende Aufgabe, ein einheitliches Menschenbild zu formulieren, deutlich und wurden durch den Vorsitzenden Wilhelm Vossenkuhl (2009:267) folgendermaßen zusammen gefasst:

An dieser Stelle meiner Überlegungen trifft sich die Unmöglichkeit eines ganzheitlichen Menschenbildes mit der Verpflichtung, dennoch über das Menschenbild insgesamt nachzudenken, so paradox dies auch sein mag. Es gibt heute keine gemeinsame begriffliche Form, in welche die Resultate der Wissenschaften vom Menschen, von der Philosophie, der Theologie, der Psychologie und Soziologie bis zur Medizin und den

Biowissenschaften theoretisch wohlgeordnet und kohärent untergebracht werden könnten. Die antike Seelenlehre bot mit ihrer dreiteiligen Hierarchie eine solche Form an. Sie ist aber nicht mehr zu gebrauchen, weil sich die physischen und die mentalen Prozesse nicht mehr klar unterscheiden und weder untereinander noch von sozialen Prozessen trennen lassen.

Vossenkuhl kritisiert Alleinvertretungs- und Alleinerklärungsansprüche sowohl bei idealistischen als auch bei materialistischen Reduktionstheorien und zeigt die Tendenz zum „Tunnelblick“ und damit zur Ideologisierung in den einzelnen Wissenschaften auf. Dabei lässt er offen, welcher der Tunnelblicke das menschliche Selbstverständnis am meisten verfehlt. Sein Resümee lautet, dass „wir in der Theorie kein einheitliches Bild des Menschen finden können, ein einheitliches Bild aber dringend für unser Selbstverständnis benötigen“ (2009:270). Dadurch wird deutlich, dass es sich bei der schlichten aber drängenden Frage „Wer bin ich?“ um eine der am schwierigsten zu beantwortenden Frage des Menschen zu handeln scheint.

Es erstaunt nicht, wenn sich die Bedeutung der Frage nach des Menschen Selbstverständnis auch in ganz alltäglichen Begegnungen zeigt. Während des Gesprächs mit einer pensionierten Studiendirektorin über den Leitgedanken, „Wer bin ich, wenn ich alt bin?“ wurde mir die konkrete Frage gestellt: „Wie kann ich überhaupt wissen, wer ich wirklich bin?“ Diesen Mangel an einem Bezugspunkt greift Hanna Gerl-Falkovitz (1999:37) auf, wenn sie in ihrem „Beitrag zum Umgang mit menschlicher Unvollkommenheit“ fragt: „Wie viel versteht der Mensch von sich selbst?“ Auch Wolff fragt in seiner Anthropologie (2010:22): „Doch wo ist der andere, den das Wesen Mensch fragen könnte: Wer bin ich?“

Dieses kritische Nachfragen in Bezug darauf, ob ein Mensch seine Identität in und aus sich selber finden kann oder dazu ein Gegenüber benötigt, dass nicht ein ebenso begrenzter Mensch sein kann wie er selbst, führt zur Auseinandersetzung mit dem Blick auf den Menschen aus biblischer Perspektive und Tradition, was im folgenden Unterkapitel geschieht. Die herausfordernde Antwort, die der Religionsphilosoph Romano Guardini (2008a:37) darauf gibt – inhaltlich deckungsgleich mit den Ausführungen Wolffs (2010:145) und von Schneider-Flume (2013:29-47) – und der bereits an dieser Stelle uneingeschränkt zugestimmt wird, sei vorweg genommen: „Den Menschen erkennt nur, wer von Gott weiß“. Und zwar gleichermaßen bezogen im Blick auf sich selbst und den anderen. Denn, so führt Schneider-Flume (:45) aus, ohne die Bewusstheit einer Beziehung zu Gott, „nur mit

sich selbst identisch, sind Menschen weniger, als ihnen bestimmt ist.“ Diese Annahme wird im Folgenden aus biblischer Perspektive zu begründen und zu entfalten sein.<sup>13</sup>

### 3.1.2 Annäherung an ein biblisch orientiertes Menschenbild

Wie bereits angeführt ist offenkundig,

„dass neben der theologischen Anthropologie heute andere Anthropologien in Geltung stehen: die philosophische, die psychologische, die biologische, die medizinische, die soziologische u.a., die alle ihre Sicht des Menschen wissenschaftlich begründet darlegen. Die theologische Anthropologie entfaltet ihre Perspektive auf den Menschen im Gespräch mit diesen humanwissenschaftlichen Entwürfen... Deshalb muss eine theologische Anthropologie von Anfang an offen legen, *wie* sie auf den Menschen blickt, zumal sie beansprucht, vom *ganzen* Menschen zu reden (Schneider-Flume 2013:8).

Die Bibel handelt von sehr unterschiedlichen Menschen in unterschiedlichen Kulturen und aus unterschiedlichen Zeitepochen. Die Bibliothek der biblischen Bücher ist im Laufe von etwa 1000 Jahren entstanden, wenn man die mündliche Tradition mit einbezieht. So ist plausibel, dass es das biblische oder *das* christliche Menschenbild nicht gibt. Das hebt auch Karl Kardinal Lehmann (2009:124) hervor, wenn er einräumt, dass es „ein Menschenbild als reine Theorie mit einem erschöpfenden Anspruch, alle Aspekte des Menschen einzubeziehen weder dogmatisch noch moraltheologisch gibt.“

Die Bibel entfaltet keine eindimensionale Lehre vom Menschen, sondern erzählt Lebensgeschichten von Menschen, die mit der (Heils-) Geschichte Gottes verknüpft sind. Das bedeutet jedoch nicht, dass ein christliches Menschenbild beliebig und ganz dem Trend der Zeit unterworfen sein könnte. Es gibt biblische Anhaltspunkte und Grundpfeiler, die sind und bleiben unumstößlich. Nauer (2007:114) nennt sie „Ecksteine eines theologisch verantwortbaren Menschenbildes“ und meint damit biblisch-anthropologische Grundkonstanten. Gleichzeitig ist aber auch mit Lehmann (:123) festzuhalten:

---

<sup>13</sup> Wenn im Folgenden aus pragmatischen Gründen ohne zusätzliche Erklärungen vom „biblischen“ oder „christlichen“ Menschenbild gesprochen wird, dann immer auf der Folie der hier formulierten Einschränkungen und der Warnung vor ideologischen Alleinerklärungsansprüchen.

„Jedes theologische Menschenbild ist bis in seine innersten Aussagen hinein geschichtlich bestimmt, weil es in Rezeption und Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Selbstverständnis des Menschen entsteht und stehen muss.“

Diese Einsicht befreit von zeitbedingten normativen Ansprüchen und Traditionen, die mit, wie Martin Luther es postulierte, der „Freiheit eines Christenmenschen“ – in diesem Zusammenhang „Freiheit“ als ein wichtiger neuer Aspekt im Menschenbild der Reformation - nicht zu vereinbaren sind, sondern unter Umständen das Leben eher hemmend beeinträchtigen anstatt lebens - und glaubensfördernd zu wirken. Gerade die Botschaft und das Leben Jesu Christi und seine häufigen Dispute mit Pharisäern und Schriftgelehrten, wie sie das Neue Testament berichtet, befreien von der Vorstellung, alles könne so bleiben, wie es die Väter gelehrt und gelebt haben, ohne erneute Auseinandersetzung mit der jeweiligen Situation. Das wird besonders deutlich an dem Konflikt um die Einhaltung des Sabbat. In diesem Zusammenhang vollzieht Jesus mit seiner Interpretation eine Umkehrung der Tradition und fordert zu einem neuen Blick auf Mensch und Sabbat heraus:

Jesus sprach zu ihnen:  
Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden  
und nicht der Mensch um des Sabbats willen.  
(Mk 2,27; Elberfelder)

Des weiteren verbietet die Unterschiedlichkeit der von Jesus berufenen Jünger in Persönlichkeit, Herkunft und Lebensgeschichte, wie es im Neuen Testament sichtbar wird, genauso wie die von Gott in Dienst genommene Bandbreite von Persönlichkeiten im Laufe der Kirchengeschichte geradezu eine genormte Vorstellung von einem idealen (Christen - ) Menschen. Dieser Tatbestand göttlicher Vielfalt birgt nicht nur einen großen Reichtum - gelegentlich allerdings auch Konfliktpotential - sondern bietet vor allem auch Offenheit zum Gespräch. Lehmann (:125) verdeutlicht:

Weil es – christlich gesehen – nicht ein einziges normatives, konkretes Menschenbild gibt, kann der christliche Glaube mit allen jenen Humanismen in das Gespräch kommen, die nicht selbst ein exklusives, reduziertes und so am Ende totalitäres Menschenbild vertreten.

Das biblisch orientierte Menschenbild entzieht sich auch darum einer abstrakten, einengenden Definition, weil es Beziehung inkludiert. In diesem Beziehungsgefüge aber kann es beschrieben werden. Der Mensch wird sichtbar durch seine Lebensgeschichte in seiner Bezogenheit auf andere Menschen und auf Gott. So führt

Nauer (:111) aus: „Wir können auf biblisch dokumentierte Menschen - Erfahrungen zurückgreifen;“ denn die Bibel zeichnet „ein hoch komplexes, multidimensionales Menschenverständnis, in dem Ambivalenzen und Widersprüche nicht einfach geglättet werden, sondern als zum Mensch - Sein dazugehörig ihren Platz zugewiesen bekommen.“ Diese Aussage wird sich im Verlauf der weiteren Ausführungen als zutreffend erweisen.

Die theologische Reflexion des Menschen bezieht, wie bereits ausgeführt, Erkenntnisse anderer Wissenschaftsdisziplinen durchaus ein. Aber sie fügt biblische Aussagen über den Menschen nicht einfach ergänzend hinzu. Sie reflektiert den Menschen „*coram Deo*“; das bedeutet vor allem in seiner von Gott gegebenen Bestimmung und geht davon aus, dass der Mensch mehr ist, als sich empirisch über ihn aussagen lässt.

### **3.1.3 „Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst...“(Ps 8,5)**

Die Grundfrage aller Anthropologie „Wer oder was ist der Mensch“ erfährt durch den Psalmbeter eine Wendung, indem er hinzu fügt: „dass du seiner gedenkst?“ Ähnlich fragt der Beter in Psalm 144,3 (Bruns): „Herr, was ist der Mensch, dass du ihn beachtest? Was ist des Menschen Kind, dass du an ihn denkst?“ Im Buch Hiob (7,17; Elberfelder) heißt es: „Was ist der Mensch, dass du ihn groß achtest und dass du dein Herz auf ihn richtest?“

Mit dem Zusatz in dieser Frage – „dass du seiner gedenkst“ - erweitert der auf Gott ausgerichtete Mensch seinen Denk- und Lebenshorizont. Er bleibt mit der Frage nach sich selbst nicht bei sich selber und Seinesgleichen stehen, sondern, so formuliert Reber (2005:6), „er stellt sie in der Grundgewissheit, dass sein Leben in einer Beziehung steht, die über das Menschsein hinausreicht: der Beziehung zu Gott.“ Der biblisch orientierte Mensch anerkennt Gott als eine Größe, die über das eigenen Menschsein hinausgeht, auf die er bezogen ist und durch die er erst eine Vorstellung davon gewinnen kann, was Menschsein bedeutet. Dieser Gott, das wird sich im Folgenden noch deutlicher zeigen, ist nicht eine entfernte Größe in den Weiten des Alls, nicht eine unpersönliche und unnahbare Instanz, sondern ein auf sein Geschöpf bezogener Schöpfer, der Menschen mit seiner antwortenden Präsenz beschenkt und stärkt. In biblischen Texten wird das Geschöpf Mensch durchgängig

als jemand betrachtet, der von seinem Schöpfer gesehen, gehört, beachtet und angesprochen wird.

Auch Dietrich Bonhoeffer, Mitangeklagter wegen einer Verschwörung gegen Adolf Hitler, stellte sich in seiner Gefängniszelle diese Grundfrage „Wer bin ich?“

Wer bin ich?  
Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich trete aus meiner Zelle  
gelassen und heiter und fest  
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich spräche mit meinen Bewachern  
frei und freundlich und klar,  
als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch,  
ich trüge die Tage des Unglücks  
gleichmütig, lächelnd und stolz,  
wie einer, der siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?  
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?  
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,  
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,  
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,  
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,  
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,  
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,  
ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,  
müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,  
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?

Wer bin ich? Der oder jener?  
Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?  
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler  
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?  
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,  
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.  
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!  
(Bonhoeffer 1998:513)

Hin und her geworfen zwischen den bewundernden Aussagen von Mithäftlingen über sein souveränes Verhalten und seinen eigenen von Angst, Ohnmacht und Kränkungen aufgewühlten Gefühlen beginnt er an sich selber zu zweifeln, bis er im Ringen um seine Identität den Ausweg und die Antwort findet:

**Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott.**

Das ist für ihn Antwort und Lösung für sein quälendes Identitätsproblem, dem Bonhoeffer im Gefängnis fast zu erliegen drohte. Mit der Ergänzung der menschlichen Frage nach sich selbst durch den Gottesbezug erweitert der biblisch orientierte Mensch genauso wie der Psalmist seinen Lebensradius, indem er den Fokus im Glauben von sich selbst weg und auf Gott richtet, dem er sein Leben verdankt. Er gibt, so Schneider-Flume (2013:45) „die Frage nach sich selbst schließlich an Gott ab.“ Die „letzte Wirklichkeit“ so wie Bonhoeffer es nennt, ist nicht der Mensch in seinem angestregten Bemühen und seiner Verkrampftheit, sondern Gott in seiner Liebe und Zuwendung zu ihm.

Auch Psalm 139 ist voller Hinweise darauf, dass der betende Mensch seine Identität nicht in sich selber findet, sondern darin, dass er mit diesem Gott, der ihn geschaffen hat, der ihn sieht, hört und begleitet, der seiner immer gedenkt und ihn von allen Seiten umgibt, in einer Beziehung steht, darin geborgen ist und wachsen kann:

Herr, du hast mich erforscht und erkannt.  
Du kennst mein Sitzen und mein Aufstehen.  
Du kennst mein Trachten von fern...  
Mit allen meinen Wegen bist du vertraut...

Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche  
und ausgezeichnete Weise gemacht bin.  
Wunderbar sind deine Werke und meine Seele erkennt es sehr wohl.  
Erforsche mich Gott, und erkenne mein Herz.  
Prüfe mich und erkenne meine Gedanken.  
(Elberfelder Studienbibel Verse 1-3, 14, 23)

Dieses Psalmgebet ist das Bekenntnis eines Menschen, der sich gewiss ist, dass er sich nicht selbst verdankt, dass er sich nicht selbst „gemacht“ hat oder nur natürlicher Zeugung entsprungen ist, sondern dass er von Gott erschaffen und deshalb gewollt wurde und dieser sein Schöpfer Anteil an seinem Leben nimmt. Die Verbundenheit mit Gott charakterisiert sein Menschsein. „Der Mensch ist Mensch“ – so formuliert Janowski (2009:435) eindrücklich - „weil Gott an ihn denkt und wohlwollend nach ihm sieht.“

Grundpfeiler eines biblisch orientierten Menschenbildes ist der Glaube an die Erschaffung des Menschen nach dem Ebenbild Gottes mit dem dazu gehörigen Wissen um seine irdische Anfälligkeit und Gebrechlichkeit. Darauf ist im folgenden Abschnitt der Fokus gerichtet.



### 3.1.4 Die Erschaffung des Menschen in Genesis 1 und 2



Abbildung 4: Lioba Munz, Erschaffung des Adam.

Senkemail mit dem Text

„Ad imaginem suam creavit Deus hominem“.

Die Erschaffung des Menschen wird in zwei unterschiedlichen Schöpfungsberichten, der sogenannten Priesterschrift und dem jahwistischen Schöpfungsbericht, in den beiden ersten Kapiteln der Bibel - Genesis 1 und 2 - dargestellt. In beiden Texten wird die Beziehung des Schöpfers zu seinem Geschöpf veranschaulicht. Der bekannteste sozusagen klassische biblische Text zum Verständnis und zur Verortung des Menschen sind Verse aus der sogenannten Priesterschrift.

#### 3.1.4.1 Die Erschaffung des Menschen in Genesis 1

Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen in unserm Bild, uns ähnlich!  
Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er ihn;  
als Mann und Frau schuf er sie.  
Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und vermehrt euch,  
und füllt die Erde, und macht sie euch untertan; und herrscht über die Fische des Meeres  
und über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf der Erde regen.  
(Gen 1,26-28; Elberfelder Studienbibel).

„Gott schuf den Menschen nach seinem Bild.“ Das ist das Erste, was die Bibel über den Menschen sagt. Dieselbe Aussage findet sich noch einmal in Gen 5,1 sowie in Gen 9,6. Alister McGrath (2007:432) nennt diese Verse einen „Text, dem zentrale

Bedeutung für ein christliches Verständnis der menschlichen Natur zukommt.“ Es ist die Kernaussage jüdisch-christlicher Anthropologie.

Der Mensch wird aufgrund eines souveränen und einmaligen Selbstentschlusses Gottes geschaffen (1,27). Dreimal wird in diesem Vers das markante Verb für schaffen, erschaffen, hervorbringen (*hebr. bara*) verwandt. „Dieses Wort wird nur vom Gott Israels ausgesagt, nie von Menschen, Göttern, Nationen, so dass Gottes einzigartiges und unvergleichliches Tun betont und somit jeglicher menschlichen Vorstellung entzogen wird“ (Elberfelder Studienbibel:1554). Es ist dasselbe Wort, das sich im allerersten Vers der Bibel findet: „Am Anfang *schuf* Gott den Himmel und die Erde“ (Gen 1,1). Woraus Gott den Himmel und die Erde erschuf, wird mit keiner Silbe ausgesagt.

Der Mensch - geschaffen nach dem Ebenbild Gottes - wie ist das zu verstehen? Der Mensch ist endlich und sichtbar, sein Schöpfer ist unendlich und unsichtbar – dazwischen liegen Welten! Die sprachliche Formulierung weist auf eine grundlegende Besonderheit des Menschen in der Schöpfung hin: Auf seine Entsprechung zu Gott. Der Mensch kann nur aus seiner besonderen Verbindung zu Gott erfasst werden, das ist sein Proprium, sein Alleinstellungsmerkmal worin er sich vom Tier grundlegend unterscheidet. Der Mensch erscheint als das Lieblingsobjekt Gottes. Das stellt auch Lehmann (:128) heraus, wenn er darlegt: „Unter den Geschöpfen nimmt der Mensch eine einzigartige Sonderstellung ein. Von allen Geschöpfen ist allein der Mensch zum Bild Gottes geschaffen und bestimmt.“ Gott wird vom Menschen

als ein personal begegnendes Gegenüber erfahren, als einer, der handelt und sich um die Sorgen und das Elend der Geschichte der Menschen kümmert. 'Ich bin der, der ich immer für euch da sein werde' (Ex 3,14). Das ist sein Name. Sich ganz auf ihn und seinen Weg einzulassen, heißt Glauben (Lehmann:128).

Auch McGrath (:433), in seiner Argumentation auf Augustinus fußend, betont, „dass das zentrale Unterscheidungsmerkmal der menschlichen Natur in ihrer gottgegebenen Fähigkeit zur Beziehung zu Gott liegt.“

Der Mensch als Geschöpf Gottes ist nur „*coram Deo*“ zu begreifen. Davon ist auch Nauer (2007:117) überzeugt, indem sie klarlegt: „Seine Gottesbezogenheit

konstituiert den Menschen somit bis ins Mark, auch wenn er sie nicht wahrnimmt, ihr nicht gerecht wird oder auch nicht gerecht werden will.“ Auch wenn diese These aus Sicht dessen, der diese Beziehung für sich nicht anerkennt überheblich oder vereinnahmend klingen mag, so ist ihr aus biblischer Sicht doch ungeteilt zuzustimmen. Wolff (2010:229), darin einig mit Guardini und Nauer, weist ebenfalls darauf hin, dass das Verhältnis Gottes zum Menschen „Voraussetzung zum Selbstverständnis des Menschen“. Die Auflösung dieser Beziehung von Seiten des Menschen nennt die Bibel Sünde:

„Sünde signalisiert eine Störung im Gottesverhältnis, die an die Wurzel des Mensch-Seins geht. Die Sünde ist eine relationale Kategorie. Sie entsteht im Verhältnis zu Gott, als Abbruch dieses Verhältnisses. Deshalb ist Sünde im eigentlichen Sinne immer Sünde gegen Gott“ (Nauer:122).

Dass der Gott, der den Menschen erschuf, ein Gott der Sprache ist, springt förmlich ins Auge. Genesis 1 enthält elfmal die Formulierung „und Gott sprach“. Bei der Erschaffung des Menschen werden im sich anschließenden Segen noch zwei kleine Worte hinzugefügt: „Gott segnete sie und sprach *zu ihnen*“. Diese direkte Anrede macht von Anfang an das besondere Verhältnis deutlich, in das sich der Schöpfer zu seinem Geschöpf Mensch stellt.

Auch der Mensch ist sprach- und dialogfähig. Er spricht sowohl mit der Schlange (Gen 3,1ff) als auch mit Gott (Gen 3,8ff). Wolff (:230) erkennt darin einen Ausdruck für die Ebenbildlichkeit, weil „der Mensch im Hören und damit auch im Gehorchen und im Antworten dem Worte der Anrede Gottes entspricht.“ Der Mensch kann – ja, es gehört aus biblischer Sicht zu seiner *conditio humana* – mit Gott in Beziehung treten, mit ihm reden und auf ihn hören.

In der Beauftragung des Menschen zur Gestaltung seiner Umwelt liegt ein entscheidendes Unterscheidungszeichen von Mensch und Tier. Gott setzt sich auch dadurch in ein besonderes Verhältnis zum Menschen, indem er ihn an seiner Kreativität und Herrschaft teilhaben lässt. Wie Wolff (:147) einzigartig formuliert, ist in beiden Schöpfungsberichten „das Verhältnis des Menschen zu Gott das beherrschende und umfassende Thema. Darin zeigt sich der Unterschied des Menschen zu allen übrigen Geschöpfen.“

Die Vorstellung, dass Gott jeden einzelnen real existierenden Menschen einzigartig und unverwechselbar geschaffen hat, ihn unbedingt will und bejaht, wird auch von Benedikt XVI. (2007:171) in seinem dreibändigen Werk über Jesus von Nazareth besonders hervorgehoben: „Der Gedanke, dass Gott jeden einzelnen Menschen geschaffen hat, gehört zum Menschenbild der Bibel.“ *Jedem* Menschen ist die Würde der Gottesebenbildlichkeit verliehen. Deshalb argumentiert Reber (2005:28, 29), dass „jeder Mensch als Gottes Ebenbild Anspruch darauf hat, als Person mit einer einzigartigen Würde anerkannt und angenommen zu werden... Ausdruck dieser Würde ist eine letzte Unverfügbarkeit des Menschen“. Kein Mensch muss oder kann sich seine Würde selbst erwerben, keiner kann sie verlieren, was auch mit ihm geschieht. Diese Überzeugung findet sich bereits in frühen Quellen in der Kirchengeschichte. Alister McGrath (2007:433) verweist auf Laktanz (ca. 250-320), den berühmten christlichen Apologeten, der zu den Kirchenvätern gezählt wird. In Anlehnung an Laktanz führt McGrath aus, „das Geschaffensein zum Bilde Gottes begründe die gemeinsame Identität und Würde aller Menschen, was zu zahlreichen politisch bedeutsamen Lehren hinsichtlich menschlicher Rechte und Verantwortung führe.“

Lehmann (:128) hebt einen ähnlichen Aspekt der durch die Ebenbildlichkeit verliehene Würde des Menschen hervor, indem er dem menschlichen Bewusstsein, nach dem Bilde Gottes geschaffen zu sein, ein unbedingtes Maß an Freiheit von allen endlichen Verhältnissen und Dingen zuspricht:

Diese Würde hat einen eminent kritischen Sinn: Sie verbietet jede Vergottung eines Herrschers, Führers und Genies; die Vergottung einer Nation, einer Rasse, einer Gesellschaft wird unmöglich. Nicht weniger gilt das für die Politik. Hier begegnen sich die Anfänge und Wurzeln wahrer Demokratie mit dem Glauben.

Christliche Anthropologie ist getragen von der Überzeugung: Gott hat den Menschen aus Liebe erschaffen, es gibt kein zufälliges, ungewolltes, sinnloses Leben. Diese fundamental positive Bewertung der Existenz schließt die Geringschätzung, Ablehnung oder vorzeitige Beendigung menschlichen Lebens aus. Das bildet die Grundlage für die Überzeugung, dass auch ungeborene Kinder, schwerst und mehrfach behinderte sowie alternde, pflegebedürftige, demente Menschen oder Menschen im Koma, die kein Bewusstsein, keine Vernunft oder Sprache erkennen lassen, selbstverständlich Menschenwürde besitzen. Diese Überzeugung hat

Eingang in den 1. Artikel des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland (Deutscher Bundestag 2015:17) gefunden: „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Mit seiner Hauptthese zur „Theologie nach Hadamar“<sup>14</sup> bringt Ulrich Bach (2006:26) das biblische Menschenbild auf den Punkt:

Ob ein Mensch Mann oder Frau ist, blind oder sehend, schwarz oder weiß, dynamisch-aktiv oder desorientiert-pflegeabhängig, ist theologisch (von Gott her, im Blick auf Heil oder Unheil) absolut ohne Bedeutung. Von Bedeutung ist allein, daß das alles ohne Bedeutung ist.

Zum biblisch orientierten Menschenbild gehört jedoch von Anbeginn an auch das Wissen um die Krise und eine unheile Welt. Schon der Schöpfungsbericht beschreibt die Gegenüberstellung von Chaos und Kosmos. Der Mensch macht schnell die Erfahrung, dass Chaos sintflutartig über ihn hereinbrechen kann, dass Schutz zusammenbricht und Lebensstrukturen zerstört werden. Jedoch wirkt Gott auch im Chaos Überlebenschancen, Rettung (Arche) und Neubeginn.

Der Mensch als „Bild Gottes“ ist durch zweierlei Bewegungen gekennzeichnet: Durch seine Gottesbezogenheit und durch seine Hinwendung zur Schöpfung, die er gestalten soll und in der er über die nichtmenschliche Kreatur zu herrschen beauftragt ist. In ihm ist somit eine doppelte Ausrichtung angelegt: Auf Gott und auf die Welt hin. So lässt sich mit Janowski (:435) sagen: „Gottes- und Weltbezug zusammen charakterisieren also das Wesen des Menschen, der seinem Weltbezug nur dann gerecht wird, wenn er ihn *in Rückbindung an den Schöpfer* und in diesem Sinne *verantwortlich* wahrnimmt.“

#### **3.1.4.2 Die Erschaffung des Menschen in Genesis 2**

Die Erschaffung des Menschen beim sogenannten Jahwisten lesen wir in Gen 2,4-25. Im Mittelpunkt dieses Schöpfungsberichtes stehen die Beziehungen, in die sich der Mensch von Anfang an gestellt sieht und in denen sich sein Leben und Menschsein konkretisiert. Beschrieben werden vier Beziehungsverhältnisse: Die

---

<sup>14</sup> Hadamar war eine der sechs Tötungsanstalten für „Lebensunwertes Leben“ zur Zeit des Nationalsozialismus in Deutschland.

Beziehung zu Gott (Gen 2,7), zu den Tieren (2,19) zum Mitmenschen (2,21-24) und zum Ackerboden (2,7; 3,19; 3,23). Der Mensch wird erkennbar als Beziehungswesen dessen Alleinsein nicht gut ist (2,18). An erster Stelle steht die Beziehung zu seinem Schöpfer. „Denn in welchen Verhältnissen der Mensch sonst auch immer leben wird, er lebt als Geschöpf Gottes“ (Wolff:145):

Da bildete Gott der Herr den Menschen, Staub vom Erdboden,  
und hauchte in seine Nase Atem des Lebens;  
so wurde der Mensch eine lebende Seele. (Gen 2,7)

Der Mensch als „lebende Seele“ oder „lebendes Wesen“ (*hebr. nephesch*) ist jemand, in den Gott etwas von sich selbst hineingelegt hat. Bei Hiob findet sich die Aussage: „Des Höchsten Atem hat mich zum Leben gebracht“ (33,4). Erst durch den von Gott verliehenen Atem kann der Mensch selber atmen und wird so zu einer lebendigen Person, zu einem Individuum. Wolff betont (:103): „Atem als Lebensmerkmal zeigt den Menschen in unlösbarer Verbindung mit Jahwe“.

Der Mensch ist zwar von Jahwe gestaltet, aber seine Gestalt ist aus irdischem Stoff, nämlich Staub. (Gen 2,7; Ps 90,3; 103,14). Zum lebendigen Wesen wird er durch den Atem Gottes. Seine Gestalt und seine Lebendigkeit sind zweierlei, aber beides hat der Mensch von Gott empfangen. Auch in diesem Schöpfungsbericht spricht Gott von Anfang an zum Menschen und erteilt ihm ein Gebot für ein gutes und erfülltes Leben (Gen 2,16,17).

Die Wahl des Wortes *nephesch* für den Menschen charakterisiert ihn als bedürftiges, für Sünde und Schuld anfälliges Wesen (Wolff: 21-55). Das hebräische Wort *nephesch* kommt 755-mal im AT vor und bedeutet zunächst Schlund, Rachen, Kehle; es bezeichnet das „Organ der Nahrungsaufnahme und der Sättigung“ (Wolff:34), aber auch der Atmung. Mit der Wahl dieses Organs für die Beschreibung des Menschen wird seine „begierige Bedürftigkeit“ (:35), die nicht zu stillende Gier seiner Kehle dargestellt. Es steht „für den bedürftigen Menschen schlechthin“, dessen Verhalten ganz und gar „vom Trieb der Kehle, vom Heißhunger, vom Begehren und Gelüsten“ (:41) bestimmt sein kann. „Nephesch ist das ungestillte, unbegrenzte Begehren, das zur Aktion treibt“ (:42), das den Menschen zu selbst- und freundschaftlichem Verhalten verleiten kann und anfällig für Sucht und Sünde macht. Doch bezieht sich die Begrifflichkeit nicht nur auf die Kehle, sondern auch auf

den äußeren Hals, den Nacken, der niedergeworfen und gebeugt werden kann, den „ganz und gar zu Boden geworfenen Menschen“ (:39).

### 3.1.4.3 Wesentliche Übereinstimmung von Genesis 1 und 2

In der Pentateuchkritik wird davon ausgegangen, dass zwischen der Abfassung dieser beiden unterschiedlichen Schöpfungsberichte sowie deren Zusammenfügung mehrere Jahrhunderte liegen. Umso auffälliger ist ihre Übereinstimmung in drei wesentlichen Aussagen:

1. Der Mensch wird in gewisser Verbindung zum Tier gesehen.
2. Gleichzeitig wird der Mensch in großer Deutlichkeit und Differenzierung als „Ebenbild Gottes“ und als durch den Atem Gottes mit Gott direkt verbundene „lebendige Seele“ vom Tier unterschieden.
3. Der Mensch, von Anfang an zweigeschlechtlich geschaffen als Mann und Frau, hat einen Herrschafts- und Gestaltungsauftrag für die Erde und die Tiere und ist zum Dialog mit Gott prädestiniert.

Doch in zwei zentralen Aussagen erscheinen die Schöpfungsberichte wie entgegengesetzt: Der Mensch ist Ebenbild Gottes *und* geschaffen aus dem Staub der Erde. Diesen spannungsreichen Gegensatz hebt auch Heschel (1985:29) hervor, wenn er formuliert: „Beides, *Abbild* und *Staub* drückt die Polarität der menschlichen Natur aus. Der Mensch ist geformt aus dem niedrigsten Stoff zum höchsten Bild.“

### 3.1.5 „Gedenke!“

Beide Schöpfungsaussagen beschreiben „das Verhältnis des Menschen zu Gott als das beherrschende und umfassende Thema“ (Wolff:147). Dennoch lässt sich das Spannungsfeld nicht übersehen, in dem der Mensch als „Ebenbild Gottes“, als sein einzigartiges und unverwechselbares Unikat und zugleich als durch und durch „bedürftiges Wesen“ lebenslang lebt. Der Mensch ist nicht wie ein handwerklich fertig gestellter Gegenstand erschaffen. Er ist auf Entfaltung und Entwicklung angelegt und hat selber einen Gestaltungsauftrag empfangen.

Die jüdische Bibelwissenschaftlerin und Toragelehrte Nechama Leibowitz (2006:25) hebt diese Selbstverantwortung des Menschen besonders hervor: „Nach der

Erschaffung des Menschen wird – im Gegensatz zu allen anderen Einzelheiten der Schöpfung – nicht gesagt ´und der Herr sah, dass es gut war.´ Beim Menschen steht nicht, dass seine Erschaffung ´gut war´, weil der Mensch die Wahl des Guten selbst in der Hand hat.“

Der Mensch hat die Freiheit und die Verantwortung, sein Leben selbst zu gestalten. Er kann wählen und sich dabei „verwählen“, d.h. sich selbst und sein Lebensziel verfehlen. Auf diese spezielle Gefährdung des Menschen verweist auch Lehmann (:130), wenn er konkretisiert: „Der Mensch kann in tiefe Schuld geraten, wenn er die ihm gestellte Aufgabe nicht annimmt oder sie einfach missachtet.“ Aufgrund dieser speziellen menschlichen Eigenschaft ergeht an den Menschen der zeitlose Ruf „Gedenke!“ Damit ist der Mensch zur Reflexion seines Lebensweges und seiner Biografie aufgerufen, um immer wieder zum Guten und auf Gott hin korrigieren zu können. Denn „gedenken hält Leben machtvoll aus Zufall und Nichtigkeit heraus“ (Schneider-Flume 2005:355).

Der Mensch, der aufgerufen ist, Gottes und seines Weges mit ihm zu gedenken, ist jemand, dessen von Anfang an gedacht wurde. Gottes zu gedenken ist keine einsame Veranstaltung, selbst wenn es im „stillen Kämmerlein“ geschieht. Es beruht auf einer schon von Anfang an gegebenen Voraussetzung: Der Mensch ist jemand, dessen Gott schon gedachte, als er selber noch gar nicht denken konnte; denn Gott schuf ihn. „Gedenken“, so beschreibt es Schneider-Flume (2008:29). „bezeichnet eine kognitive und emotionale Beziehung – wessen man gedenkt, das geht zu Herzen – eine Beziehung, durch die Menschen, Gott und Welt verbunden sind, in Bewegung geraten und aneinander Anteil nehmen“.

### **3.1.6 Ebenbild im Neuen Testament**

Der Begriff „Bild“ wird im Neuen Testament von Paulus aufgenommen. Die von Gott Berufenen sollen in ihrem Wesen „dem Bilde seines Sohnes gleich gestaltet werden“ (Röm 8,29). „Ebenbild Gottes“ wird zum „Ebenbild des Sohnes“ und dadurch vorstellbarer, was damit gemeint sein kann. Aus neutestamentlicher Sicht ist Jesus das Ebenbild des unsichtbaren Gottes (2 Kor.3,18; 4,4; Kol 1,15; 3,10) .



Das alttestamentliche theozentrische Menschenbild offenbart sich am und im Leben Jesu und durch seine Lehre. Jesus verkörpert es regelrecht und erweitert es mit seinem Tod am Kreuz und seiner Auferstehung um sich selbst. Es besteht eine direkte Kontinuität. Denn „aus christlicher Perspektive wird ´wahres Mensch-Sein´ erst auf dem Hintergrund des Lebens, der Lehre, des Todes und der Auferweckung Jesu Christi erkennbar“ (Nauer:112). Ein christliches Menschenbild ist, unter Einbeziehung aller zentralen alttestamentlichen Aussagen, christozentrisch.

Das christliche Verständnis vom Menschen ist revolutionär und dynamisch, selten statisch im Sinne von abgeschlossen und in keiner Weise fertig oder steril. Es stellt das menschliche Denken und Bestreben auf den Kopf und kann in veränderten Situationen und unterschiedlichen Zusammenhängen immer wieder zu neuem Nach- und Umdenken herausfordern. Die Bergpredigt Jesu und darin besonders die Seligpreisungen sind der beste Beleg dafür. Glückselig gepriesen werden Arme, Benachteiligte, Außenseiter und um ihres Glaubens willen Verfolgte. Auf ihrem Leben liegt eine große Verheißung. Dieses Verständnis vom Menschen impliziert Gegenseitigkeit und Wirksamkeit: Wer vergibt, dem wird vergeben, wer sucht, der findet, wer anklopft, dem wird aufgetan. Das Splitter-Balken-Prinzip (Mt 7,1-5) verdeutlicht den 2000 Jahre später von Sigmund Freud erkannten Vorgang der Projektion und das Übertragungsphänomen.

Das christliche Menschenbild enthält das Ansinnen, dass bestimmte Lebensaufgaben und Charakterbildung zu bewältigen sind. Dazu gehört als zentrale Gestaltungsaufgabe die Bewältigung von erlittenem Unrecht durch Vergebung, das Erlangen von Friedensfähigkeit und die Entfaltung der eigenen Liebesfähigkeit um die Dimension der Feindesliebe. Immer wieder geht es beim christlichen Menschenbild – und damit steht es in vollkommener Kontinuität mit dem Alten Testament - nicht nur um richtiges Denken sondern um das von Gott gebotene Tun wie besonders die Worte Jesu in der Bergpredigt (Mt 7, 24-27) verdeutlichen:

Wer darum diese meine Worte hört und sie tut,  
der gleicht einem klugen Mann, der sein Haus auf den Felsen baute.

Als dann ein Wolkenbruch kam und eine Überschwemmung eintrat,  
ja ein Sturm an dem Hause rüttelte, stürzte es nicht ein;  
denn es war auf Felsengrund errichtet.

Wer aber diese meine Worte hört und tut sie nicht,  
der ist einem Toreen gleich, der sein Haus auf den Sand baute.

Als nun ein Wolkenbruch kam und eine Überschwemmung eintrat,  
ja ein Sturm am Haus rüttelte, da stürzte es ein,  
und es gab einen großen Zusammenbruch.

Lebensaufgaben, die im christlichen Menschenbild verankert, für säkulare Menschen aber ebenso heilsam sind, können, wenn sie im Vollzug des Lebens unerledigt bleiben, zu speziellen Altersaufgaben werden. Dafür bietet sich die nachberufliche Lebensphase besonders an. Die Zeit ist vorhanden und die seelischen und geistigen Kräfte zur Bewältigung der Herausforderung, mit sich selbst, dem anderen und Gott ins Reine zu kommen, in der Regel noch gegeben.

### **3.1.7 Drei Kategorien für biblische Anthropologie als drei unterschiedliche Sichtweisen auf den Menschen**

Wolff (2010) hat die für den deutschen Sprachraum bisher gründlichste und umfassendste Anthropologie des Alten Testaments herausgegeben. Für das neue Testament gibt es kein vergleichbares Werk. Wolff entfaltet seine Anthropologie unter drei Gesichtspunkten:

- Des Menschen Sein (Anthropologische Sprachlehre)
- Des Menschen Zeit (Biographische Anthropologie)
- Des Menschen Welt (Soziologische Anthropologie)

#### **3.1.7.1 Des Menschen Sein – Anthropologische Sprachlehre**

Unter „Des Menschen Sein“ subsumiert Wolff die Bedürftigkeit und Hinfälligkeit des Menschen ebenso wie den durch den Atem Gottes „ermächtigten“ Menschen, der vernunftbegabt<sup>15</sup> und mit Sinnesorganen und Sprache ausgestattet ist. Dabei hebt er hervor, dass das für die Sprachlehre alttestamentlicher Anthropologie wichtigste hebräische Wort „leb“ oder „lebab“ ist. Es wird in der Regel mit ‚Herz‘ übersetzt. Leb bzw. lebab wird synonym verwandt, kommt 858 mal im AT vor und ist somit der häufigste anthropologische Begriff. Direkt auf den Menschen bezogen wird es an 814 Stellen und damit häufiger als der Begriff „nepesch“ (755 mal) für den Menschen als „lebendiges Wesen“ oder „lebendige Seele“, verwandt.

---

<sup>15</sup> „Der vernünftige Mensch“ umfasst bei Wolff (:16) Herz, Gefühl, Wunsch im Sinne von Begehren und Verlangen, Vernunft und Willensentschluss.

Das Herz, im Leibesinneren verortet, ist „das zentrale und entscheidende Lebensorgan.“ Es steht häufig für das „unzugänglich Unerforschliche, für das unergründlich Verborgenen schlechthin“ (Wolff:78,79). Die Warnung Gottes an Samuel bei der Suche nach einem neuen König für Israel lautete deshalb, er solle nicht auf das Äußere des Menschen schauen, auf hohen Wuchs und attraktives Aussehen, da es im Gegensatz zur inneren Herzenshaltung stehen kann:

Nicht auf sein Aussehen und seinen hohen Wuchs sollst du schauen.  
Der Mensch sieht, was vor Augen liegt. Jahwe aber sieht auf das Herz.  
(1 Sam 16,7)

Aus dem Herzen des Menschen kommen Gefühle, Wünsche, Begehren und intellektuelle, rationale Äußerungen der „Vernunft“, sowie Willensentschlüsse, die wir heute dem Gehirn zuschreiben. Wolff (:80) resümiert, dass die „wesentlichen Tätigkeiten des menschlichen Herzens in der Bibel von geistig-seelischer Art sind.“ Obwohl dem Auge des Menschen verborgen, „fallen hier die Lebensentscheidungen.“ Die hohe anthropologische Bedeutung, die die Bibel dem Herzen des Menschen beimisst, wird auch an folgender Aussage in den Sprüchen deutlich:

Behüte dein Herz mehr als alles, was du sonst zu behüten hast;  
denn von ihm hängt das Leben ab.  
(Sprüche 4,23; Bruns)

Eine einzige Stelle im Neuen Testament spricht vom Herzen Jesu: Sie findet sich in Mt 11,29. Jesus sagt von sich selbst: „Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“

### **3.1.7.2 Des Menschen Zeit – Biographische Anthropologie**

Unter „Des Menschen Zeit“ fasst Wolff biographische Aspekte des Menschen zusammen. Hier setzt er sich auseinander mit dem alttestamentlichen Zeitbegriff, der Erschaffung des Menschen und seiner Geburt sowie den grundlegenden Daseinsrhythmen wie Leben und Tod, Jungsein und Altern, Krankheit und Heilung.

Das gesamte Leben des Menschen mit all seinen biografischen Aspekten ist – so beschließt Wolff (:218-226) diesen zweiten Teil seiner Ausführungen – durchzogen von „Des Menschen Hoffnung“ als Ausrichtung auf die Zukunft. Auf den biografischen Gesichtspunkt der Hoffnung wird sich in diesem Abschnitt beschränkt.

Der Mensch, zu dem seine Vergangenheit gehört, der im Hier und Jetzt seine Gegenwart lebt, ist gleichzeitig auf Zukunft ausgerichtet. So betont Wolff (:218): „*Zukunftserwartung gehört zum Wesen des Menschen*, so gewiss er als Geschöpf mit Aufgaben betraut ist, die Zukunft zu gestalten.“ Diese Zukunft kann der Mensch zwar planen, aber ihren Verlauf nicht mit Sicherheit selbst bestimmen oder garantieren. So verdeutlicht der Prediger die Abhängigkeit des Menschen von den Unwägbarkeiten des Lebens:

Für alles gibt es eine bestimmte Stunde,  
und für jedes Vorhaben unter dem Himmel gibt es eine Zeit.

Alles hat Gott vortrefflich eingerichtet zu seiner Zeit,  
ja auch die Ewigkeit hat er ihnen ins Herz gelegt,  
nur dass der Mensch das Tun Gottes von Anfang bis Ende  
nicht zu durchschauen vermag.

Man kann nichts dazu tun noch abtun,  
und Gott hat es so gemacht, dass man sich vor ihm fürchten soll.  
(Pred 3, 1 11 14; Menge)

Es gibt unterschiedliche Lebenszeiten mit konträren Lebenserfahrungen. Der Mensch macht Grenzerfahrungen und denkt über sein Leben nach, obwohl ihm dabei vieles verschlossen und unverstehbar bleibt. Nicht der Mensch ist es, der selber die verschiedenen Zeiten wählt oder festlegt, sondern, so bestätigt Wolff (:218), „Jahwe ist es, der dem Menschen die Zeiten zuweist“; deshalb kann der Mensch „Zukunft wohl erwarten, aber nicht absehen... Der Prediger lehrt also, dass das Bedenken der Zukunft unentrinnbares Menschenlos ist“ (:219). Der Mensch lebt zukunftsbezogen und plant, doch er verfügt nicht über seine Zukunft, wie auch Spr 16,9 verdeutlichen:

Das Herz des Menschen plant seinen Weg,  
aber der Herr lenkt seinen Schritt.  
(Zürcher 2007)

Es fällt auf, dass hoffnungsvolle Erwartung unterschiedlich geprägter Menschen auch unterschiedliche Ergebnisse zeitigen. So differenzieren die Sprüche zwischen verschiedenen Persönlichkeiten wie dem Gerechten und dem Ungerechten:

Der Gerechten Hoffnung mündet in Freude,  
doch zunichte wird die Erwartung der Frevler.  
(Spr 10,28; Wolff):

Hoffnung ist nicht gleich Hoffnung. Die Herzenseinstellung- und Haltung wird für das Resultat als entscheidend betrachtet.

Wolff hat die wichtigsten hebräischen Wörter für das Verhalten des Menschen bezogen auf seine Zukunft untersucht und ist dabei zu dem Ergebnis gekommen, dass bei aller Ähnlichkeit doch unterschiedliche emotionale Nuancen darin zum Ausdruck kommen. „So zeigen schon die sprachlichen Möglichkeiten des Hebräers einige modifizierte Weisen des Verhaltens zur Zukunft: Hoffnung artikuliert sich als gespannte Erwartung, als geduldiges Zuwarten, als späherndes Ausschauen oder als ausdauerndes Harren“ (:220). Des Menschen Geist plant seine Vorhaben und hofft auf eine gute Zukunft, doch steht er nicht an der Stelle Gottes und somit ist der Mensch nicht Garant seiner eigenen Zukunft. Wolff (:221) pointiert, „dass grundlegend und zur Hauptsache *Jahwe die Hoffnung des Menschen ist.*“ Weil der gläubige Mensch seine Hoffnung auf einen Größeren als sich selbst setzt, kann der Psalmist und mit ihm viele andere auch und gerade in der Not vertrauensvoll beten:

Ich aber, Herr, hoffe auf dich,  
und spreche: Du bist mein Gott!

Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Errette mich von der Hand meiner Feinde  
Und von denen, die mich verfolgen.  
(Ps 31, 15,16)

Hoffnungs - und Vertrauensaussagen finden sich auch in den Lobgesängen Israels, doch gerade in der Klage und der Verzweiflung hat die Hoffnung auf Jahwe ihren „Sitz im Leben“. (Ps 39,8<sup>16</sup>):

Und nun, auf was harre ich, Herr?  
Meine Hoffnung, sie gilt dir.  
(Elberfelder)

Wolff (:224) hebt hervor, dass Hoffnung im Rahmen biblischer Anthropologie nicht als ein Nebenthema zu behandeln ist, sondern ganz im Gegenteil „unlöslich mit Jahwe als dem Gott der Väter und Propheten, dem Gott der großen Veränderungen und des endgültigen Heils, aber auch mit dem Gott der Beter und der Weisen verknüpft ist... Zukunftserwartung ist charakteristisches Merkmal menschlichen Lebens in der Zeit.“

---

<sup>16</sup> Siehe auch Ps 33,20; 130,5-7.

Die Hoffnung im Alten Testament hat einen Namen: Jahwe. Die Hoffnung im Neuen Testament hat ebenfalls einen Namen, es ist der Name Jesus, der als Hoffnungsträger explizit ausgesagt ist:

Jesus Christus in euch – die Hoffnung auf die Herrlichkeit. Kol 1,27

Die Zusagen und Verheißungen Gottes sowohl im Alten als auch im Neuen Testament sind mit bestimmten Zukunftserwartungen verknüpft. Mit Abraham (Gen 12,3b) sollen alle Geschlechter auf Erden gesegnet werden. Mit und durch Jesus (Gal 3,8-14) wird dieser Segen allen Völkern zugesagt. Aus diesen Verheißungen für die Zukunft sind, so verdeutlicht Wolff (:226), Folgerungen für die Anthropologie zu ziehen:

Wer den Gott der Hoffnung (Deus spei) als Begründer der Hoffnung in der Geschichte Israels, seiner Väter, seiner Propheten und Jesu von Nazareth verlässt und dem Abgott Hoffnung (Deus spes) mit dem Humanum als selbstständigem Inhalt huldigt, der überfordert entweder den Menschen in unmenschlicher Weise oder aber er relativiert die Erwartung der neuen Welt kläglich. Die Hoffnung, der die Bibel entgegen geht, verheißt eine Neuschöpfung, die radikal die eigenen Möglichkeiten des Menschen transzendiert.

Der Mensch, der seine Hoffnung auf Gott setzt, muss sich selbst keine gottgleichen Dinge abverlangen. Er kann die Schritte tun, die ihm möglich sind – und das Weitere im Gebet, Ausharren und Vertrauen Gott überlassen und so gleichsam dessen Schöpferkräfte anzapfen. Jesaja (40, 28-31) sagt zu, „dass das Harren auf Jahwe im Ergebnis den natürlichen Lebenserwartungen überlegen ist“ (Wolff:223). Das kann besonders Menschen im Lebensabschnitt Alter Hoffnung und Zuversicht vermitteln<sup>17</sup>:

Der Herr ist ein ewiger Gott. Er ist der Schöpfer der Welt.  
Er wird nicht müde und matt. Seine Einsicht ist unergründlich.

Er gibt dem Müden Kraft,  
schenkt dem Ohnmächtigen Stärke in Fülle.

Wenngleich Jünglinge müde oder matt werden  
und junge Männer völlig straucheln,

so gewinnen doch die, die auf den Herrn harren, neue Kraft.  
Es wachsen ihnen neue Schwingen wie den Adlern.

Sie laufen und werden nicht müde,  
sie wandern und werden nicht matt.  
(Jes 40, 28-31; Bruns)

---

<sup>17</sup> Die Bedeutung von „Hoffnung auf Gott“ im Prozess des Alterns wird weiter hinten noch einmal aufgegriffen in der Betrachtung von „Altern in lebenslanger Gemeinschaft mit Gott – Ps 70 (3.6) und den Ausführungen zu „Hoffnungsvolles Altern“ (4.5.4).

### **3.1.7.3 Des Menschen Welt – Soziologische Anthropologie**

In der Kategorie „Des Menschen Welt“ behandelt Wolff „Gottes Bild als Weltverwalter“ und die Gottesebenebildlichkeit des Menschen. Daraus ergeben sich soziale und soziologische Aspekte: Die Rolle des Einzelnen und seine Aufgaben vor Gott und in der Gemeinschaft. Die Beziehungen zwischen Mann und Frau, Eltern und Kindern, sowie Brüdern, Freunden und Feinden, Herren und Knechten, Weisen und Toren. Besondere Beachtung findet die Bestimmung des Menschen, auf die sich hier im Folgenden beschränkt wird.

#### **Des Menschen Bestimmung**

Woher der Mensch kommt, steht in biblischer Anthropologie außer Frage. Doch was ist seine Bestimmung? Sie ist auf das Engste mit seinem „Woher“ verknüpft. Die Bestimmung des Menschen ist nur durch seine Herkunft und die Art und Weise seiner Erschaffung zu verstehen. Sie hängt damit zusammen, wem er sich und sein Leben verdankt.

Wolff (:310-319) zeigt auf, dass alttestamentliche Texte in all ihrer Unterschiedlichkeit bezogen auf Gattung, Entstehungszeit, Zielgruppe, Sprachentwicklung und theologischer Denkweise ausnahmslos in eine Richtung weisen, was die Bestimmung des Menschen angeht. „Diesen Befund“, so folgert Wolff (:310), „wird man eine geistesgeschichtlich herausragende Erscheinung nennen müssen.“

Wolff fasst „die Bestimmung des Menschen“ unter vier Daseinsformen zusammen, die sich in Tätigkeiten ausdrücken und im heutigen Sprachgebrauch durchaus als Lebensaufgaben auf der Basis „Lebenslangen Lernens“ bezeichnet werden können. Der Mensch ist bestimmt „zum Leben in der Welt“ (:311-313), „zum Lieben des Mitmenschen“ (:313-314), „zum Beherrschen der Schöpfung“ (314-316) und „zum Lobe Gottes“ (316-319).

#### **1. Zum Leben in der Welt**

Erschaffen als „nephesch“, als lebendiges Wesen oder lebendige Seele (Gen 2,7) ist der Mensch, so lapidar es klingen mag, zum Leben bestimmt trotz und inmitten von Gefahren, Verführungen und Bedrohungen, nicht für einen verfrühten Tod.

Dtn 30, 15-20 fasst die Absicht aller Jahwegebote zusammen. Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass es dabei um alles oder nichts geht. Israel wird vor die Wahl gestellt zwischen Heil und Unheil, Leben und Tod. Das Ziel für die Entscheidungsfindung ist, das Leben zu wählen:

Bedenke wohl: Ich habe dir heute das Leben und das Gute, den Tod und das Böse zur Wahl vorgelegt.

Was ich dir heute gebiete, ist:  
den Herrn, deinen Gott, zu lieben, auf seinen Wegen zu wandeln  
und seine Gebote, seine Satzungen und Verordnungen zu beobachten,  
*damit du am Leben bleibst und zahlreich wirst*  
und der Herr, dein Gott, dich segnet in dem Lande,  
in das du jetzt einziehst, um es in Besitz zu nehmen.

*So wähle nun das Leben, damit du am Leben bleibst, du und deine Nachkommen.*  
(Dtn 30, 15,16,19; Menge).

Schon in der frühen Geschichte Israels ist das Ziel „Leben“ fest verankert, es werden sogar Irrwege und Umwege dahingehend gedeutet. Die Josephsgeschichte gipfelt in dieser Bestimmung zum Leben. Als seine Brüder nach dem Tod ihres Vaters Jakob Angst vor Josephs später Rache haben, antwortet dieser ihnen:

Fürchtet euch nicht! Bin ich denn an Gottes Statt?

Ihr zwar gedachtet mir Böses zu tun, aber Gott hat es zum Guten gewendet, dass er täte, was jetzt am Tage ist: ein großes Volk am Leben zu erhalten.  
(Gen 50, 19,20; Zürcher)

Selbst die Gerichtsandrohungen und Warnungen der Propheten haben ein einziges Ziel, mitten in Not und Bedrängnis: Umzukehren zu Gott und das Leben zu wählen. Dafür nur zwei Belege, die stellvertretend für viele andere stehen:

Siehe, ich lege euch den Weg des Lebens vor und den Weg des Todes...

Wer hinausgeht aus der Stadt, der wird leben  
und seine Seele als Beute davontragen.  
(Jer. 21, 8,9)

Mache dich bereit, Israel, deinem Gott zu begegnen!  
Suchet mich, so werdet ihr leben!  
Suchet den Herrn, so werdet ihr leben!  
(Am 4,12; 5, 4,6; Elberfelder)

Der Mensch ist zum Leben bestimmt. „Doch“, so fragt Wolff (:312), „wozu soll der Mensch leben? Nur Antworten, die die Weltlichkeit dieses Lebens betreffen, sind vom Alten Testament zu erwarten.“ Die Fundamente für ein gelingendes und



gesegnetes irdisches Leben sind im Alten Testament gelegt und werden knapp und treffend beim Propheten Micha zusammengefasst:

Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der Herr von dir fordert:  
Was anders als Recht tun, Liebe üben und demütig wandeln mit deinem Gott.  
(Micha 6,8)

Die Differenzierung zwischen Altem und Neuem Testament ist an dieser Stelle wichtig. Denn berechtigterweise lässt sich mit Karl Kardinal Lehmann (2009:122) fragen: „Warum kann das Alte Testament durch eine lange Zeit hindurch von Gott und von der Errettung des Menschen reden, ohne unmittelbar von einem „Jenseits“ des Todes für den Menschen Zeugnis abzulegen?“ Lehmann begründet es mit der grundsätzlichen Zeitgebundenheit von Menschenbildern, die für neue Offenbarungen öffnen oder verschließen können. So führt er zutreffend aus: „Das theologische Menschenbild ist immer schon geschichtlichen Ausprägungen eines bestimmten Verständnisses des Menschen verpflichtet. Es gibt nicht das chemisch reine, theologische Bild des Menschen“ (:123).

Die im Alten Testament verankerte Bestimmung des Menschen zum Leben deckt sich grundsätzlich mit der Zielrichtung im Neuen Testament. Doch gleichzeitig besteht ein elementarer Unterschied. Die Zukunftshoffnung und die damit verbundene Bestimmung des Menschen geht im Christentum weit über das irdische Leben hinaus, es bezieht das himmlische mit ein. Zwar gab es im Judentum auch vor der Zeit Jesu gewisse Vorstellungen vom Weiterleben nach dem Tod, was sich u.a. im Gespräch Jesu mit den Sadduzäern (Lk 20, 27-40) zeigte, die im Gegensatz zu den Pharisäern nicht an die Auferstehung von den Toten glaubten. Doch der Durchbruch der Erkenntnis ewigen Lebens begann mit der Auferstehung Jesu Christi.

Durch Jesus Christus wird Leben neu und anders definiert, erhält gewissermaßen ein erweitertes Konzept. Das Leben eines Menschen endet nicht mit seinem Tod. Der neutestamentliche Lebens- und Hoffnungsbegriff und die damit verbundene Eschatologie sind so komplex, dass sie an dieser Stelle nur angedeutet und nicht entfaltet werden können<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Weitere Ausführungen dazu in: Afflerbach, Ebeling & Meier (Hg.) 2014. Reich Gottes – Veränderung – Zukunft. Theologie des Reiches Gottes im Horizont der Eschatologie; Hans Kessler 2014. Was kommt nach dem Tod? Über Nahtoderfahrungen, Seele, Wiedergeburt, Auferstehung und

Der Schreiber des Johannes Briefes erkennt im Kommen Jesu nicht nur die verkörperte Liebe Gottes sondern die Ursache für Leben überhaupt:

Gott ist Liebe. Daran ist Gottes Liebe zu uns offenbar geworden, dass Gott seinen eigenen, einzigen Sohn in die Welt gesandt hat, dass wir durch ihn leben sollen.  
(1 Joh 4,9; Bruns)

In seiner Pfingstpredigt verknüpft Petrus das alttestamentliche Lebenskonzept mit dem Neutestamentlichen. Er zitiert Ps 16,11: „Du wirst mir den Weg des Lebens zeigen“ und deutet den Vers auf die Auferstehung Jesu von den Toten (Apg 2,28), auf den der Psalm bereits verwies und den „Gott zum Herrn und Christus gemacht hat“ und damit zum Herrn über Leben und Tod (Apg.2,36).

Der Apostel Paulus versucht das Geheimnis der Auferstehung Jesu Christi und die damit verbundenen Auswirkungen auf das Leben insgesamt und für jeden einzelnen Menschen den Korinthern in einem Brief aufzuschlüsseln:

Hoffen wir allein in diesem Leben auf Christus, so sind wir die elendsten unter allen Menschen. Nun aber ist Jesus Christus von den Toten auferstanden...  
Der erste Mensch, Adam, wurde zu einer lebendigen Seele; der letzte Adam zu einem lebendig machenden Geiste. Der erste Mensch ist von Erde, irdisch. Der zweite Mensch ist der Herr vom Himmel... Und wie wir das Bild des Irdischen getragen haben, so werden wir auch das Bild des Himmlischen tragen.  
(1 Kor 15, 19,20,45,47,49)

Leben, Lebensgefühl und Lebensausrichtung erfährt durch die Auferweckung Jesu Christi von den Toten für Paulus eine radikale Veränderung. So schreibt er in einem Brief an die Kolosser:

Da ihr nun mit Christus zu einem neuen Leben auferweckt worden seid, so richtet all eurer Trachten auf das hin, was droben ist! Dort thront Christus zur Rechten Gottes.

Stellt euer Sinnen und Denken auf das Himmlische ein und hängt nicht am Irdischen!

Ihr seid doch mit Christus gestorben und euer eigentliches Leben ist durch Jesus Christus in Gott verborgen.  
(Kol 3, 1-3; Bruns)

Mangalwadi (:354) schildert die tief greifenden philosophischen Auswirkungen von der Kreuzigung und Auferstehung Jesu und fasst zusammen:

„Die Auferstehung bedeutete, dass der Mensch über den Tod hinaus existiert und dass sie sich einmal vor Gott verantworten mussten. Wie die Sünde den Tod zur Folge hatte, so war das Leben nach der Auferstehung die Konsequenz von Glauben und Gehorsam. Tod und Auferstehung Jesu wurden zur guten Nachricht – dem Evangelium – denn hierbei handelte es sich um mehr als bloße historische Ereignisse. Sie demonstrieren, dass Gott initiativ in unsere Geschichte eingriff, um uns zu erlösen.“

Der Mensch ist bestimmt zum Leben auf dieser Erde mit Ausrichtung zum Himmel – doch zu welcher Art von Leben?

## 2. Zum Lieben der Mitmenschen.

Der Mensch „ist bestimmt zu lieben und allen Hass zu überwinden“ (Wolff:313). Der Mensch ist nicht dazu bestimmt, seinen Mitmenschen zu beherrschen.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ (Lev 19,18) ist der alttestamentliche Spitzensatz für die Beziehungsgestaltung zum Nächsten. Wolff (:268) hebt hervor, dass „dieses Gebot der Nächstenliebe in Israels Umwelt noch keine Parallele fand.“ Doch auch das Verhältnis zum Fremden soll von derselben Akzeptanz und Liebe getragen sein (V.34), und sogar der Feind von solidarischem Verhalten nicht ausgeschlossen werden (Ex. 23,4; Spr. 25,21), so dass Wolff (:271) zu dem Ergebnis kommt, dass „der Mensch das zur Bruderschaft berufene Wesen ist.“

Diese fraglose Wertschätzung des Mitmenschen erklären Leibowitz (2006:177) und andere von ihr zitierte jüdische Ausleger mit Gen 5,1:

Dies ist das Buch der Menschengeschlechter,  
am Tag, da Gott den Menschen schuf,  
im Ebenbild Gottes machte er ihn.

Diese fundamentale Aussage biblischer Anthropologie bildet die Grundlage für den „absoluten Respekt, den wir dem anderen als Ebenbild Gottes schulden“ (Leibowitz:177).

Es überrascht, dass Wolff im Zusammenhang mit der Liebe zum Mitmenschen die Liebe zu Gott als das Lebens bestimmende Element nicht thematisiert. Doch muss sie unbedingt hinzu gefügt werden. Zwar steht in der Abfolge der biblischen Bücher

das Gebot der Nächstenliebe (Leviticus) vor dem Gebot der Gottesliebe (Dtn 6, 4-5), doch machen sowohl die Verse im 5. Buch Mose als auch die Aussage Jesu zum Liebesgebot deutlich, dass zuerst die Liebe zu Gott Bestimmung und Berufung des Menschen ist, aus der heraus das Gebot der Nächstenliebe erst verstanden und als gleichwertige Kraft realisiert werden kann. Auf die Frage eines Pharisäers, welches das wichtigste Gebot im Gesetz sei, antwortete Jesus:

Du sollst lieben Gott, deinen Herrn,  
von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt (5 Mose 6,5).

Dies ist das wichtigste Gebot, das über allen steht.

Das andere aber ist ihm gleich:  
Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst (Lev 19,18).  
In diesen beiden Geboten sind das ganze Gesetz und die Propheten zusammen gefasst.  
(Mt 22, 37-40; Bruns)

Diese beiden Gebote, Gott ungeteilt zu lieben und seinen Nächsten wie sich selbst, werden als die Grundlage allen Lebens von Jesus zusammen geführt und als Inbegriff von Menschsein nach dem Bilde Gottes und als Zusammenfassung aller sonstigen Gebote, Satzungen und Weisungen interpretiert.

### 3. Zum Beherrschen der Schöpfung

Die menschliche Bestimmung „in der außermenschlichen Schöpfung ist ebenso eindeutig: *herrschen*“ (Wolff:314). Die Bestimmung des Menschen, zu herrschen und sich die Erde untertan zu machen, wird aus der Ebenbildlichkeit abgeleitet. „Genau als Herrscher ist er Bild Gottes“ (Wolff:231). Auch die Schöpferkraft des Menschen und seine Kreativität wird in den ersten Kapiteln der Bibel schnell ersichtlich. Er ist fähig zur Kategorisierung von Tieren, ist begabt zu Musik, Kunst und Architektur. Der Mensch soll und kann es darin zur Meisterschaft bringen. Doch die Gefährdung, seine Macht zu missbrauchen und dabei in Selbstruhm und Selbstverherrlichung zu verfallen, sich von seinen eigenen Fähigkeiten berauschen und beherrschen zu lassen, anstatt durch Selbstbeherrschung zu herrschen, lauert vor der Tür, wie der Text in Gen 11 mit dem Turmbau deutlich macht. Daran hat sich bis heute nichts geändert. So kritisierte bereits Moltmann (1971:160) den Umgang des Menschen mit der Schöpfung: „Aber diese Macht in Verantwortung *für* die Natur und *für* eine menschliche Zukunft des Menschen zu gebrauchen, ist das Problem der Gegenwart.“ Auch Lehmann (:129) erkennt, dass „das Ebenbild Gottes heute Schwierigkeiten hat, diese Macht zu gebrauchen. Gerade diese Macht kann den

Menschen zum totalen Herrschertum verführen,“ wenn er nicht bereit ist, sich in seinen Grenzen und seiner irdischen Endlichkeit anzunehmen. Deshalb formuliert Lehmann eine grundlegende Frage für das Verständnis des Menschen:

Nimmt er diese Endlichkeit an oder sträubt er sich gegen sie? Steht er zu sich und seinen Möglichkeiten, aber auch zu seinen Grenzen? Der Mensch ist durch und durch Wagnis und Gefährdung. Er ist nie und in keiner Weise fertig, sonst wäre er wie Gott... Der christliche Glaube weiß um die Urweigerung des Menschen, sich mit seiner Endlichkeit zu bescheiden und als Empfangender zu leben. Er holt sich die gefährlichen Früchte selbst vom Baum.  
(Lehmann:129,30).

So lässt sich folgern: Der Auftrag des Menschen zu herrschen kann gelingen oder misslingen, kann gute oder schlechte Früchte bringen, kann zum Segen oder zum Fluch werden. Die Reflexionsfähigkeit des Menschen und seine subjektiv gestaltete Bezogenheit als Geschöpf in der Ausrichtung auf seinen Schöpfer wird in diesem Prozess eine wesentliche Rolle spielen.

In dem schon weiter vorne im Zusammenhang mit der Frage nach sich selbst angeführten Psalm 8 findet sich die Bestimmung des Menschen zu herrschen in Verquickung mit der im nächsten Abschnitt zu behandelnden Bestimmung des Menschen, Gott zu loben. Die Bestimmung des Menschen, in der Schöpfung zu herrschen, gipfelt nicht in Selbstruhm sondern im Ruhm des Schöpfers.

#### 4. Zum Loben Gottes

Herr, unser Herrscher,  
wie herrlich ist dein Name in allen Landen!  
Besingen will ich deine Hoheit über dem Himmel.

Wenn ich schaue deine Himmel, das Werk deiner Finger,  
den Mond und die Sterne, die du hingesezt hast.

Was ist doch der Mensch, dass du seiner gedenkst  
und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

Du machtest ihn wenig geringer als Engel,  
mit Ehre und Hoheit kröntest du ihn.

Du setztest ihn zum Herrscher über das Werk deiner Hände,  
alles hast du ihm unter die Füße gelegt:

Schafe und Rinder allzumal,  
dazu auch die Tiere des Feldes,  
die Vögel des Himmels, die Fische im Meer,  
was da die Pfade der Fluten durchzieht.

Herr, unser Herrscher,  
wie herrlich ist dein Name in allen Landen!  
(Psalm 8, 2, 4-10; Zürcher)

Der Psalm ist gerahmt von der Antiphon „Herr, unser Herrscher, wie herrlich ist dein Name in allen Landen“ (V.2,10). Der Beter, im Dialog mit Gott als seinem „Du“, der alles um ihn herum geschaffen hat, ist in Betrachtung der Himmelswelten und Himmelskörper versunken. In der Anschauung der Schöpfung nimmt er den Kontrast wahr zwischen der Größe des Schöpfers und der Unvorstellbarkeit des ihm erteilten Auftrags, zu herrschen angesichts seiner eigenen Winzigkeit als Geschöpf. Die Aufrichtigkeit dieser Wahrnehmung entzieht jeder Selbstüberschätzung den Boden. Indem er die Wunder und Schönheit der Schöpfung und seinen damit verbundenen Auftrag zum Herrschen erkennt und annimmt, kann er nur übergehen ins Lob des Schöpfers. Wolff (:317) unterstreicht diese Ausrichtung: „Wo das Lob Gottes ausfällt, hat der Mensch die Spannung zwischen seiner Bedürftigkeit und seinen Fähigkeiten verkannt.“

Im Evangelischen Gesangbuch der Württembergischen Landeskirche findet sich ein Loblied auf Gott, das sich aus Psalm 100 speist und die Bestimmung des Menschen zum Lobe Gottes nicht nur zum Thema hat, sondern geradezu zum Beruf (Amt) des Menschen erklärt:

Dankt unserm Gott, lobsinget ihm,  
rühmt seinen Namen mit lauter Stimm;  
lobsingt und danket allesamt!  
Gott loben, das ist unser Amt.  
EG Nr. 288, Nun jauchzt dem Herren alle Welt V.5

Sogar in den Klagepsalmen, in denen die Klage vor Gott immer wieder zum Lob Gottes durchbricht, kommt damit zum Ausdruck, dass der Mensch, der klagt sich an Gott in der Not wendet und ihn dadurch anerkennt und ehrt als Einzigen, der helfen kann, selbst dann, wenn noch kein einziges Wort des Lobes gesagt wurde. „Die letzte Bestimmung des Menschen zum Rühmen Gottes hat der Psalter mit seinen Hymnen begriffen“ konstatiert Wolff (:317). So nennt Martin Buber und mit ihm die jüdische Tradition den Psalter das „Buch der Preisungen.“

Psalm 148 ist eine einzige Aufforderung zum Lobe Gottes. Alles, was lebt, Himmel und Erde, die ganze Schöpfung, junge und alte Menschen, Tiere, Engel und Kosmos

wird „zur Gemeinschaft des Rühmens“ verbunden (Wolff:318), und zwar Hierarchien-Generationen – Nationen - und Zeitenübergreifend. Alle Verschiedenheit findet sich vereint im Lobe Gottes. Es erscheint wie eine Schau in die Zukunft:

All ihr Könige auf Erden und alle Völkerschaften,  
all ihr Fürsten und Richter auf Erden;

all ihr Jünglinge und Jungfrauen,  
all ihr Greise mit den Kindern;

sie sollen alle loben den Namen des Herrn!  
Denn sein Name ist alleine erhaben,  
seine Herrlichkeit überragt die Erde und die Himmel.  
(Ps 148, 11-13)

Nach der Durchquerung des Roten Meeres sammelte sich das Volk Israel, um Gott für die Errettung zu loben und zu danken (Ex 15, 1-21):

Da sangen Mose und die Kinder Israel dem Herrn zu Ehre folgendes Lied:  
Ich will dem Herrn singen, denn er ist hoch erhaben...

Der Herr ist meine Stärke und Lobgesang.  
Er hat mir Rettung verschafft; er ist mein Gott, ich will ihn preisen.  
(Ex 15, 1-2; Bruns)

Doch dieses Lied aus grauer Vorzeit ist noch lange nicht ausgesungen. Mit einem gewaltigen Sprung von Exodus, dem zweiten Buch der Bibel, hinein ins Neue Testament und dort zum letzten Buch der Bibel, der Offenbarung, wird uns gezeigt, dass dieses Lied weiter gesungen wird. Denn auch im Himmel wird Gott mit Gesang gepriesen und angebetet. Die Offenbarung beschreibt einen Blick in den offenen Himmel und bezieht sich auf das Lied des Mose, das dort gesungen wird:

„Da standen, die Harfen Gottes in den Händen, alle Überwinder...  
Sie sangen das Lied Moses, des Knechtes Gottes, und das Lied des Lammes:  
Groß und wunderbar sind deine Werke, Herr Gott, Allherrscher!  
Gerecht und wahrhaft sind deine Wege, du König der Völker.  
Wer sollte dich nicht fürchten, o Herr, und deinen Namen nicht preisen.  
(Off 15, 2-4; Bruns)

So macht auch der Apostel Paulus in seinem Brief an die Epheser deutlich, dass das Lob Gottes weder an diese Zeit noch an das Volk Israel allein gebunden ist, sondern in der neutestamentlichen Gemeinde genauso wie im Leben jedes einzelnen Christen Raum und Praxis bedarf und in alle Ewigkeit weiter geht<sup>19</sup>:

---

<sup>19</sup> Siehe dazu auch Kol 3,16; Off 4, 10,11; Off 5, 9,2,3.

Gott, dem Vater, sei Ehre und Preis in der Gemeinde und in Jesus Christus über alle Geschlechter hinweg und durch alle Zeitalter hindurch.  
(Eph 3,21; Bruns)

Menschen des alten Bundes tradierten Anbetung und Lobpreis Gottes in die Zeit und Kultur des Neuen Testaments. Der Lobgesang der Maria (Lk 1, 46-55) und der Lobpreis des Zacharias (Lk 1, 67-78) zeugen davon. Gott *will* Anbeter – darüber sprach Jesus mit der Frau am Jakobsbrunnen (Joh 4, 23-24). Anbeter, die den Vater im Geist und in der Wahrheit, anbeten. Von Gott wird als dem „Hochgelobten“ sogar im Prozess gegen Jesus während seiner Vernehmung gesprochen (Mk14,61).

„Gepriesen sei der Herr“ oder „Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus“ und analoge Aufforderungen, Gott durch Loben und Danken die ihm gebührende Ehre zu geben, findet sich an vielen Stellen im Neuen Testament als Gebetsausdruck, Lebenshaltung, Anweisung und Bekenntnis.<sup>20</sup> Paulus kritisiert heftig, wenn das Gegenteil geschieht, nämlich der sündige Mensch Verehrung bekommt, anstatt dass der Schöpfer Lobpreis erhält. (Röm 1,25).

„Der Mensch ist bestimmt, Gott zu loben“ (Wolff:316). Knapper lässt sich diese besondere Lebensaufgabe des Menschen als Teil der Beziehungsgestaltung zu seinem Schöpfer und für sein Dasein in der Welt kaum ausdrücken. Der von Gott erschaffene, gewollte und geliebte Mensch ist ermächtigt, ja, berufen dazu, in der Anschauung des Wesen und Wirkens Gottes seinen Dank durch Anbetung und Lobpreis auszudrücken und so mit diesem Gott in Verbindung zu bleiben und die Beziehung zu vertiefen. Die „Planetshakers“, eine international bekannte Worshipband, haben auf ihrer neuen CD „Endless Praise“ mit dem Titel für Song Nr.5 eine ebenso präzise wie überzeugende Bezeichnung für die Bestimmung des Menschen in nur drei Worten gefunden: „Made for Worship.“

Der Mensch – gemacht zum Lobe Gottes – geht dabei selber nicht leer aus, ganz im Gegenteil, das erlebt jeder, der Lobpreis Gottes praktiziert. Dazu ist es nicht nötig, Mitglied einer Lobpreisgruppe zu sein, obwohl das sehr bereichert. Der Apostel Paulus gibt der Gemeinde in Ephesus einen interessanten Hinweis, wie seine

---

<sup>20</sup>2 Kor 1,3; Eph 1,3,12,4; Kol 2,7; 3,16;1 Petr 1,3.



Aufforderung, sich nicht an Minderwertigem zu berauschen, sondern stattdessen voll Heiligen Geistes zu werden, verwirklicht werden kann:

Werdet voll Geistes!

Das kann am besten dadurch geschehen,  
dass ihr miteinander redet in Psalmen, Lobgesängen und geistgewirkten Liedern,  
dass ihr in euren Herzen dem Herrn singt und spielt,  
dass ihr allezeit für alles Gott, dem Vater,  
im Namen unseres Herrn Jesu Christi Dank sagt.  
(Eph 5, 18-20; Bruns)

Eine ganz neue Dimension von Lobpreis und Danksagung zur Ehre Gottes entwickelt sich in den seit etwa 20 Jahren weltweit expandierenden „Gebetshäusern“, die sich zum Ziel gesetzt haben, Gott an sieben Tage in der Woche für 24 Stunden – kurz 24/7 genannt – anzubeten und zu preisen. Johannes Hartl, Leiter des Gebetshauses in Augsburg, in dem seit 5 Jahren 24/7 praktiziert wird, sieht in der Freude an Gott, die sich im Lob seines Namens ausdrückt, ein Indiz für die Ebenbildlichkeit des Menschen. Hartl (2016:91), führt aus, dass es Gottes Wesen sei, sich mitzuteilen:

Weil es Gottes Wesen ist, sich mitzuteilen, möchte er, dass seine Herrlichkeit gesehen und geehrt wird. So wie er sich am sechsten Tag an seiner Schöpfung freute, so legt er die Fähigkeit in die nach seinem Abbild geschaffenen Menschen, sich zu freuen. Das Schöne schön zu nennen, ist dem Betrachter ein Bedürfnis. Und es ist nun eben schlicht dies, was die Schrift damit meint, dass der Mensch zum Lob von Gottes Herrlichkeit erschaffen sei (Eph 1,12).

Die als „Bestimmung des Menschen“ angeführten Fähigkeit zum Danken und Loben wird in der Resilienzforschung im Kontext Positiver Psychologie besonders hervorgehoben (Reddemann 2007; Seligman 2005, 2012). Dankbarkeit als Lebenshaltung wird als stärkste menschliche Ressource und wichtigstes Element für Glück und Zufriedenheit gewertet. Insofern enthält ein biblisch orientiertes Menschenbild aus psychologischer Sicht gewissermaßen eine Anleitung für ein glückliches Leben. Dabei ist die Beständigkeit und nicht nur gelegentliche Anwendung der Ressource maßgeblich für die Wirksamkeit.

### **3.1.8 Wirksamkeit von Menschenbildern**

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten wollen, ist die Frage nach dem Menschen *die* Frage. Für ihr persönliches und gleichzeitig professionelles Selbstverständnis elementar ist ihr eigenes Menschenbild. Der Grund dafür liegt in der Wirkung von Menschenbildern. Das Wissen um diese Wirksamkeit ist für die pastorale Begleitung

von Menschen bedeutsam. Unter anderem auch deshalb wird der Person und der Professionalität des pastoralen Begleiters ein eigenes Kapitel (4.2) gewidmet.

Bauer (2006:8) weist nachdrücklich hin auf „die Macht, die von Menschenbildern ausgeht“. Für den Neurobiologen sind „anthropologische Vorstellungen bzw. Menschenbilder mehr als nur Glaubenssache. Sie bestimmen nicht nur, wie wir uns selbst und andere sehen, sondern auch, wie wir miteinander umgehen.“ Ebenso unterstreicht Hüther (2006:81-97) den Einfluss, der von inneren Bildern ausgeht, denn sie bestimmen das Denken, Fühlen und Handeln und prägen das Zusammenleben und zwar besonders dann, wenn sie unbewusst bleiben. Rohrhirsch (2002:71) betont: „Die Offenlegung des Menschenbildes ist deshalb so bedeutsam, weil in ihm Grundentscheidungen vorliegen, die jede konkrete Lebens- und Arbeitssituation fundamental konfiguriert.“

Deshalb ist die Frage „wer bin ich?“ eine Grundfrage vor allem für diejenigen, die andere Menschen führen, bilden oder begleiten möchten. Ihre Selbsterkenntnis, Selbstannahme und Selbstführung ist Grundlage jeder Intervention. In der Reflexion über Weisheit und Praktische Theologie (3.3.8) wird auf die persönliche Einstellung und Haltung bei der Kommunikation des Evangeliums als wichtigen Verkündigungsfaktor hingewiesen.

Das biblische Menschenbild zu behandeln ohne gleichzeitig das damit korrelierende Gottesbild in Betracht zu ziehen hinterlässt eine Lücke. Doch würde ein Eingehen darauf den Rahmen dieser Abhandlung sprengen. Zumindest soll aber *ein* markanter Aspekt des biblischen Gottesbildes abschließend angeführt werden.

### **3.1.9 „Adam, wo bist du?“ Gen 3,9**

Abraham J. Heschel (1995:104,105) geht aufgrund seiner Forschungen davon aus, dass jeder Mensch notwendig ein letztes Objekt der Verehrung braucht. Die Kulturgeschichte der Menschheit zeigt, dass er ohne ein solches Objekt nicht leben kann, mag es fiktiv oder wirklich, Gott oder ein Idol sein. Die meisten Kulturen definieren „Religion“ als Suche des Menschen nach Gott. Die Bibel hingegen spricht nicht nur von der Suche des Menschen nach Gott, sondern auch und besonders von der Suche Gottes nach dem Menschen. Darin sieht Heschel das geheimnisvolle

Paradox biblischen Glaubens: Gott „verfolgt“ den Menschen. Er will nicht ohne ihn sein. Gott ist ununterbrochen auf der Suche nach dem Menschen, er will Gespräch und Gemeinschaft mit ihm: „Mensch, wo bist du?“ Das ist der Ruf Gottes, der immer wieder ertönt. Diesen Aspekt des biblischen Gottesbildes bringt Heschel auf die einfache Formel: „Religion ist Gottes Frage und die Antwort des Menschen“ (1995:105).

Martin Buber (1984:342) berichtet von Rabbi Levi Jizchak von Berditschew, der den Suchruf Gottes mit einem Lied zu beantworten pflegte, das sich gedanklich an den Psalm 139 anlehnt. Das besondere an diesem Gebetslied ist das Wort Du, das insgesamt 26-mal genannt wird. Der Zahlenwert des hebräischen Gottesnamen JHWH ist ebenfalls 26. So wird in diesem Gebetslied das Du Gottes in besonderer Weise vergegenwärtigt. „Gott hat den Menschen zu seinem Du gemacht und Er hat ihm gegeben, seinerseits in Gott sein Du, sein eigentliches Du zu haben. In diesem Ich-Du-Verhältnis besteht sein Wesen“ (Guardini 2008b:49).

#### **Das Lied „Du“**

Wo ich gehe – Du!  
Wo ich stehe – Du!  
Nur Du, wieder Du, immer du!  
Du, Du, Du.

Ergeht´s mir gut – Du!  
Wenn´s weh mit tut – Du!  
Nur Du, wieder Du, immer Du!  
Du, Du, Du!

Himmel – Du, Erde – Du,  
oben – Du, unten – Du!  
Wohin ich mich wende,  
an jedem Ende  
nur Du, wieder Du, immer Du!  
Du, Du, Du!  
(Buber 1984:342)

Der stärkste Ausdruck der Suche Gottes nach dem Menschen ist darin zu erkennen, dass Gott sich selbst in der Person seines fleischgewordenen Sohnes Jesus Christus auf die Suche nach seiner Menschheit begeben hat. Lehmann (:134) führt aus: „Gott hat die Menschen auf jene Weise angenommen, die uns Jesus offenbarte.“ Durch Jesus möchte Gott sich in seinem Wesen den Menschen mitteilen. Das bezeugte der Apostel Johannes folgendermaßen:

Und das Wort wurde Fleisch und wohnte unter uns;  
und wir sahen seine Herrlichkeit als des Eingeborenen vom Vater.

Niemand hat Gott je gesehen;  
der eingeborene Sohn, der im Schoße des Vaters ist,  
der hat uns Aufschluss über ihn gegeben.  
(Joh 1,14,18)

Johannes, „der Jünger, den Jesus liebte“, fasste sein Gottesbild in die schlichteste und dichteste Aussage zusammen, die denkbar ist. Sie ist einzigartig und wird nur über den jeden einzelnen Menschen suchenden Gott der Bibel ausgesagt: „Gott ist Liebe“ (1.Joh.4,16).

### **3.1.10 Wer bin ich – und wo bin ich?**

„Wer bin ich?“ Diese Frage stellt sich besonders in Übergangspassagen und Umbrüchen des Lebens. So auch an der Schwelle zur nachberuflichen Lebensphase oder zu deren Beginn. Gekoppelt daran werden Fragen nach Sinn und Ziel des eigenen Lebens unter den durch das Berufsende veränderten Lebensbedingungen wieder wach. Auch die Frage, „wer bin ich (noch), wenn ich alt bin?“ wird virulent.

Der Mensch fragt sich: „Wer bin ich?“ Gott aber fragt ihn: „Wo bist du?“ Heschels Ausführungen zum „den Menschen suchenden Gott“ (:105) machen deutlich, dass es sich bei dieser Frage nicht um einen räumlichen Zusammenhang handeln kann: Denn Gott weiß, wo Adam und Eva sich versteckt haben. Die Frage zielt ab auf die Beziehungsebene und meint beides: „Wo bist du Mensch – in der Beziehung zu deinem Gott und in der Beziehung zu dir selbst?“

Wenn die Frage, „wer bin ich?“ in Zusammenhang gebracht wird mit der Frage „wo stehe ich - in meinem Verhältnis zu Gott, zu mir selbst und zu meinen Mitmenschen?“ - und diese beiden Fragenkomplexe miteinander kommunizieren, können sich ganz neue Antworten und Lebensperspektiven für das letzte Lebensdrittel ergeben.

## 3.2 Lebensalter und Lebenserwartung

### 3.2.1 Langes Leben als Segen und Verheißung Gottes

Als „biblisches Alter“ wird sprichwörtlich ein hohes Lebensalter bezeichnet. Das lässt sich zurückführen auf den Stammbaum von Adam bis Noah für den in der biblischen Darstellung herausragend hohe Altersangaben von 365 bis zu 969 Jahren überliefert sind (1 Mose 5,1-32; 9,29). Das Lebensalter der Patriarchen wird schon um einiges geringer angegeben. Abraham wurde 175, Isaak 180 und Jakob 147 Jahre alt. Joseph und Josua starben mit 110 Jahren (1 Mose 25,7; 35,28; 47,28; 50,26; Jos 24,29). Der Priester Jojada, der den jungen König Joas anleitete, ein gottesfürchtiges Leben zu führen, starb mit 130 Jahren „alt und lebenssatt“ und wurde „in der Stadt Davids, bei den Königen, begraben, „weil er an Israel wohlgetan hatte, auch an Gott und an seinem Hause“ (2 Chr 24,1,15,16).

Besonders die für Adam und seine Nachkommen genannten ungewöhnlich hohen Lebensalter werden in der Literatur oft angezweifelt. Wolff (:179) geht davon aus, dass bei diesen Zahlenangaben „nicht historische sondern mythische Maßstäbe gelten“. Schneider - Flume (2010:19) erklärt das „mythische Altersverständnis“ damit, dass „die außerordentliche Länge des Lebens noch als Nähe zu den Kräften der ursprünglichen Schöpfung verstanden wurden“. Schmitt-Pridik (2003:92) fügt einen anderen Aspekt hinzu, wenn sie konstatiert: „Ein hohes Lebensalter war in der antiken Welt ein Hinweis auf eine besondere Bedeutung und auf Gottes besondere Zuwendung.“. Dennoch fällt auf, dass nur in diesem biblischen Stammbaum von Adam bis Noah in Gen 5 – in keinem anderen - das Alter bei der Zeugung des ersten Sohnes und die Gesamtlänge des Lebens mitgeteilt wird, so, als wäre die späte und lange generative Produktivität und die hohe Lebensdauer eine Besonderheit und deshalb extra erwähnenswert.

Noah ist der Letzte, von dem ein derart hohes Lebensalter ausgesagt wird (950 Jahre). In der ersten Genealogie nach der Sintflut, in der die Nachkommen von Noahs Söhnen aufgeführt werden, fehlt jede Altersangabe. Auch an anderen Stellen mit weiterführenden Geschlechtsregistern (z. B. 1 Chr 1-8) findet das Lebensalter keine Erwähnung mehr. Zwar wird auch in den Psalmen noch von einer relativ hohen Lebenserwartung von 70 – 80 Jahren gesprochen (Ps 90,10), doch wird in den

Psalmen ebenfalls die Kürze, Verletzlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens beklagt (Ps 39,6; 89,48).

Für die verheißene Heilszeit prophezeit Jesaja ein Lebensalter von 100 Jahren als unterstes Limit, ja, nach oben scheinen kaum Grenzen gesetzt zu sein, „denn gleich dem Alter der Bäume wird das Alter meines Volkes sein“ (Jes 65,20-22). Auch Sacharja sagt hochaltrige Männer und Frauen voraus, die auf den Plätzen Jerusalems sitzen werden als Zeichen von Gottes vergebender Gnade und Segen (Sach 8,4).

Das Anliegen dieser Zusammenstellung ist nicht, die Höhe der überlieferten Lebensjahre zu problematisieren und die Denkbarkeit unterschiedlicher Kalender, Zeitvorstellungen, kultureller Gegebenheiten oder Weltanschauungen zu diskutieren, da solch ein Vorgehen vom Anliegen dieser Arbeit nur ablenken würde. Deutlich wird aber, dass langes Leben als Gottes Segen und als nicht unabhängig von der individuellen Lebensführung gesehen wird. So gibt der Prediger Anweisungen zur Verlängerung des Lebens und weist langes Leben (Ergrauen der Haare) als Kennzeichen eines gerechten Lebens aus:

Mein Sohn, vergiss meine Lehre nicht  
und dein Herz bewahre meine Gebote.

Denn sie werden dir Verlängerung der Tage und Jahre  
des Lebens und viel Frieden bringen.  
(Pred 3, 1-2)

Graue Haare sind eine Krone der Ehren;  
sie wird gefunden auf dem Weg der Gerechtigkeit  
(Pred 16,31)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass „Verlängerung der Tage und Jahre des Lebens“ und das Erreichen eines hohen Lebensalters aus biblischer Perspektive wiederkehrend als Geschenk Gottes für gottesfürchtige Menschen interpretiert wird. Wer Gottes Willen tut und seine Gebote hält, der wird mit langem Leben gesegnet. Dieser „Tun-Ergehen-Zusammenhang“ ist besonders im Alten Testament in den älteren Schichten belegt. Daraus kann jedoch keinesfalls abgeleitet werden, dass schwere Erkrankungen, ein Unglücksfall, Leid oder früher Tod ein Mangel an Gottes Segen oder gar eine Strafe Gottes darstellen würde. Nicht nur Henning Luther (Kap.

4.3.3) und Fulbert Steffensky (Kap. 4.3.4) distanzieren sich entschieden von solche einem Automatismus. Schon im Buch Hiob, in den Psalmen (Ps 49; 71; 73), und in den Propheten (Jer. 12, 1-6) bricht sich die Erkenntnis Bahn, dass es ungerechtes Leiden gibt und sich Tun und Ergehen durchaus nicht immer entsprechen. Bereits der Bericht von Kain und Abel (Gen 4) bezeugt das Gegenteil, nämlich dass der Gerechte eines frühen, gewaltsamen Todes stirbt. Damit steht die Frage nach der Gerechtigkeit und der Rechtfertigung Gottes (Theodizee) im Raum. Norbert Hoerster (2004:221) spricht prinzipiell von der „Unlösbarkeit des Theodizee-Problems“. Im Rahmen dieser Arbeit kann die Frage, warum Gott Leid zulässt – bei „Gerechten“ wie bei „Ungerechten“ – ohnehin nicht weiter verfolgt werden, so dass ein Hinweis auf weiterführende Literatur genügen muss<sup>21</sup>

### **3.2.2 Durchschnittliche Lebenserwartung**

Ganz allgemein lässt sich sagen, dass die durchschnittliche Lebenserwartung im Altertum bedeutend geringer war als heute. Römischen Untersuchungen zufolge war die Säuglingssterblichkeit sehr hoch: 46% aller Neugeborenen starben in den ersten 12 Monaten. War das kritische 1. Lebensjahr überstanden, stieg die Lebenserwartung auf etwa 32 Jahre an. Es gab nur wenige alte Menschen. Innerhalb der Gesamtbevölkerung machten die über 60-Jährigen 4,8% aus, der Anteil der über 80-Jährigen betrug lediglich 0,12% (Calwer Bibellexikon:70).

„Exakte und historisch gesicherte Altersangaben über Jahrhunderte hinweg verdanken wir nur der Chronik der Könige von Juda, und zwar für die davidischen Könige selbst“ resümiert Wolff (:178). Seine Nachforschungen haben folgende „einigermaßen verlässliche“ Altersangaben für 14 Könige aus dem Hause Davids von 926 bis 587 v. Chr. ergeben:

---

<sup>21</sup> Martin Rösel 2001; Norbert Hoerster 2004; Bernd Janowski 2014.

Rehabeam	56 Jahre	Jotam	40 Jahre
Josafat	55 Jahre	Ahas	35 Jahre
Joram	38 Jahre	Hiskija	56 Jahre
Ahasja	21 Jahre	Manasse	66 Jahre
Joas	45 Jahre	Amon	22 Jahre
Amazja	38 Jahre	Josia	38 Jahre
Asarja	66 Jahre	Jojakim	35 Jahre

Die Lebensalter reichen von 21 bis zu 66 Jahren. Nur König David wurde 70 Jahre alt (2 Sam 5,4). Das Durchschnittsalter der genannten Könige beträgt 44 Jahre. Die durchschnittliche Lebensdauer der in Pflege und Versorgung privilegierten Oberschicht ist, wie zu erwarten, höher als die der übrigen Bevölkerung.

Im Neuen Testament finden sich nur vereinzelt Altersangaben oder Aussagen zum Alter. So werden z.B. Zacharias und Elisabeth vor der Geburt ihres Sohnes Johannes dem Täufer als „hochbetagt“ bezeichnet (Lk 1,8). Bei der Darstellung Jesu im Tempel wird er von zwei hochbetagten, prophetisch begabten Menschen, Simeon und Hanna, als das Heil und die Erlösung erkannt, die Israel von Gott verheißen ist (Lk 2,25-38).

### **3.2.3 Unterteilung der Lebensalter, deren wirtschaftliche Bewertung und charakterliche Ausrichtung**

Der heute gängige Begriff „Generationen“ kommt in der Bibel nicht vor. Wenn der Prediger (1,4) spricht „Ein Geschlecht geht, das andere kommt“, erinnert das jedoch nicht von ungefähr an den Generationenbegriff. So ist dieser auch in der von der Evangelischen Fachhochschule in Hannover veranstalteten Ringvorlesung (Burbach & Heckmann 2007) aufgegriffen worden: „Eine Generation vergeht – die andere kommt.“ Durchgängig wird in den Vorlesungen für Formulierungen wie „von Geschlecht zu Geschlecht“ oder familiäre Beziehungen der Begriff der Generationen gewählt. Diesem Ansatz wird auch im Verlauf dieser Arbeit gefolgt.

Für die Einteilung der Altersstufen in unterschiedliche Lebensabschnitte gibt es im Alten Testament verschiedene Angaben. Generell gilt die Aufteilung in drei Generationen: Kindheit, Erwachsenenalter und Alter (5 Mose 32,25; Ps 148,12; Hes



9,6). Doch findet sich auch eine Unterteilung in vier Lebensabschnitte durch zusätzliches Splitting von Kindheit und Jugend (Jer 51,22) und eine weitere in fünf Alterstufen, indem außerdem differenziert wird zwischen Alten und Hochbetagten, „die, deren Tage voll sind“ (Jer 6,11).

Eine Besonderheit stellt die Auflistung im Buch Leviticus dar (3 Mose 27, 1-8). Dort wird unterteilt in Kleinkinder, Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Alte. Mit „Alten“ sind die über Sechzigjährigen gemeint. Das Alter und Geschlecht eines Menschen wird hier mit seiner Arbeitskraft und den daran geknüpften Lohn in Verbindung gebracht. Die Höchstleistung wird im Alter von 20-60 Jahren erwartet. Für diese „Erwerbsarbeitszeit“, wie es heute heißen würde, sind für Männer 50, für Frauen 30 Schekel zu entrichten. Im Alter von 60 Jahren wird offensichtlich mit einem rapiden Abfall der Arbeitskraft gerechnet, denn nun sind für einen Mann nur noch 15 und für eine Frau 10 Schekel veranschlagt.

Das Neue Testament führt keine grundsätzlich neue Unterteilung der Lebensabschnitte ein. Ähnlich wie im AT wird auch im NT unterschieden zwischen drei Generationen (1 Tim 5,1-4; Tit 2,1-6). Erwähnenswert ist, dass Paulus in seinem Brief an Titus auf unterschiedliche geschlechtsspezifische Altersaufgaben für Männer und Frauen hinweist. Alte Männer sollen an ihrer inneren Haltung – Glaube, Liebe, Geduld, Verständnis, Ehrbarkeit – arbeiten. Die alten Frauen sollen zu „Lehrmeisterinnen des Guten“ avancieren und jüngere Frauen zu einer positiven Beziehungsgestaltung und Haushaltsführung anleiten. Bei beiden Geschlechtern ist offensichtlich nicht nur an eine Vorbild- sondern ebenfalls an eine Unterstützerfunktion für die jüngere Generation gedacht. Voraussetzung dafür ist, dass sich die Älteren selber charakterlich weiter entwickeln.

### **3.2.4 Arbeitsalter für Leviten und Beginn der nachberuflichen Lebensphase**

Für die Leviten und deren Dienstzeit gelten besondere Verordnungen. Sie sind „diensttauglich zur Arbeit an der Stiftshütte“ im Alter von 30-50 Jahren (4 Mose 4,3,23). „Für die besonderen Aufgaben dieses Amtes bedurfte es der vollen Reife, aber auch der vollen Kräfte“ (Wolff:180). An anderer Stelle wird der Dienstbeginn auf 25 Jahre festgelegt (4 Mose 8,24) und zu einem späteren Zeitpunkt auf 20 Jahre herabgesetzt (1 Chr.23,24,27; Esra 3,8). Als Grund für diese Korrektur wird

Nachwuchsmangel vermutet. Unverändert bleibt jedoch das Höchstalter für Diensttauglichkeit. „Aber vom fünfzigsten Jahre an soll er vom Amt des Dienstes zurück treten und nicht mehr dienen“ (4 Mose 8,25). Älteren wird lediglich erlaubt, die amtierenden Leviten durch Hilfsdienste zu unterstützen.

### **3.2.5 Keine biologische Regel ohne Ausnahme**

Natürlich gelten biologische Regeln und gesetzte Ordnungen auch und gerade für die Menschen der Bibel. Wie schon erwähnt, erscheint die Genealogie in Gen 5 als eine Besonderheit. Dennoch, auch wenn es salopp klingen mag, in den biblischen Erzählungen erweist sich Gott als Erschaffer des Menschen in gewissem Sinne als unberechenbar; denn biologische Regeln können außer Kraft gesetzt werden. Dem von Gott geschaffenen Menschen wird mechanistisches oder einfach nur folgerichtiges Denken nicht gerecht, weil „sich biblische Anthropologie dadurch auszeichnet, dass Jahwe Menschen diesen Normen entnimmt“ (Wolff:187).

Als Erstes mag der hochbetagte Moses in den Sinn kommen, bei dem alle Anzeichen von Altersabbau trotz harter und entbehrungsreicher Wüstenjahre und herausfordernder Führungsverantwortung ausblieben. Als Mose mit hundertundzwanzig Jahren stirbt, „waren seine Augen nicht schwach geworden, und seine Kraft war nicht gewichen“ (5 Mose 34,7).

Kaleb, einer der beiden von Mose ausgesandten Kundschafter, dessen Herz voller Bereitschaft war, das Land Kanaan im Vertrauen auf Gott einzunehmen, beansprucht 45 Jahre später, das ihm von Mose zugesagte Erbteil in Besitz zu nehmen. Denn, so lauten seine an Josua gerichteten Worte, „ich bin heute fünfundachtzig Jahre alt und bin noch heute so stark wie ich war an dem Tage, als mich Mose aussandte; wie meine Kraft damals war, so ist sie auch jetzt, zu streiten ...“ (Jos 14,11).

Auffallend ist auch die Altersangabe bei Darius, dem heidnischen Herrscher der Meder und Perser, denn dieser „empfing die Königswürde als er zweiundsechzig Jahre alt war“ (Dan 6,1). Weder bei seinem Vorgänger Kores oder bei seinem Nachfolger Artasastas noch bei einem anderen heidnischen Machthaber wird dessen Lebensalter bei der Thronbesteigung erwähnt. Sie werden im „normalen“ Alter gewesen sein, da es nicht nennenswert war. Darius, dem für damalige Verhältnisse

greisen König von Persien, war von Gott offensichtlich eine spezielle Altersaufgabe zugeordnet. Nicht nur, dass er in einer wertschätzenden Beziehung zu Daniel stand und sogar Beschützerfunktion für ihn ausübte (Dan 6,15-29), auch der unter König Kores (2 Chr 36,22,23) in Angriff genommene und dann ins Stoppen geratene Wiederaufbau des Tempels in Jerusalem (Esra 4,24) wurde auf Befehl und Kosten des König Darius wieder aufgenommen und „im sechsten Jahr der Regierung des Königs Darius vollendet“ und mit großer Freude eingeweiht (Esra 6,1-17). Laut biblischem Bericht erwählte Gott für diesen großen Auftrag einen Mann im Rentenalter.

### **3.2.6 Verheißungen und Zusagen Gottes für alte Menschen**

In der Bibel finden sich auch besondere Verheißungen Gottes für das Alter, die nicht dem gewöhnlichen Lebensverlauf entsprechen. Der Prophet Jesaja erinnert daran, wie unvergleichbar der Gott Israels ist und dass er seine erneuernde Schöpferkraft an denen erweist, die ungeteilt auf ihn ausgerichtet sind und auf seine Hilfe hoffen:

Junge Menschen werden müde und matt,  
selbst junge Krieger brechen zusammen.

Doch die auf Jahwe harren, erneuern ihre Kraft.  
Sie treiben Schwingen wie Adler.  
Sie laufen und werden nicht müde,  
sie wandern und werden nicht matt.  
(Jes 40,30,31)

Der Mensch altert, doch der Gott, dem er gehört und vertrauen darf, ändert sich nicht; und darauf kommt es an:

Ihr, die ihr mütterlich von mir getragen und  
von Geburt an von mir gepflegt worden seid:

Bis zum Greisenalter bin ich derselbe  
und bis zum Ergrauen will ich euch tragen.  
Ich habe es getan und  
ich will auch weiterhin heben, tragen und erretten.  
(Jes 46,3,4)

In einem Psalmlied wird proklamiert, dass Gott dem natürlichen Alterungsprozess Einhalt gebieten und in sein Gegenteil verkehren kann:

Die gepflanzt sind im Hause des Herrn  
werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen;

noch im Alter tragen sie Frucht,  
sind voller Saft und Leben,

zu verkünden, dass Jahwe gerecht ist,  
mein Fels und ohne Unrecht ist.  
(Ps 92,14-16).

Diese und andere Aussagen machen deutlich: Der den Menschen erschuf, kann seine eigenen sonst gültigen Normen und Regeln durchbrechen und Auswirkungen des Alterungsprozesses außer Kraft setzen. Es ist nicht Jung- oder Altsein was dann zählt. Alles, worauf es beim Menschen ankommt, unabhängig vom Alter, ist die Qualität der persönlichen Beziehung zu Gott. Die Verbindung und das Vertrauen zu Jahwe können zu einer Umkehrung der natürlichen Gegebenheiten führen. Dieser doch durchaus erstaunliche Tatbestand wird auch von Wolff (:189) nicht in den Bereich des Mythischen verwiesen sondern folgendermaßen konnotiert: „Klar sind die Regeln der Lebensalter im Allgemeinen ablesbar, doch frei ist der Unvergleichliche, am Menschen das Ungewöhnliche auszurichten.“

Auch bei Zeugung und Geburt kann Gott die gängigen Regeln durchbrechen, wenn er mit Menschen einen besonderen Plan verfolgt. So werden sowohl Sarah und Abraham als auch Elisabeth und Zacharias in einem so hohen Lebensalter zu Eltern, in dem es menschlich gesehen unmöglich wäre, weil dafür biologisch die Voraussetzungen fehlen. (Gen 21,2,7; 24,36; 44,20; Lk 1,36; Hebr 11,11).

### **3.3 Weisheit und Gefährdungen im Alter**

Macht Altern weise? Oder schützt Alter vor Torheit nicht, wie es ein deutsches Bonmot floskelhaft ausdrückt? Das Thema Altersweisheit und Lebenskunst im Alter wird in Zeitschriften und Ratgeberliteratur populär gemacht, ist aber auch, wie weiter vorne ausgeführt, ein relevantes Thema der Altersforschung.

Es gibt so etwas wie eine Renaissance der Lebenskunstliteratur. Alte Fragen nach gelingendem Leben werden neu gestellt. Was fördert glückliches, sinnerfülltes Leben? Wie lerne ich Gelassenheit? Wie wird ein Mensch weise? Was hält und trägt in schwierigen Zeiten, wenn einem das Wasser bis zum Hals steht? Auch die Frage nach sich selbst und woraus die eigene Identität sich speist, wird neu und dringlich gestellt. Im Zeitalter des demografischen Wandels bekommen diese und ähnliche

Fragen auch und besonders im Hinblick auf das Älterwerden breiter Bevölkerungsschichten und den damit verbundenen Unwägbarkeiten besondere Relevanz.

Charbonnier (:130) meint sogar, es sei zu „einer omnipräsenten Kategorie geworden“. Die Bibel in ihrem radikalen Realismus räumt auf mit der Wunschvorstellung, Altern und Weisheit seien zwangsläufig Geschwister. Sie beschönigt oder verbirgt ganz reale Altersrisiken und deren nachteilige und weitreichende Auswirkungen nicht, wie im Nachstehenden gezeigt wird.

### **3.3.1 Gefährdungen im Alter**

Als Beispiele für negative Entwicklungen und mögliche Gefährdungen im Alter seien drei führende Persönlichkeiten aus dem Volk Israel genannt:

- Eli, ein alter, ehemals heiliger Mann, Priester am Heiligtum zu Silo, ist senil geworden. Er übt gegenüber seinen Söhnen keine Autorität mehr aus. Altersblind wie er war, macht er auch symbolisch die Augen zu vor der geistlichen Verwahrlosung seiner Söhne. Seine Alterschwäche fördert deren Gottlosigkeit und den geistlich-moralischen Verfall des Gottesdienstes am Heiligtum (1 Sam 2,12-17).
- Am „hochbetagten“ David sind die usurpatorischen Ambitionen seines Sohnes Adonija, der sich selbst hinter Davids Rücken zum König gemacht hat, komplett vorbei gegangen. Nur durch das beherzte Einschreiten des Propheten Natan und Bathsebas, der Mutter Salomos, wird David in die Lage versetzt, in allerletzter Minute zu reagieren, um den Thron für den rechtmäßigen Nachfolger Salomo zu retten (1 Kön 1).
- König Salomo ist ein besonders tragisches Beispiel für Gefährdungen im Alter. Er galt als überragende, weltweit für seine Weisheit bekannte Persönlichkeit; denn „Gott gab Salomo Weisheit und sehr große Einsicht und Weite des Herzens wie der Sand am Ufer des Meeres. Die Weisheit Salomos war größer als die Weisheit aller Söhne des Ostens und als alle Weisheit Ägyptens. Ja, er war weiser als alle Menschen... Und er verfasste 3000 Sprüche und die Zahl seiner Lieder war

1005...(1 Kön 5,9-14). Das Buch der Sprüche, Psalm 72 und das Buch Prediger sind Extrakte seiner Weisheit und seines literarischen Schaffens.

Weise als junger Mann und in der Blüte seines Lebens, büßt Salomo im Alter seine Weisheit und Weitsicht ein. Denn „als Salomo alt geworden war, neigten seine Frauen sein Herz fremden Göttern zu, so dass sein Herz nicht mehr vollkommen bei dem Herrn, seinem Gott war...Und Salomo tat, was böse war in den Augen des Herrn und folgte dem Herrn nicht gänzlich nach“ (1 Kön 11,4,6). Durch die Vielgötterei und Verführungskünste seiner zahlreichen heidnischen Frauen verleitet, verliert Salomo seine ungeteilte Ausrichtung auf Jahwe. Die Konsequenzen daraus sind innerlich der Verlust seiner Integrität und äußerlich der Zerfall des großen salomonischen Friedensreiches in zwei rivalisierende Teile. (1 Kön 11,1-39).

Die oben angedeuteten Wesenszüge mögen bei Eli, David und Salomo ein Leben lang vorhanden gewesen sein, doch sie besaßen Kontrolle über sie. Im Alter, bei insgesamt abnehmender Kraft, treten sie stärker hervor. So werden am Lebensabend dieser drei Persönlichkeiten exemplarisch besondere Gefährdungen älterer Menschen offenbar: Die Abnahme der Fähigkeit und der Neigung zum entschiedenen Handeln, zur klaren Differenzierung und zum Setzen von eindeutigen Grenzen - mit schwerwiegenden, schädlichen Folgen für sich selbst und andere. Das deutsche Sprichwort „Ende gut, alles gut“ macht darauf aufmerksam, dass ein guter Anfang in der Lebensenergie und Kraft jüngeren Alters nicht zwangsläufig zu einem guten Lebensende führen muss.

### **3.3.2 Weisheit im Alter? Ein lebenslanger Prozess!**

Was nun ist im Kontext biblischer Texte unter Weisheit zu verstehen? Wie lässt sie sich entwickeln und was trägt dazu bei, dass einem alten Menschen das Prädikat „weise“ verliehen werden kann? Schon Hiob fragt seine Freunde: „Wohnt bei den Greisen die Weisheit und bei den Betagten der Verstand?“ nur, um es im selben Atemzug zu verneinen; denn „bei *Ihm* (Gott) ist Weisheit und Stärke, *Sein* ist Rat und Verstand!“ (Hiob 12,12-13).

Dass Weisheit und Alter nicht automatisch zusammen fallen, darauf macht auch der – vermutlich junge – Psalmist aufmerksam, wenn er selbstbewusst ausdrückt: „Ich bin weiser als die Alten. Denn ich suche deine Befehle“ (Ps 119,100). Geradezu entrüstet und zornig wird der junge Elihu, dass keiner seiner drei älteren und bislang für weise gehaltenen Freunde Hiob in seinem Schmerz gewachsen ist (Hiob 32,5-15). Vergebens sucht er bei ihnen Weisheit zu lernen.

### **3.3.3 Der Mensch im Spannungsfeld zwischen Weisheit und Torheit**

Das Buch der Sprüche ist eine Fundgrube für anschauliche Bilder und Sinnsprüche zum Thema Weisheit. Beim Durchlesen des Buches der Sprüche zeigt sich, dass sowohl Weisheit als auch Torheit nachhaltig sind und zahlreiche Verbindungen eingehen. Sie werden als Kontrastpaar angesehen. Beide werden als sehr aktiv beschrieben. Die Weisheit, personifiziert als „Frau Weisheit“ ruft laut. Sie lädt zu einem Gastmahl in ihr Haus mit sieben Säulen ein und fordert heraus zur Reflexion über weises und die Jahre verlängerndes Leben (9,1-11). Sie preist die sprudelnde Lebenskraft ihres Geistes (1,20-24; 8,1). Es ist das Bild eines Symposiums, zu dem weisheitsliebende Menschen Zugang haben.

Doch auch „Frau Torheit“ ist interaktiv, redegewandt und preist ihre Vorzüge an. Sie lockt mit Versprechungen und versucht ebenfalls, ihre Lebensweise attraktiv zu machen (9,13-18). Weisheit und Torheit suchen Anhänger und werben um sie. Sie stehen gewissermaßen im Duell miteinander, um die Herzen von Menschen auf ihre Seite zu ziehen und für sich zu gewinnen.

Weisheit findet sich im Verbund mit anderen positiven Werten und Werthaltungen wie Klugheit, Verstand, Vernunft, Erkenntnis, Scharfsinn, Gerechtigkeit, Demut, Wahrheit, Geduld, Frieden, Leben und Ehre sowie verantwortlichem Handeln gegenüber sozial Benachteiligten und Schwachen. Doch auch die Torheit steht nicht allein. Mit ihr wird Stolz, Aufgeblasenheit, Ungehorsam, Lüge, Spott, Hochmut, Verleumdung, Lästerreden, Gewalttätigkeit, Bosheit, Verachtung sozial Benachteiligter sowie jäher Absturz und Tod in Verbindung gebracht. Als allergrößte Torheit mit den schlimmsten Folgen für sich selbst und andere wird Ehebruch und Hurerei genannt.

Auch in verschiedenen Psalmen (Ps 1; Ps 19,8-15; Ps 119) findet sich das Angebot zweier kontrastierender Lebenswege. Psalm 1 wird von Kunz als „Schlüssel“, und von Zenger als „Portal“ zum weisheitlich geprägten Denken der Psalmenwelt bezeichnet. Das Kontrastpaar hier sind der Gerechte, der Tag und Nacht über Gottes Wort nachsinnt, sich dadurch eine solche Weisheit aneignet, dass all seine Vorhaben gelingen werden und der Gottlose, der sich um all das nicht schert, so dass dessen Weg wie „vom Winde verweht“ wird. In der Zweiteilung von gerecht und gottlos, von gut und böse erkennt Zenger (:42) die pädagogische Absicht des Psalms und „als geistige Heimat zu Recht die weisheitlich denkende Theologie“... denn „die Weisheit zielt auf Lebenswissen und auf Lebenskunst.“ Diese lässt sich Psalm 1 zufolge aber nur durch das sich Einlassen auf die Weisungen Gottes erreichen. „Für andere und für sich selbst produktiv ist nur, wer eine geradezu mystische Beziehung zu seinem Gott hat“ (Zenger:44).

### **3.3.4 Weisheit als Schatz**

König Salomo, von dem die meisten der Sinnbilder und Sprüche stammen, beschreibt die unvergleichliche Kostbarkeit von Weisheit (Spr 3,13-18; 8,11; 16,16; 21,20). Er erklärt Weisheit gewissermaßen zur Staatsräson und will sie seinen Söhnen und dem ganzen Volk erstrebenswert machen. Er veranschlagt ihren Wert höher als alle erdenklichen Schätze. Ihr Erwerb ist wertvoller als Geld, Gold, Perlen und alle sonst vorstellbaren Kleinodien. Von Anfang an wird klar, dass dieser Weisheitsschatz keinem Menschen in den Schoß fällt, sondern mit persönlichem Einsatz angestrebt und erworben werden muss. Deshalb formuliert Salomo den eindringlichen Imperativ, „Erwirb Weisheit und um allen deinen Erwerb, erwirb Verstand!“ (4,5,7).

Um dieses große Ziel zu erreichen, ist kein herumirrendes Suchen mit ungewissem Ausgang angesagt. Es gilt die Zusage der Weisheit: „Ich liebe, die mich lieben, und die mich suchen, finden mich“ (8,17). Das sind fast neutestamentliche Töne, die an die Worte Jesu aus der Bergpredigt erinnern: „Suchet, so werdet ihr finden!“ (Mt 7,7). Sie klingen bereits wie ein Hinweis auf den alles überragenden zukünftigen Weisheitsschatz; denn „In Christus liegen verborgen alle Schätze der Weisheit und der Erkenntnis.“ (Kol 2,3). Weisheit im Neuen Testament ist Jesus selber. Seine Gleichnisse sind Weisheitsreden. An sichtbaren, natürlichen Dingen und dem



Lebensalltag entnommenen Beispielen, macht er Unsichtbares sichtbar. Die Weisheit Gottes, den Weltweisen und Klugen verborgen, wird „den Unmündigen offenbart“ (Mt 11,25). Jesus selber ist die Einladung Gottes an die Menschen, zu ihm zu kommen. Wie die Weisheit in ihr Haus, so lädt Jesus die Menschen ein, in das Reich Gottes zu kommen. In seinem eigenen Leben wird die göttliche Weisheit offenbart, die für die Welt Torheit darstellt. „Das Wort vom Kreuz steht im Kontrast zum Weltwissen der Weisen“ (Kunz:198). Um diese Weisheit zu erkennen, braucht es „als verlässliche Erkenntnisquelle eine dezidierte Offenbarungstheologie.“

Die Zusage aus dem Jakobusbrief ist ermutigend: „Wenn es aber jemand unter euch an Weisheit mangelt, so erbitte er sie von Gott, der allen gern und ohne Vorwurf gibt, so wird sie ihm gegeben werden“ (Jak 1,5).

### **3.3.5 Voraussetzung und Attribute von Weisheit**

Da auf der Hand liegt, dass Weisheit nicht von selber kommt und auch nicht mit Geld zu erwerben ist, taucht die Frage auf: Wie dann? Zwar gehören Altern und Weisheit werden nicht automatisch zusammen, doch es gibt eine Einstellung und Haltung, die mit Weisheit wie ein siamesisches Zwillingsspaar unauflöslich verbunden ist: „Der Weisheit Anfang ist die Furcht des Herrn“ (1,7; 2,2-6; 9,10,11). „Siehe, die Furcht des Herrn, das ist Weisheit, und vom Bösen weichen, das ist Verstand!“ (Hiob 28,28). Gottesfurcht als Weg zur Weisheit hebt auch Wolff (:297) hervor: „Gottesfurcht ist das Kopfstück der Weisheit, weil Weisheit zuerst und zuletzt Weisheit Gottes ist, an der der Mensch auf Grund weniger vernommener Flüsterworte partizipiert.“

Aufschlussreich ist, dass Weisheit nicht nur als kognitive Fähigkeit beschrieben wird, sondern vorrangig als eine Beziehungsqualität; denn sie entsteht in der Ausrichtung auf Jahwe und seine Gebote. Das wiederum wirkt sich auf die Haltung und das Handlungsvermögen eines Menschen aus.

Jahwe selbst ist es, der seine Weisheit dem gottesfürchtigen Menschen austeilt (2,6). Die Weisheit gehört Jahwe, sie war existent vor der Erschaffung der Erde (8,22,23) und am Schöpfungshandeln Gottes beteiligt. (3,19). Ein Mensch, der durch die Furcht des Herrn weise wird, dem kommt es selbst zugute (9,12). Er befindet sich lebenslang in einer „Schule der Weisheit“ (15,33). Er gewinnt als Individuum hohe

Lebensqualität für sich; denn Weisheit ist „eine Quelle des Lebens“ (13,14), die „eine Zukunft und eine Hoffnung“ gibt (24,14). Jedoch gibt es noch eine Steigerung, denn im Zusammenwirken mehrerer weiser Ratgeber multipliziert sich die Kraft der Weisheit: Pläne gelingen, Siege werden errungen, Heil entsteht für ein ganzes Volk. (11,14;15,22;24,6).

Weisheit kann im Kontrast zu eigenem Begehren stehen (28,26) und setzt Selbstdisziplin voraus. Sie wirkt in Auseinandersetzungen deeskalierend im Gegensatz zur Torheit, die auf Eskalation aus ist (29,8,9). Weisheit wächst in der Lebensgemeinschaft mit Gott, ist ein „Weg“, den zu gehen gelehrt und gelernt werden kann (4,11), so dass alle Lebensbereiche, sowohl privater als auch öffentlicher Art, davon durchdrungen werden.

Die aus der Gottesbeziehung erwachsene Weisheit ist mehr als Intelligenz und enthält mehr, als dem eigenen Verstand abzuringen ist. Der Sitz der Weisheit ist das Herz (2,10), nicht der Kopf! Weisheit ist hier kein Expertenwissen, wie Baltes (2.3.4) es definierte, sondern Kompetenz des Herzens. „Der Ausdruck ‘Herz’ fungiert als Bezeichnung für sämtliche Schichten der Person: die vegetative, die emotionale, die noetische und die voluntative Schicht.“ Herz bedeutet „das innerste Wesen des Menschen“ (Janowski:170). Es wird geradezu davor gewarnt, dass die Weisheit einem zu Kopfe steigen könnte. „Halte dich nicht selbst für weise; fürchte den Herrn und weiche vom Bösen!“ (3,7). Das ist eine deutliche Ermahnung, sich von Selbstüberschätzung und Besserwisserei zu distanzieren. Denn als absolut hoffnungsloser Fall wird ein Mensch betrachtet, der sich selbst weise dünkt. Für einen Toren gibt es mehr Hoffnung als für ihn (26,12).

### **3.3.6 Die „Weisheit des Alters“ kommt nicht mit den Jahren**

Sowohl König Salomo als auch rund 3000 Jahre nach ihm die Altersforschung kommen zu demselben Ergebnis: Weisheit ist ein Weg, ein Prozess, eine lebenslange Entwicklung. Dieser Entwicklungsgang kann durch unerwartete Lebensereignisse irritiert, unterbrochen aber auch wieder fortgesetzt werden. Salomo und die Altersforschung treffen sich auch in der Überzeugung, dass Gespräch, Austausch und gemeinsame Reflexion alter und reifer Menschen großen Gewinn

bringen und „zu einer signifikanten Verbesserung weisheitsbezogener Leistungen“ führen, denn „die Pläne vieler guter Ratgeber werden gelingen.“

Doch, anders als Baltes (2.3.4), sieht König Salomo Weisheit nicht als Expertenwissen sondern als Herzenskompetenz. Nicht durch Selbstreflexion, allgemeine Lebenserfahrungen oder bestimmte Grundhaltungen allein wird ein Mensch weise sondern, so das biblische Statement, Weisheit ist ohne Gottesfurcht nicht zu erlangen. Im biblischen Kontext verdichtet sich Weisheit zu einer Lebensweise mit Gott, zu einer biografisch verankerten Beziehungsqualität, die die Quelle aller Weisheit birgt. Dabei gibt es einen starken Helfer, den Heiligen Geist. Denn „der Geist des Herrn ist der Geist der Weisheit“ (Jes 1,2). Der Experte für Weisheit ist Gott selbst.

Bio-Grafie bedeutet wörtlich „Leben schreiben.“ Ein ganzes Leben lang schreibt und wirkt der Mensch an seiner eigenen Altersweisheit oder Alterstorheit selber mit.

### **3.3.7 Nicht jede Weisheit gilt zu jeder Zeit**

Weisheit und besonders Weisheit im Alter bedeutet aber ebenfalls, all diesen auf Weisheit bezogenen positiven Zusagen und Verheißungen kritisch gegenüber zu stehen, ihnen nicht im Sinne eines einseitig positiven Denkens verhaftet zu sein. Weisheit garantiert kein lebenslanges Wohlfühlklima. Weisheit und Wohlergehen ist keine mathematische Gleichung.

Weisheit bedeutet auch – und hierin stimmen Bibel und Alternsforschung ebenfalls überein – die Unwägbarkeiten, Rätsel, Verluste, (scheinbare) Sinnlosigkeiten und Widersprüche des Lebens nicht auszublenden. Im platten Tun-Ergehen-Modus stecken zu bleiben, ist Kennzeichen von Unreife oder Wunschdenken. Zu offensichtlich sind Ungerechtigkeiten: Der Frevler lebt in Saus und Braus, der Gerechte leidet (Ps 73). Niemand wird so geplagt, angegriffen und verachtet wie gerade der Mensch, dessen einziges Ziel Gehorsam gegenüber Gott und seinem Wort ist (Klgl 3,1-20). Der Gott wohlgefällige Hiob verliert alles, was er hat, einschließlich der eigenen Gesundheit. An dieser Hürde scheitern Hiobs Freunde. Diese Kategorie der Weisheit ist für sie nicht existent, sie sprengt den Denkhorizont ihrer Theologie. Weder Hiob noch seine Freunde ahnen, was in der unsichtbaren

Welt geschieht. Sie können Gott nicht in die Karten gucken; nur der Leser des Buches wird in die geheimnisvollen Vorgänge eingeweiht und hält beim Lesen den Atem an.

Weisheit, Lebensklugheit oder Lebenskunst sind Zielkategorien ohne Anspruch auf idealisierte Vereinseitigung des Lebens ohne Schmerz und Leid. Weisheit ist auch der Mut zur Bescheidung, die Fähigkeit, Grenzen der Erkenntnisfähigkeit zu erkennen und anzunehmen, der Blick auf die ganze Lebenswirklichkeit mit Licht und Schatten. Weisheit „zeigt sich am reinsten in der Selbstbescheidung des Denkens als Demut“ (Kunz:179).

Das kann bedeuten, nicht „erfolgreich“ zu altern, nicht zu verstehen, scheinbar zu scheitern. Der klagende Jeremias hat für sich einen Weg in diesem Dilemma des unerklärlichen, ausweglos erscheinenden Leidens gefunden: „Gut ist´s, schweigend zu warten auf das Heil des Herrn...Denn der Herr wird nicht ewig verstoßen...Nicht aus Lust plagt und betrübt er Menschenkinder“ (3,26,31,33). Die Anerkennung unverständlicher Wege Gottes und der eigenen begrenzten Erkenntnisfähigkeit ist ein besonderer Ausdruck von Gottesfurcht. Es ist die Weisheit, anzuerkennen, dass Gott einen uneinholbaren Wissensvorsprung hat. Diese Einsicht treibt in die Gegenwart Gottes und ins Gebet.

So lässt sich mit Kunz (:188) zusammenfassend sagen, dass „die Lektüre des Alten Testaments *keine einheitliche Vorstellung von Weisheit* vermittelt, sondern sie offeriert Schichten einer Debatte, die im Neuen Testament – wiederum durchaus kontrovers – ihre Fortsetzung findet“. Das ist auch der einleuchtende Grund, warum Kunz eine lehrmäßig lautende Weisheitsdefinition kategorisch ablehnt.

### **3.3.8 Weisheit und Praktische Theologie**

Im Zuge der Rückgewinnung des Themas Alterns für die (Praktische) Theologie ist das Thema Weisheit zu einem zentralen Anliegen geworden. Der von dem Züricher Theologieprofessor Ralph Kunz u.a. herausgegebene und inzwischen zum Standardwerk avancierte Band „Praktische Theologie des Alterns“ enthält unter den Rubriken „Perspektiven, Phänomene, Handlungsfelder“ in 24 Artikeln relevante Themen der Alternsforschung. Seine unter „Phänomene“ verortete Abhandlung über

„Weisheit“ umfasst 50 Seiten. Damit nimmt dieses Thema doppelt bzw. dreifach so viel Raum ein wie die anderen Beiträge. Dadurch ist dem Thema Weisheit auch schon rein äußerlich ein besonderer Stellenwert für die Praktische Theologie gegeben. Doch weshalb sollte Weisheit und Altersweisheit als ein spezielles Thema für die Praktische Theologie betrachtet werden? Ist sie das wirklich? „Welchen Rang hat die Weisheitsthematik in der Praktischen Theologie?“ fragt auch Kunz (:159). Er plädiert für einen sehr Hohen, denn seiner Meinung nach ist Weisheit unabdingbar für die Verkündigung des Evangeliums in Wort und Tat.

Weisheit wirkt konkret im Umgang mit anderen Menschen ob in Seelsorge, Verkündigung, Bildungsprozessen oder diakonischem Handeln. Unter der Prämisse von Kommunikation des Evangeliums „birgt die Frage nach der Lebenskunst eine große Chance für die gesamte Praktische Theologie“ (:161). Seiner Meinung nach sollten sich nicht nur alte Menschen einen Weisheitsfundus erworben haben, sondern auch und gerade jüngere Menschen, die beruflich oder privat mit ihnen zusammen sind, sollten sich Weisheit im Umgang mit Altern und Alten aneignen, denn es erscheint evident, dass das Phänomen Altersweisheit von der Eigenschaft Weisheit im Umgang mit Altern und Alten nicht zu trennen ist. Aus diesem und anderen Gründen wird in Kapitel 4 bei der „pastoralen Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Phase“ der Person des Begleitenden ein eigener Abschnitt gewidmet werden.

Kunz sieht auch in der Metapher der einladenden und gastfreundlichen Weisheit für die Praktische Theologie einen wichtigen Orientierungspunkt, um sich auf das Phänomen Weisheit und insbesondere Weisheit im Alter einzulassen. Für ihn erweist sich Praktische Theologie „als *weisheitlich konstituierte Praxistheologie*“ (:158). Dabei hält er für den Diskurs mit anderen Disziplinen wichtig, hinzuhören und sich selbst nicht zu gebärden, als habe man einen Erkenntnisvorsprung. Die unterschiedlichen methodischen und weltanschaulichen Zugänge setzen unterschiedliche Schwerpunkte, können bisweilen miteinander korrespondieren, aber durchaus auch kontrastieren.

Im nächsten Unterkapitel wird nun die Biografie eines alten Menschen im Mittelpunkt des Interesses stehen und bewusst ausführlich behandelt, weil dieser Psalm so

etwas wie eine frühe Form von Biografiearbeit darstellt. Der Beter ist ein alter Mensch, der Zeit seines Lebens in der Weisheit der Gottesfurcht gelebt hat. Er ist an einem heiklen Wendepunkt seines Lebens angekommen; ein kritisches Lebensereignis scheint ihn fast aus der Bahn zu werfen. In biografischer Selbstreflexion und in der Hoffnung auf Jahwe hebt er sozusagen jahrelang gesammelte Glaubensschätze und kann dadurch seine Lebenskrise überwinden. So ist dieser Psalm gewissermaßen ein frühes Beispiel für die Wirksamkeit von Biografiearbeit im Kontext einer Glaubensbiografie.

### **3.4 Alter(n) in lebenslanger Gemeinschaft mit Gott – Psalm 71**

#### **3.4.1 Form, Aufbau und Thematik**

Psalm 71 ist ein wenig bekannter und auf den ersten Blick wenig origineller Psalm. Hermann Gunkel (1986:301) nennt ihn ein „ziemlich farbloses Lied“. In Erich Zengers vierbändiger Ausgabe „Psalmenauslegungen“ ist Ps 71 nicht aufgenommen worden. Auch in dem Band von Gunda Schneider-Flume, „Glaubenserfahrung in den Psalmen“ kommt Ps 71 nicht vor, obwohl die Verfasserin, Professorin für Systematische Theologie, sich mit altersrelevanten Themen durchaus einen Namen gemacht hat. Auch findet sich keine Monografie dieses Psalms, wie Schmitt-Pridik (:135) festgestellt hat, obwohl er der einzige ist, der deutlich als das Gebetslied eines alten Menschen erkennbar ist und deshalb bereits eine bestimmte Zielgruppe haben könnte. Doch dieser scheinbar so farb- und glanzlose Psalm birgt große Schätze in sich, was sich in der folgenden Betrachtung zeigen wird.

#### **Der Text: Psalm 71**

- 1     a In dir, JHWH, habe ich mich geborgen.  
      b Lass mich doch nimmermehr zuschanden werden.
- 2     a In deiner Gerechtigkeit mögest du mich herausreißen und retten,  
      b neige zu mir dein Ohr, und lass Heil mir zuteil werden!
- 3     a Werde für mich zum Felsen - Versteck,  
      b (wohin) stets zu kommen du geboten hast, um mir Heil zu geben,  
      c denn mein Fels und meine Bergfeste (bist) du!
- 4     a Mein Elohim, errette mich aus der Hand des Frevlers,  
      b aus dem Griff des Ungerechten und des Gewalttäters!

- 5 a Denn du (bist) meine Hoffnung, Adonaj JHWH,  
b meine Zuversicht von meiner Jugend an.
- 6 a Auf dich habe ich mich gestützt von Mutterleib her,  
b vom Mutterschoß her (bist) du, der mich entbunden hat;  
c durch dich (ist) mein Lobpreis (oder: Ruhm) beständig.
- 7 a Wie ein Schreckenszeichen bin ich für viele geworden,  
b aber du (bist) mein fester Bergungsort!
- 8 a Angefüllt ist mein Mund von deinem Ruhm (oder: Lobpreis),  
b den ganzen Tag von deiner Herrlichkeit.
- 9 a Verwirf mich nicht zur Zeit des Alters;  
b wenn meine Kraft schwindet, verlass mich nicht!
- 10 a Denn meine Feinde haben über mich gesagt,  
b und die Hüter meines Lebens haben miteinander beratschlagt.
- 11 a Sagend: „Elohim hat ihn verlassen.  
b Verfolgt und ergreift ihn.  
c denn es gibt keinen, der ihn herausreißt!“
- 12 a Elohim, sei nicht ferne von mir!  
b Mein Elohim, eile doch zu meiner Hilfe!
- 13 a Zuschanden werden, vergehen sollen die Ankläger meines Lebens;  
b in Schimpf und Schande sollen sich hüllen, die nach meinem Unheil trachten.
- 14 a Ich aber, ich harre stets auf dich  
b und will deinen Ruhm (oder: Lobpreis) mehren.
- 15 a Mein Mund soll (von) deiner Gerechtigkeit erzählen,  
b den ganzen Tag (von) deinem Heil,  
c denn ich bin der Schreibkunst nicht kundig  
(oder: kenne die Zahl nicht).
- 16 a Ich will kommen mit den Heldentaten Adonaj JHWHs,  
b ich will in Erinnerung rufen deine Gerechtigkeit, dich allein.
- 17 a Elohim, du hast mich gelehrt von meiner Jugend an,  
b und bis hierher will ich deine Wundertaten verkünden
- 18 a und auch bis hin zu Alter und grauem Haar.  
b Elohim, verlasse mich nicht,  
c bis das ich verkünde dein Machtwirken („Arm“)  
der (künftigen) Generation  
d jedem, der kommt, deine Heldentat!
- 19 a Ja, deine Gerechtigkeit Elohim (reicht) bis zur Höhe,  
b der du große Dinge getan hast,  
c Elohim, wer ist wie du?
- 20 a Der du mich (oder: uns) sehen ließest vielerlei Bedrängnisse  
und Unheilstaten,  
b du mögest mich (oder: uns) wieder beleben  
c und aus den Tiefen der Erde wieder heraufführen!
- 21 a Du mögest meine Größe mehren  
b und dich (zu) wenden und mich trösten!

- 22 a Auch ich, ich will dir danken mit dem Instrument der Harfe,  
 b deine Treue, mein Elohim.  
 c Ich singe dir mit (Begleitung) der Leier,  
 d Heiliger Israels.
- 23 a Meine Lippen jubeln,  
 b wenn ich dir singe,  
 c ja, mein Leben, das du befreit hast.
- 24 a Auch meine Zunge soll den ganzen Tag (von) deiner  
 Gerechtigkeit murmeln,  
 b denn zuschanden, denn beschämt worden sind,  
 die nach meinem Unheil trachten. (Übersetzung von Beat Weber 2001:318,19)

Ps 71 trägt keine Überschrift: Es gibt weder einen Hinweis auf den Verfasser, noch auf den Adressaten noch eine Melodieanweisung. Wenn auch keine Überschrift, so hat der Psalm doch eine gewisse Rahmung: Die drei ersten Verse bestehen aus flehentlichen Bitten, die drei letzten aus Lobgesang.

Inhaltlich finden sich Parallelen mit anderen Psalmen (22, 31, 35, 40) so dass angenommen wurde, bei diesem Psalm könnte es sich um eine Ansammlung von Zitaten handeln. Dieser Sicht widerspricht Kraus (:651), der in der Ähnlichkeit mit anderen Psalmen einen Beleg dafür erkennt, „dass der Dichter in der Psalmentradition lebt und aus dem Reichtum des Vorgegebenen schöpft.“ Doch der „Collagencharakter“ des Psalms ist damit nicht aufgehoben.

So sieht Deissler in diesem Psalm inhaltliche „Auflösungserscheinungen“ durch die schon erwähnten „Anleihen“ bei anderen Psalmen. Doch gleichzeitig räumt er ein, dass diese Ähnlichkeiten - darin einig mit Kraus - ebenso als Vertrautheit des Verfassers mit der Psalmtradition gewertet werden können. Er vermutet in dem Beter einen levitischen Psalmsänger. Beat Weber anerkennt immerhin als eine Besonderheit dieses Psalms „dass Hinweise zum Lebensalter des Beters gegeben werden“ (:320). Baldermann indessen filtert spezielle altersabhängige Ängste aus den Versen des Psalms heraus und kommt damit der Thematik des Psalms um einiges näher. Dennoch fasst Ursula Schmitt-Pridik (2003:138) als Ergebnis zusammen, dass „die Kommentare zu Ps 71 insgesamt formalistisch, distanziert und lebensfern sind“.

Ps 71 wird der Formgruppe der Gebetslieder und der Gattung der individuellen Klagelieder zugerechnet „deren Grundstruktur sehr frei gehandhabt“ ist



(Deissler:272). Doch gleichzeitig ist der Psalm von flehentlichen Bitten um Errettung und jubelndem Lobpreis durchzogen, so dass Deissler weiter hinten ergänzt, Ps 71 sei „ein Klage- und Bittlied mit einem sehr gezügelden Pathos und stark mit Vertrauen- und Lobmotiven durchsetzt... Darum enthält dieses Lied so ziemlich alle Ausdrücke für 'loben', welche die hebräische Hymnodie kennt“ (:274). Der 71. Psalm passt in kein enges Raster.

Das Versmaß ist unregelmäßig. Es gibt nicht nur zwei- sondern drei- und sogar viergliedrige Versgebilde wie die Übersetzung und Gliederung von Beat Weber deutlich macht. Es fehlt jedoch eine klar erkennbare Stropheneinteilung. Folglich gibt es für den Aufbau des Psalms und die Benennung seiner Abschnitte sehr unterschiedliche Vorschläge. Bei Kraus (:652) ergibt sich folgendes „Aufbauegefüge“:

- |              |  |
|--------------|--|
| Verse 1 - 8  | Bitten und Vertrauensäußerungen, die in 8 mit einem Jubellied abschließen. |
| Verse 9 – 16 | Notschilderungen und Bitten, die in 14 – 16 in einen Lobgesang übergehen.  |
| Verse 18- 24 | Lobgelübde, das von Bitten durchwirkt ist.                                 |

Trotz einzelner individueller Daten des Beters wird Ps 71 als ein „Gebetsformular“ angesehen, das überindividuell von Menschen in Not und Bedrängnis, vielleicht auch besonders von alten Menschen für das persönlichen Gebet genutzt wurde.

### **3.4.2 Wer ist der Beter?**

Der Beter ist ein alter Mann in Todesnot. Deissler vermutet eine schwere Krankheit, die ihn geschwächt hat, und Kraus argwöhnt zusätzlich, dass die Feinde des alten Mannes als Ursache für diese Krankheit ein Vergehen sehen, wodurch der nun Leidende Schuld auf sich geladen habe. Was der Anlass für dieses Psalmgebet ist - ob es sich um eine Krankheit handelt, um ein Vergehen, oder eine böswillige Verleumdung, ob ihn eine Depression gepackt hat, in der die tödlichen Feinde vor allem intrapsychischer Art sind, oder irgendeine Art von Traumatisierung bzw. Stigmatisierung vorausgegangen ist, ob die Erkenntnis der eigenen Greisenhaftigkeit und das damit verbundene Loslassen bisheriger Tätigkeiten sowie schwindende Einflussnahme ihn wie ein Todesstoß getroffen haben - der Text sagt es nicht.

Deshalb kann sich jeder alte Mensch mit seinen ihm eigenen Ängsten und (Todes-) Nöten in die Worte des Psalms hineinbetten und sie mitbeten.

Die Not des Beters ist groß. In seinem Alter ist er von schwerem Leid überrollt worden, das seine Kräfte überfordert und in dem er nur einen Ausweg sieht: Zuflucht bei Jahwe zu suchen, um nicht zuschanden zu werden. Ein „kritisches Lebensereignis“ im Alter, so lässt sich folgern, ist Auslöser für dieses Gebetslied. Als „kritisches Lebensereignis“ werden Situationen bezeichnet, „die das Leben des einzelnen Menschen subjektiv und objektiv wesentlich verändern und deshalb physisch, psychisch und sozial verarbeitet werden müssen“ (Schmitt-Pridik:50). Das Bedrohliche und Zerstörerische dieses Ereignisses liegt darin, dass es wie aus heiterem Himmel und ohne Vorankündigung über den alten Menschen hereinbricht und er keinerlei Einfluss darauf hat, ob es eintritt oder nicht. Das Vernichtende liegt in der Selbstwertgefährdung der be- und betroffenen Person.

Vers 17, der in dem obigen Aufbauegefüge keinen Platz gefunden hat, aber auch die Verse 5 und 6 zeigen den Beter als einen Menschen, der sein Leben lang, von Jugend an, das Lob Jahwes an die erste Stelle setzte und zu seinem Lebensinhalt machte. Darin bleibt er sich bis ins Alter hinein treu.

### **3.4.3 Psalmauslegung**

„Was uns die Psalmen anbieten ist viel: In ihnen finden wir die Sprache der Seele so ausformuliert, dass wir lernen können, uns in sie einzuhören“ (Baldermann:13, 75). Bezogen auf diesen Psalm bedeutet das, dass wir durch ihn in die Seele eines alten Menschen mit Empathie hineinhören und hineinsehen können. Deshalb soll die Suchbewegung dahin gehen, diesen Psalm „gerontologisch“ zu erfassen. Es geht darum, den Versuch zu starten, Aussagen dieses Psalms mit den Augen, dem Herzen und dem Erfahrungshintergrund – kurz dem Kontext - eines alten Menschen zu lesen, zu beten und zu reflektieren. „Darin liegt der wesentliche Aspekt einer gerontologischen Auslegung, den Psalmtext vom *Alter* her zu verstehen“ (Schmitt-Pridik:139). Sich dem Text mit der Brille eines alten Menschen zu nähern ist deshalb zentrales Anliegen.

Der Aufbau und der Spannungsbogen des Gebetes werden auf diesem Hintergrund zu einem Schlüssel. Dieser Psalm enthält ein ganzes Leben. Die Lebensspanne reicht vom Mutterschoß bis ins hohe Alter. Der Beter nimmt uns mit hinein in seine (Glaubens-) Biografie. Innerhalb dieses Spannungsbogens kehrt der Beter immer wieder zu seinen Gebetsinhalten zurück. Er wiederholt und umkreist die für ihn wichtigen Themen betend „ohne Unterlass“ (1 Thess 5,18):

- Der Beter wendet sich an Gott als seinen einzigen Zufluchtsort (V.1-3, 5, 14, 18, 19-21)
- Er nennt seine Angst, zuschanden und verlassen zu werden und bittet Gott um Hilfe und Schutz vor gewalttätigen Feinden (V.1, 4, 9, 10ff, 18, 24)
- Er erinnert sich selbst und Gott an seine vertrauensvolle Beziehung zu ihm vom Mutterschoß an (V.5,6,17)
- Er bekennt sich zu seinem Alter und bittet um Bewahrung, Geborgenheit und Trost (V.9,18, 20, 21)
- Er beteuert sein Verlangen und seine Bereitschaft, Gott lebenslang zu loben (Lobgelübde) und seine Gerechtigkeit und Wunder der kommenden Generation zu verkündigen (8, 14ff, 18, 19, 22-24)

Das, was auf den ersten Blick ungeordnet erscheinen mag, hat Schmitt-Pridik (2003:139) erkannt als eine „spiralförmige Struktur des Gebetes“. Sie fühlt sich durch diese spiralförmige Struktur an seelsorgerliche Gespräche mit alten Menschen erinnert, in denen dieselben oder ähnliche Themen immer wieder auf anderen Ebenen erscheinen.

Der altgewordene Beter beginnt sein Lied mit einem Verzweiflungsschrei. Er fällt mit der Tür ins Haus, so, als hätte er weder Zeit noch Kraft, angemessenen Schrittes ins Heiligtum Gottes zu treten:

In dir, JHWH, habe ich mich geborgen.  
Lass mich doch nimmermehr zuschanden werden. (V.1)

Durch das Wort „zuschanden werden“ wird deutlich, dass der Beter dem Super-GAU seines Lebens gegenübersteht. Hier handelt es sich nicht nur um eine an die Nieren gehende, blamable und demütigende Situation, um ein partielles Scheitern mit

öffentlicher Bloßstellung. Der Beter befürchtet, als ganze Person mit allem, was ihn und sein bisheriges Leben ausmacht von seinen Feinden öffentlich an den Pranger gestellt zu werden ohne sich wehren oder verteidigen zu können. Die innere Scham und die öffentliche Schmach brechen ihm fast das Herz. Dazu führt Baldermann (:14) aus:

„Das hebräische Wort steht für eine Steigerung des einfachen Vorgangs der Beschämung, öffentlicher Bloßstellung also, einer Steigerung freilich, die den öffentlichen und den physischen, den gesellschaftlichen und den persönlichen Tod bedeuten kann.

Die Verse 1-3 befassen sich mit dieser furchtbaren Situation. Sie sind flehentliche Bitten, einen Ort der Rettung bei Jahwe zu finden. Die Not scheint dergestalt zu sein, dass menschliche Hilfe gar nicht in Betracht gezogen wird. Weit und breit kein Menschen, der bereit oder fähig ist, ihm zu helfen, niemand kommt in seinen Sinn. Im Gegensatz zu Ps 22 gibt es keine Berufung auf die Brüder und Väter, auf Jakobs Samen und alle anderen, die den Herrn fürchten. (Ps 22,23,24). Keine Enttäuschung wird geäußert, dass auf Menschen und Fürsten kein Verlass sei. (Ps 118,8,9). All diese Bezugnahmen gibt es in Ps 71 nicht. Nur die namenlosen „vielen“, denen er zum Schrecken wurde (V. 7). Ist dieser alte Mensch vereinsamt, gar isoliert und vergessen?

Vielleicht ist es gewagt, zwischen der Überschriftslosigkeit dieses Psalms und der hier offenbar werdenden Beziehungslosigkeit seines Beters eine gewisse Parallele sehen zu wollen. Doch das Bild eines desorientierten alten Mannes, der jeglichen Bezug und Überblick verloren hat, dem die Todesangst im Nacken sitzt und ihm den Magen und die Eingeweide zusammenschnürt, drängt sich förmlich auf. Er wirkt fast rettungslos verloren, einsam und „nackt unter Wölfen“<sup>22</sup> angesichts des anonymen, gewalttätigen Frevlers, der ihn schon im Griff zu haben scheint. (V.4).

Für diesen Beter gibt es nur einen einzigen Zufluchtsort in seiner Not: Gott. Und diesem seinem Gott gibt er viele Namen, die Bilder seiner Gotteserfahrung und Gottesvorstellung sind: Felsen-Versteck, Bergfeste und Burg (V.3); Hoffnung und Geburtshelfer (V.5,6); Gerechtigkeit (V.2, 15, 16, 19, 24) und Zuversicht (V.5); Lehrer (V. 17), Tröster (V.21), Wundertäter (V.17,19), JHWH, der „Ich bin für dich da“ (V.1, 5, 16), Elohim, der „Mächtige, Starke, der Bundesgott“ (V. 11, 12, 17, 18, 19, 22).

---

<sup>22</sup> Roman der DDR Literatur von Bruno Apitz

Das sind Namen der Geborgenheit, der Hilfe, des Schutzes und der Zugehörigkeit, Namen, die Vertrauen ausdrücken und lebenslang gemachte Erfahrungen beinhalten. All diese Bezeichnungen sind Begriffe und Bekenntnisse für die Vertrauenswürdigkeit Gottes und gegen die Angst.

Geben sie Kraft genug gegen den Angriff des Frevlers auf einen Menschen im Alter?  
Im folgenden Vers 4 werden die Feinde ins Gebet eingebracht:

Mein Elohim, errette mich aus der Hand des Frevlers,  
aus dem Griff des Ungerechten und des Gewalttäters. (V.4)

Doch schon im nächsten Atemzug wird der Gedanke an die Feinde von der Hoffnung auf Jahwe und die Rückbesinnung auf ihn als Zufluchtsort von Geburt an verdrängt. Diese Rückbindung an Gott ermöglicht dem Beter das erste Lob, doch es füllt nur einen Vers (8), dann bricht es ab und die Klage des Alters nimmt überhand:

Verwirf mich nicht zur Zeit des Alters;  
wenn meine Kraft schwindet, verlass mich nicht! (V.9)

Zunächst erscheint der Gedanke absurd, Gott könne einen Menschen aufgrund seines Alters verlassen. Doch wenn meine Kräfte mich verlassen, wird die Angst vor Verlassenheit offensichtlich insgesamt größer. Ein alternder Mensch hat viel Verlassenwerden erlebt. Viele Menschen, mit denen er lebte, haben ihn verlassen; sie sind weggezogen, gestorben, aus seinem Blickfeld verschwunden oder ihm innerlich fremd geworden. Kinder gehen ihre eigenen Wege, heute noch mehr als damals. Kräfte, Positionen, Öffentlichkeitswirksamkeit haben sich verflüchtigt, Zukunftschancen nehmen ab. „Es ist die Angst vor der wachsenden Verlassenheit, die das Altern schwer macht“ (Baldermann:14).

Lassen sich Gotteserfahrungen, gemacht in der Kraft der jungen und mittleren Jahre, in Zeiten, als die eigenen Nerven noch wie Drahtseile waren, übertragen auf das Alter, in dem die Vulnerabilität des Menschen insgesamt ansteigt? Oder weicht mit der eigenen Kraft auch der Segen Gottes von mir? Oder gar in der Altersdepression, wenn die Nähe und Güte Gottes nicht mehr zu spüren ist und nur noch das Gefühl von Verlassenheit bleibt? Gott bleibt derselbe – der Mensch nicht. Wer bin ich, wenn ich alt bin? Diese und ähnliche Fragen können im Grunde genommen nur auf der Basis des eigenen Menschen- und Gottesbildes bedacht und beantwortet werden.

Doch wird in der erneuten Hinwendung zum Text überdeutlich, dass die Erfahrungen von Vergänglichkeit und Endlichkeit im Alter und das damit verbundene eigene „Kleinerwerden“ auf vielen Ebenen, die Feinde umso größer werden lässt. Denn sofort nach dem klagenden Hilferuf aufgrund des Alters kommt der Feind und Frevler wieder ins Visier. Der Frevler, dieser bössartige Feind, ist nicht irgendein übel gesonnener Widersacher. „Wo immer die Psalmen von Feinden sprechen, geht es nicht um harmlose Feindseligkeiten sondern um mein Leben“ (Baldermann:26). Es geht um tödliche Bedrohung, nicht um kleinkarierte Disharmonien im Alltag.

Denn meine Feinde haben über mich gesagt,  
und die Hüter meines Lebens haben miteinander beratschlagt. (V.10)  
Sagend: „Elohim hat ihn verlassen.  
Verfolgt und ergreift ihn.  
denn es gibt keinen, der ihn herausreißt! (V.11)

Der Begriff „*reschá im*“ für Frevler, den Luther mit „Feind“ übersetzt, klingt im hebräischen Wortsinn extrem gefährlich. Das Wort gibt Aufschluss über die Art der feindlichen Mächte. „Die *reschá im* scheuen sich nicht, anzutasten, was unantastbar bleiben muss. Nichts ist ihnen heilig, weder das Leben des Nächsten noch die Grundgebote der Menschlichkeit noch die Geheimnisse der Schöpfung“ (Baldermann:27). Sie sind gewalttätig durch und durch und scheuen vor nichts und niemand zurück, wenn sie ihre Pfründe mehren und ihre Macht erhalten wollen. Was hat ein einsamer, alter Mann gegen solche Feinde anzubieten? Er und alle anderen Machtlosen - Elende, Alte, Arme und Kranke - haben nichts, „was sie der Gewalt der Mächtigen entgegensetzen können als die Worte ihrer Gebete“ (Baldermann:28).

Diese frevelhaften Feinde streiten und kämpfen nicht direkt mit ihm, sondern beratschlagen hinterhältig hinter seinem Rücken – betreiben tödliches Mobbing. Denn sie benutzen ihre Zunge als mörderische Waffe: „Elohim hat ihn verlassen!“ Was immer seine Feinde zu dieser Überzeugung bewogen haben mag, in ihren Augen ist er damit Freiwild.

Verlassen vom Bundesgott, dem Mächtigen, Kraftvollen, der aufgrund seiner Bundestreue unumstößlich liebt? Das wäre wie lebendig tot, die allertiefste, unvorstellbare Verlassenheit. So hat der Beter darauf nur eine Antwort, das Gebet:

Elohim, sei nicht ferne von mir!  
Mein Elohim, eile doch zu meiner Hilfe! (V.12)

Die Feinde und Frevler, die ihm nach dem Leben trachten und in großen Schrecken versetzt haben, diese gewalttätigen und übermächtigen Verfolger, werden Gott im Gebet quasi vor die Füße geworfen und dort liegen gelassen. Der Beter ist ihnen ohnehin nicht gewachsen. Aber der Gott, dessen Namen er nennt, JHWH und *mein* Elohim, dieser Gott, der die Ägypter geschlagen hat, der wird auch mit seinen Feinden fertig werden!

Und schon regt sich sein Widerstand und er dreht den Spieß um. Es klingt wie eine Trotzreaktion:

Zuschanden werden sollen die Ankläger meines Lebens;  
in Schimpf und Schande sollen sich hüllen, die nach meinem Unheil trachten. (V.13)

Damit ist das Thema Feinde für ihn erledigt. Es ist, als würde der ergraute Beter diese Feinde keines Blickes und keines Gedankens mehr würdigen, weil er viel Wesentlicheres zu tun hat, nämlich sich die Gerechtigkeit Gottes in Erinnerung zu rufen (V.14-16); sich intensiv daran zu erinnern, wie dieser, sein Gott, ihn lebenslang aus vielerlei Ängsten und Abgründen herausgerettet hat. Aus solchen Bedrängnissen heil heraus zu kommen, das sind Wohltaten und Wunder Gottes. Nicht irgendwelche Wunder – das sind selbst erlebte Wunder. Von persönlich mit Gott erlebten Wundern, davon spricht der Psalmist. Damit wendet er sich von der feindlichen Bedrohung ab und dem Lob Gottes zu. Sein Mund fließt über, er kann nicht anders, als die Heldentaten Gottes zu besingen, den Gott seines Lebens zu loben, der ihn von Jugend an gelehrt und aus tödlichen Bedrängnissen, ja aus Todesnot errettet hat (V.17,20).

Und nach einigen weiteren „Spiralenumdrehungen“ im Gebet ereignet sich eine überraschende Wende:

Du mögest meine Größe mehren  
und dich (zu-) wenden und mich trösten! (V.21)

Der Mann, der um sein Existenzrecht bangte, betet nun um seine Rehabilitation, um die Wiederherstellung seiner Würde und Integrität. Er kann sich vorstellen, getröstet zu werden. Es scheint eine Wandlung von Angst zu Vertrauen in ihm stattgefunden zu haben. Seine Grundhaltung, ein Leben lang eingeübt und praktiziert, gewinnt

wieder die Oberhand: Er besingt die Treue Elohims mit seinem Lied zum Spiel der Harfe. Er erneuert sein Lobgelübde (V.22-24) und hat seinen Weg in die Freiheit gefunden: Aus Todesnot zum Lobgesang!

Was für eine immense innere Wegstrecke hat dieser alte Beter zurückgelegt. Was ist mit ihm passiert? Wie hat er es geschafft? Der auch noch so zaghafte Versuch eines Menschen, Gott zu loben, verändert ihn selbst und seine Situation. „Im Lobpreis“, so Gunda Schneider-Flume (2008:35), „gehen Menschen aus sich heraus und haben erinnernd wieder teil an den Taten dessen, den sie loben. Im Loben ereignet sich insofern eine Erweiterung des Ich“. Lobpreis Gottes ist „Lebenssteigerung und Lebensintensivierung dadurch, dass der Beter über sich hinausgeht und die Wirklichkeit noch einmal wahrnimmt unter dem Blickwinkel der von Gott auf ihn zukommenden Taten.“

Am Ende des Gebetsliedes hat der alte, erfahrene Beter alle seine äußeren und/oder inneren Feinde und auch sich selbst mit all seinen eigenen Altersängsten weit hinter sich gelassen. Er sieht die Frevler vor vollendete Tatsachen gestellt. Das Blatt hat sich gewendet, die Feinde und Verfolger stehen statt seiner am Pranger:

Denn zuschanden und beschämt worden sind,  
die nach meinem Unheil trachten! (V.24)

Hingegen hat sich für ihn der Blick auf die Zukunft geweitet (V.18). Er hat noch viel vor; denn er wird sich so in die Gemeinde Gottes einbringen, dass die zukünftige Generation von seinen Glaubenschätzen und Gotteserfahrungen profitieren kann. Er will Gottes Ruhm mehren (V.14), seine Gerechtigkeit und Wohltaten verkünden (V.15,24), der nachfolgenden Generation von Gottes Macht, Wundertaten und Treue erzählen (18), Gott danken, lobsingen, musizieren, jubeln. Das ist nun die Zukunftsperspektive des Beters. Der empfangene Segen wird weiterströmen und sich vervielfältigen. Sein Lied von der Treue Gottes, dessen lässt sich gewiss sein, wird schöner klingen als je zuvor!

#### **3.4.4 Die Glaubensbiografie des Beters**

Auch wenn es sich hier vermutlich nicht um die individuelle Biografie einer einzelnen Person handelt, weil Psalmen „Gebetsformulare“ sind, so standen doch sicherlich



persönliche Glaubenserfahrungen und konkrete Biografien Pate für das Gebetslied. Außerdem ist gut vorstellbar, dass dieser Psalm alte Menschen zum Nachdenken über die eigene Lebens- und Glaubensbiografie und die darin verborgenen Schätze anregen will – damals und heute.

Ist dieser von einem kritischen Lebensereignis tief getroffenen Mann ein weinerlicher, von Selbstmitleid heimgesuchter Alter, der nur in der Vergangenheit lebt? Das Gegenteil ist der Fall; denn er versinkt nicht in Selbstmitleid, sondern in der Erinnerung an Gottes Gerechtigkeit und seine lebenslang erfahrene Hilfe. Der Psalmbeter ist den Gefährdungen des Alterns nicht erlegen, hat nicht resigniert, ist nicht im Rückzug geblieben. Die „Furcht des Herrn“ hat ihm Weisheit und Weisung gegeben.

Der alte Beter in seiner Todesangst tut – reflexartig oder aufgrund seiner Schriftkenntnis, das bleibt offen – genau das, wozu Mose an einem entscheidenden Wendepunkt vor Einnahme des gelobten Landes das Volk Israel herausforderte: „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat“ (Dtn 8,2).

Der Beter praktiziert, in heutiger Sprache, die drei Säulen von Biografiearbeit: Er erinnert die Vergangenheit aufgrund eines kritischen Lebensereignisses, um sich dadurch neuen Mut und Ausrichtung für die Gegenwart zu holen und sich auf Zukunftsaufgaben vorzubereiten. Vielleicht hat er sogar durch die in Ps 71 beschriebene Gotteserfahrung im Alter eine neue Namensgebung für Gott gefunden. Gott, nicht nur als Geburtshelfer und Hebamme (V.6), sondern auch als „Altenpfleger“. Denn so lautet die Zusage Gottes für ihn und alle alternden Menschen:

Bis zum Greisenalter bin ich derselbe,  
und bis zum Ergrauen will ich euch tragen.  
Ich habe es getan und ich will auch fernerhin heben, tragen und erretten! Jes 46,4

Der Beter beansprucht für sich keine Sonderbehandlung, keine spezielle Bevorzugung oder Fürsorge aufgrund seines Alters, sondern besinnt sich auf seine eigenen Ressourcen und darauf, was er anderen weiterzugeben hat. Daraus lässt sich schließen, dass er zwar zur alten Generation zählt, aber (noch) nicht gebrechlich, bettlägerig oder gar pflegebedürftig ist. Wenn ein Mensch ab 60 Jahren

in Israel zu den Alten zählte, mag er sich in dieser Übergangspassage zur, so wie es heute heißt, nachberuflichen Lebensphase, dem Zeitpunkt der „Entberuflichung“, befunden haben. Doch er zieht sich nicht aufs „Altenteil“ zurück, ganz im Gegenteil, ein neuer Lebensabschnitt mit neuen Erfahrungs- und Gestaltungsmöglichkeiten tut sich nach dieser tiefen Krise vor ihm auf.

Vieles mag in seinem Leben in die Brüche gegangen sein, sein Vertrauen zu Jahwe erscheint ungebrochen. Sein Selbstzeugnis spricht von einer tiefen, kontinuierlichen Verbundenheit mit Jahwe durch alle Lebensabschnitte hindurch. Das macht sein Leben aus. So steht er vor uns: Ein alter, weißhaariger, leidgeprüfter Mann, dessen Herz für Lobpreis brennt, der auch im Alter zur Harfe greift und zu Gottes Ehre singt.

### **3.4.5 Abschließende Reflexion**

Im Prozess des Arbeitens an diesem Psalm hat sich für die Schreiberin etwas ereignet: Es ist doch noch ein Funke übergesprungen, der Psalm hat „Farbe“ bekommen! Die Lebenskraft und der Lebenssaft, die trotz zunehmender Schwäche in diesem alten Beter pulsieren, sind zutage getreten. Es wurde etwas von dem erlebbar, was ein anderer Psalmsänger folgendermaßen beschreibt:

Die gepflanzt sind im Hause des Herrn  
werden in den Vorhöfen unseres Gottes grünen;  
noch im Alter tragen sie Frucht,  
sind voller Saft und Leben. (Ps 92,14-15)

Dieses „farblose Lied“ ist ein von Hoffnung und Auferstehungskraft durchtränkter Psalm. Vielleicht ist diese Wandlung in der Deutung des Psalms ein Hinweis darauf, dass sich im Zusammenhang mit Altern und älteren Menschen ein zweiter oder sogar dritter Blick lohnt, um verborgene Schätze zu entdecken.

Ob die in Ps 71 beschriebene Glaubensbiografie exemplarisch für religiöse Menschen im alten Israel stehen kann oder ob sie eher als Einzelfall betrachtet werden muss, darüber sagt der Text nichts aus. Dass aber in der heutigen Zeit eine so ungebrochene, vertrauensvolle Gottesbeziehung eher die Ausnahme bildet, hat Charbonnier (2014:487) in seiner empirischen Studie „Religion im Alter“ nachgewiesen. Im Alter wird, so sein Ergebnis, „der religiöse Sinn Glaube wichtig, zumindest in der Form, dass der Glaube einen Halt im Leben gibt oder ein solcher

von ihm erwartet wird. Es fällt aber selbst den sich explizit zu ihrem Glauben Bekennenden schwer, diesen letzten Halt in Worte zu fassen und zu sagen, warum und wie dieser ´Glaube´ in konkreten Situationen ihres Lebens hilft.“

Zur Überwindung dieser Sprachlosigkeit können Psalmen Hilfe im Alter geben; denn „Psalmen haben eine Sprache selbst noch für Erfahrungen, die uns völlig sprachlos machen“ (Baldermann:17) Dieser Psalm regt dazu an, Klagen über erlittene Verletzungen nicht herunterzuschlucken, den Zorn über Ungerechtigkeiten und Diskriminierung nicht zu verdrängen, Leid nicht totzuschweigen und sich aufgrund seines Älterwerdens nicht ins Abseits drängen zu lassen. So kann Ps 71 für alte Menschen zu einem Modell für Lebensbewältigung und Zukunftshoffnung werden.

Die Zukunftsplanung des Beters sei noch einmal besonders hervorgehoben. Die angeführten Zielsetzungen sind – auch für ihn selber – sehr aufbauende Aktivitäten. Sie können als eine Erweiterung und einzigartige Ergänzung der weiter vorne aufgeführten Entwicklungsaufgaben im Alter (2.4.1-2.4.8) betrachtet werden, die von heutigen alten Menschen ganz neu zu entdecken wären. Dennoch ist zu bedenken, dass, was die Weitergabe des Glaubens und der Tradition betrifft, zwischen der biblischen Zeit und unserer postmodernen Welt ein gewaltiger Unterschied besteht.

Nach dieser Auseinandersetzung mit der individuellen Glaubensbiografie eines alten Menschen angesichts lebensbedrohender Schwierigkeiten, sollen im nächsten Unterkapitel generationenübergreifende Fragen, Beziehungen und die damit verbundenen Aufgaben im Mittelpunkt stehen. Im Rahmen der 10 Gebote wird, so formuliert es Wolfgang Huber (2016:261), „die zukünftige Existenz in dem verheißenen Land an die Voraussetzung gebunden, Vater und Mutter zu ehren.“ Angesichts der schon mehrfach erwähnten demografischen Entwicklung mit der Zunahme von alten und der Abnahme von jungen Menschen bekommt die Art und Weise des Umgangs im Miteinander der Generationen besondere Brisanz. Sie ist zu einem existentiell wichtigen gesamtgesellschaftlichen und politischen Thema geworden. Insofern ist die Auseinandersetzung mit dem Elterngelot, als „dem ersten Gebot, das eine Verheißung hat“ (Eph 6,2), von hoher Relevanz für die Praktische Theologie.

### 3.5 „Ehre deinen Vater und deine Mutter“ (Ex 20,12)

#### Das Elterngesetz als generationenübergreifendes Projekt

Das 4. Gebot scheint vordergründig eine zwiespältige Angelegenheit zu sein, denn es löst gemischte Gefühle aus. Es ist ein Gebot, das vor allem bei älteren Menschen Stirnrunzeln hervorrufen kann; denn sie kennen es noch aus dem Mund ihrer Eltern als Erziehungsmittel für aufmüpfige, willensstarke oder renitente Kinder. Das Elterngesetz ist nicht selten in ein „Kindergehorsamsgebot“ umgewandelt worden und erzeugte durch den damit ausgeübten Druck Widerstand und Ablehnung.

Ehre Vater und Mutter ist ein merkwürdiges Gebot. Es ist gerichtet an die Jungen und dient, zumindest auf den ersten Blick, den Alten. Es ist ein Gebot, das dem, der es befolgt, nicht sofort sondern erst später zugute kommen und zum Segen werden soll. Nach heutigem Sprachgebrauch ließe sich dafür das Stichwort „Nachhaltigkeit“ verwenden. Alle nachfolgenden Gebote dienen dem Adressaten direkt. Dieses indirekt auf dem Umweg über eine gute Behandlung der Vorgängergeneration. Die Qualität des eigenen Alters wird in diesem Gebot anscheinend antizipiert. Damit hat es nicht nur eine generationenübergreifende sondern auch eine (auto-)biografische Komponente.

Generationenfragen als solche „beschäftigen die bundesrepublikanische Gesellschaft wie die wissenschaftlichen Diskurse der Geistes- und Sozialwissenschaften“ in erheblichem Maße (Burbach & Heckmann 2007: 7). Sie sind als anstehendes Problem erkannt und werden kritisch aus unterschiedlichen Perspektiven diskutiert. Alles in allem wird, trotz vielfältigen Strukturierungsversuchen in Diskussionen und veröffentlichten konzeptionellen Materialien, „eher eine gewisse Ratlosigkeit“ wahrgenommen.

Die schon eingangs aufgeworfene Frage, was die Theologie zum Thema Altern beizutragen hat, impliziert auch die Generationenfrage. Deshalb initiierten die beiden Professoren Christiane Burbach und Friedrich Heckmann von der Evangelischen Fachhochschule Hannover eine theologische Ringvorlesung mit dem Titel „*Generationenfragen*“. Die zwölf Vorlesungen unterschiedlicher Referenten wurden in einem Sammelband herausgegeben. Heckmann stellt in seinem Beitrag mit Erstaunen und Bedauern fest, dass eine Auseinandersetzung mit dem 4. Gebot explizit als Thema fehle. Er beschreibt das als deutliches Defizit, hält er doch dieses Gebot für „eine der wichtigsten biblischen Aussagen im Generationenverhältnis“

(:135). Was hat das mehr als dreitausend Jahre alte Gebot damals bedeutet und was hat es uns heute noch zu sagen?

## **Der Text**

Ehre deinen Vater und deine Mutter,  
auf dass du lange lebst in dem Land,  
das der Herr, dein Gott, dir gibt.  
(Ex 20,12)

Ehre deinen Vater und deine Mutter,  
wie der Herr, dein Gott dir geboten hat,  
auf dass du lange lebst und es dir wohl ergehe in dem Lande,  
dass der Herr, dein Gott, dir gibt.  
(Dtn 5,16)

### **3.5.1 Verortung im biblischen Kanon**

#### **3.5.1.1 Altes Testament**

Der Dekalog wird fast wortgleich an zwei unterschiedlichen Stellen in der Tora wiedergegeben, im 2. und im 5. Buch Mose. Die „Zehn Worte“ oder „Zehn Gebote“ sind, dem biblischen Bericht zufolge, als direktes Reden Gottes an die aus ägyptischer Sklaverei befreiten Kinder Israels zu verstehen (Ex 20,1ff). „Im dritten Monat nach dem Auszug“ (Ex 19,1), mitten in der Wüste am Berg Sinai, offenbarte er sich ihnen. Es ist das erste Gotteswort und bleibt das einzige, das Gott ohne die Vermittlung durch Mose an das Volk richtet. Allein schon dadurch sticht es deutlich aus allen anderen Willensoffenbarungen Gottes hervor. Diese Zehn Worte sind die Worte des Bundes, den Jahwe mit dem im Entstehen begriffenen Volk für dessen bevorstehendes Leben in Freiheit schließt. Gott selber schreibt diese Worte mit seinem Finger auf zwei steinerne Tafeln (Ex 32,16; Dtn 4,13; 5,22; 10,11).

Aufgrund zweier Tafeln wird in der Überlieferung immer wieder von einer Zweiteilung des Dekalogs in einen „theologischen“ und einen „ethischen“ Teil gesprochen. Das rabbinische Judentum und der Talmud verteilen Ex 20,2-12 auf die erste, Ex 20,13-17 auf die zweite Tafel. Die Worte der ersten Tafel – vom Prolog bis zum Gebot der Elternehrung - fokussieren und regeln die Beziehung zu Gott, die der zweiten die Beziehung zum Nächsten. Dabei fällt sofort auf, dass die Beziehungsklärung zur

Elterngeneration an erster Stelle der ethischen Gebote für den Umgang mit dem Nächsten steht und gleichzeitig der theologischen Tafel zugerechnet wird.

Der jüdische Religionsphilosoph Abraham J. Heschel führt dazu aus: „In den ewig lebenden Zehn Geboten fordert der Gott Israels nicht ‚Ehre mich, achte mich!‘ Stattdessen fordert er: ‚Ehre deinen Vater und deine Mutter!‘“ Für Heschel (1985:34) sind diese Worte das „Herzstück der Zehn Gebote. Ohne tiefe Verehrung für Vater und Mutter wird unsere Fähigkeit, die anderen Gebote zu beachten, gefährlich beeinträchtigt.“ Das Konzentrat seiner Aussage fasst er in den schlichten Worten zusammen: „Es gibt keine Verehrung Gottes ohne Verehrung von Vater und Mutter“ (:59). Die Verehrung der Alten geht nach seiner Auffassung der Verehrung Gottes voraus. Auch die jüdische Toragelehrte Nechama Leibowitz betont im Zusammenhang mit diesem Gebot, dass „das reine Anerkennen Gottes nichts nützt, wenn es sich nicht im Wort, in der Sprache und in den Familienbeziehungen manifestiert“ (:107).

### **3.5.1.2 Neues Testament**

Das Gebot, Vater und Mutter zu ehren, wird von Jesus in den Evangelien zitiert und als ein zentrales und ewig gültiges göttliches Gebot ausgelegt (Mt 15,4; 19,19; Mk 7,9,10; 10,19; Lk 18,20). Offensiv kritisiert Jesus die Pharisäer dafür, dass sie das Gebot Gottes „Ehre Vater und Mutter“ verworfen und stattdessen eine eigene Überlieferung kreiert haben, der zufolge die den Eltern zustehende Unterstützung Gott als Opfer im Tempel dargebracht werden konnte, wodurch sich der Betreffende der Versorgung seiner Eltern auf „fromme“ Weise zu entziehen vermochte (Mk 7,11-13).

Die letzte Tat Jesu ist, sich um die Altersversorgung seiner Mutter Maria zu kümmern. Hängend am Kreuz, zu einem Zeitpunkt, als er wusste, „dass schon alles vollbracht war“, spricht er ihr den Jünger Johannes als Sohn an seiner Statt zu. Der Jünger, „den Jesus liebte“, empfängt im Umkehrschluss dazu als letzte Worte von Jesus an ihn die Anweisung, Jesu Mutter ab sofort als Seine zu betrachten. „Und von der Stunde an nahm sie der Jünger zu sich“ (Joh 19,25-28).

Auch bei Paulus finden sich Aussagen für den ehrenden Umgang mit Älteren. Er schreibt an seinen „Sohn“ Timotheus: „Über einen Älteren ziehe nicht los, sondern ermahne ihn wie einen Vater“ (1 Tim 5,1) Außerdem sollen Kinder und Enkel einer Witwe „zuerst lernen, am eigenen Haus ihre Pflicht zu erfüllen und den Eltern Empfangenes zu vergelten; denn das ist angenehm vor Gott.“ (5,4) In seinem Brief an die Gemeinde in Ephesus hebt Paulus die Bedeutung und Brisanz des 4. Gebotes besonders hervor: „Das ist das erste Gebot mit Verheißung“, nämlich „auf dass es dir wohl gehe und du lange lebest auf Erden“ (Eph 6,2).

Jakobus unterweist die von ihm angeschriebenen Gemeinden dergestalt, dass er die Verehrung Gottes mit dem ehrenvollen Umgang von Älteren (Witwen) und Benachteiligten (Waisen) gleichstellt: „Gott, der Vater, wird auf die rechte Art geehrt, wenn jemand den Witwen und Waisen in ihrer Not beisteht und sich nicht an dem ungerechten Treiben dieser Welt beteiligt“ (1,27 Gute Nachricht Übersetzung.) Hier zeigt sich eine Parallele zu der weiter vorne angeführten Interpretation von Abraham J. Heschel.

Verankert in den Zehn Geboten als dem nach biblischer Überlieferung einzigen Dokument, das von Gott selber geschrieben und in der Bundeslade aufbewahrt wurde, erhält das Thema Umgang mit der Elterngeneration aus biblischer Perspektive eine herausragende Bedeutung. Gemeint sind damit nicht nur die eigenen Eltern sondern nach damaligem Familien- und Sippenverständnis bezieht sich das Gebot „Ehre Vater und Mutter“ auf die gesamte ältere Generation innerhalb der Gemeinschaft des Volkes.

### **3.5.2 Warum steht dieses Gebot an solch zentraler Stelle in der Bibel?**

Weil es, laut mancher Kommentare, im Altertum und im Alten Orient üblich war, älteren Menschen Ehrerbietung entgegen zu bringen, vor allem, weil die Bevölkerung auf deren Lebenserfahrung angewiesen und alte Menschen selten und darum kostbar waren? Das Gegenteil kann ebenso gut der Fall gewesen sein, so dass dieses Gebot realen Problemen mit der Altersversorgung und mangelnder Wertschätzung gegenüber alternden und leistungsschwächer werdenden Menschen entgegentritt. Denn auch alle anderen Gebote im Dekalog weisen auf Mangel hin, sind ein Gegenimpuls zu der natürlichen „ungöttlichen“ Lebensweise.

Das Gebot „du sollst nicht stehlen“, weil gestohlen wurde, das Gebot „du sollst nicht töten, weil getötet wurde, das Gebot „du sollst nicht begehren“ was deinem Nächsten gehört, weil Neid und Eifersucht an der Tagesordnung waren. Das Gebot „ehre Vater und Mutter“ forderte aus eben demselben Grund dieses Verhalten, weil es keine Selbstverständlichkeit, aber grundlegend wichtig für das Gedeihen und soziale Miteinander eines Volkes war.

Für diese Einschätzung gibt es vielfältige biblische Belege. In Verbindung mit Gottesfurcht bzw. als Zeichen des Abfalls und dem Verlust von Gottesfurcht heißt es:

- Wenn „der Herr der Heerscharen von Jerusalem Stab und Stütze wegnimmt... wird der Junge sich empören wider den Alten und der Verachtete wider den Vornehmen.“ (Jes.3,4,5)
- „Die Person der Alten hat man nicht geachtet.“ (Klgl 5,12).
- Der Prophet Hesekeil wirft der Stadt Jerusalem neben der Verwerflichkeit von Götzendienst, Gewalttaten, Blutvergießen und anderem gottlosen Verhalten vor: „Man hat in dir Vater und Mutter verachtet“ (22,7).

In den Sprüchen, einem zentralen Buch der Weisheitsliteratur, finden sich mehrere gravierende Hinweise auf einen negativen Umgang mit der Elterngeneration:

- „Wer den Vater misshandelt und die Mutter verjagt, ist ein Sohn, der Schmach und Schande bereitet.“ (19,26)
- „Wer seinem Vater und seiner Mutter flucht, dessen Leuchte wird verlöschen in der dichtesten Finsternis. Ein Erbe, das man zuerst kaum erwarten mag, wird schließlich nicht gesegnet sein.“ (20,20,21)
- „Verachte deine Mutter nicht, wenn sie alt wird.“ (23,22)
- „Wer Vater oder Mutter bestiehlt und behauptet, das sei keine Sünde, der ist des Verbrechers Geselle.“ (28,24)

Abschließend warnt der Verfasser vor den selbstzerstörenden Tendenzen einer Generation,

- „die dem Vater flucht und die Mutter nicht segnet; eine Generation, die in ihren Augen rein ist und doch nicht gewaschen von ihrem Unflat; eine



Generation – wie hochmütig ihre Augen und überheblich ihre Wimpern – ... Ein Auge, das den Vater verspottet und den Gehorsam gegen die Mutter verachtet, aushacken werden es die Raben am Bache und auffressen die jungen Adler.“ (30,11-12,17; Elberfelder Studienbibel)

Angesichts solch bedrückender biblischer Aussagen kann nicht davon ausgegangen werden, dass es die „heile Welt“ jemals gegeben hat. Vielmehr ist der Ansicht von Wolff (:183) zuzustimmen, der „in der Verachtung der Alten die naheliegendste Versuchung der Jungen“ sieht. Nicht ohne Grund fragt Schneider-Flume (2010:19) im Hinblick auf die heutige demografische Entwicklung herausfordernd: „Wie aber wird eine Gesellschaft, die ganz und gar vom Ideal der Jugendlichkeit und Leistung geleitet ist, mit immer mehr alten und sehr alten Menschen umgehen?“

Das Elterngesetz bildet für die Bearbeitung und Beantwortung dieser Frage eine tragfähige Grundlage, vor allem, weil es alle Generationen mit einbezieht, wie sich im Folgenden zeigen wird.

### **3.5.3 Was bedeutet „ehren“?**

Interessanterweise geht es darum, die Eltern zu „ehren“, es wird in dem Gebot nicht gefordert, sie zu lieben. Das entschärft auf psychologischer Ebene den gebotenen Umgang. Wie hingegen Kinder sich gegen tyrannische Eltern wehren können, darüber sagt der Dekalog nichts.

Das hebräische Wort für ehren, *kabod*, übersetzt Heckmann mit *schwer sein lassen, gewichtig sein lassen*“ und erläutert:

Kinder ehren ihre Eltern, die ihnen etwas Gewichtiges zu sagen haben. Das Gewichtige ist das, was den Glauben trägt. Kinder können und werden nur die Eltern ehren, die die Ehre verdienen, weil das, was sie an ihre Kinder weiter geben, sich diese *gewichtig sein lassen* können (2007:135-136).

Das Gebot, die Eltern zu ehren, richtet sich – wie der gesamte Dekalog - nicht an kleine Kinder, sondern an bereits erwachsen Kinder, an Vollbürger und Familienoberhäupter. Als „Sitz im Leben“ wird die Übergabe des Besitzes, des Gewerbes oder einer anderen wirtschaftlichen Grundlage an die Nachfolgeneration vermutet.

Dieses Gebot ist „doppelbödig“, es enthält zwei sich ergänzende quasi ineinander verzahnte Botschaften. Auf eine einfache Formel gebracht ließe es sich so ausdrücken: Den Jungen wird geboten, die Älteren mit materiellen Gütern zu versorgen, den Alten wird geboten, die Jüngeren mit immateriellen Gütern zu versorgen. Diese Aussage wird in den nun folgenden Unterkapiteln erläutert.

#### **3.5.4 Das Versorgen der Elterngeneration**

„Ehre Vater und Mutter“ bedeutet zunächst einmal die Anerkennung der Tatsache, dass ein Mensch ein vollwertiger Mensch bleibt, unabhängig von seinem Alter, seinem Leistungsvermögen und seinem Lebensradius und deshalb lebenslang Anrecht auf seinen Platz in der Familie, Verwandtschaft und Sippe hat; auch und gerade dann, wenn er Fürsorge braucht und für seine Selbstversorgung nicht mehr aufkommen kann. „Das Gebot verpflichtet die wirtschaftlich bestimmende Generation die Alten, auch wenn sie nicht mehr leisten können, nicht verhungern und erfrieren zu lassen“ (Wittrahm:63).

Die Kräfte der Elterngeneration nimmt ab, die der Kinder nimmt zu. Die biblische Statistik macht es deutlich: Der wirtschaftliche Wert eines Menschen von über 60 Jahren sinkt rapide ab. Doch nirgendwo in der Bibel steht, dass mit Abnahme des Nutzwertes eines Menschen seine Minderwertigkeit zunähme. Das Gegenteil ist der Fall: Gott steht immer auf der Seite der Schwachen, Rechtlosen, Benachteiligten. Das lässt Schmitt-Pridik (2003:183) formulieren: „Im Elterngesetz kommt zum Ausdruck, dass schwaches, krankes, altes, behindertes, verletzbares Leben unter Gottes besonderem Schutz steht.“

Durch die Platzierung des Elterngesetzes im Dekalog wird deutlich, dass Gott das Alter nicht mit Bedeutungslosigkeit gleichsetzt sondern zur „Chefsache“ erklärt. Es verbietet jegliche Diskriminierung oder Stigmatisierung. Vater und Mutter zu ehren bedeutet, ihnen Schutz und Wohnung zu geben, Nahrung und Kleidung, Pflege und Wertschätzung. Es bedeutet, ihnen bis an ihr Lebensende einen sicheren Ort der Zugehörigkeit zu gewährleisten und bei ihrem Tod für eine würdige Bestattung zu sorgen.

Das Gebot, die Eltern zu ehren, ist ein Beziehungsgebot, das den Zusammenhalt der Generationen und das Wohlergehen aller zum Ziel hat und ein menschenwürdiges und menschenfreundliches Leben gewährleisten soll. Dass ein wertschätzendes, fürsorgliches Miteinander der Generationen die Lust am Leben fördert und deshalb das Leben verlängern kann, leuchtet sofort ein. Dass hingegen innerfamiliäre Konflikte und Kränkungen krankmachen und die Lebensfreude und Lebensenergie abwürgen können, ist unschwer nachzuvollziehen.

Das Elterngesetz enthält implizit auch eine Aufforderung an die Älteren, einen Rollenwechsel zu vollziehen, z. B. den Hof oder den Betrieb oder ganz allgemein die berufliche Vorreiterrolle an die Nachfolgeneration abzugeben und nicht bis an ihr Lebensende das Heft des Handelns selber in der Hand behalten zu wollen. Dies Gebot enthält also auch Forderungen an die alte Generation, nämlich das eigene Alter weder zu verleugnen noch zu verdrängen sondern als neuen Lebensabschnitt mit veränderten Rollen bereitwillig anzunehmen.

Doch dieses Gebot enthält noch mehr; denn die Älteren haben eine nicht durch Junge zu ersetzende Rolle zu übernehmen: Sie sind die Transporteure von existentiellen Glaubenserfahrungen mit dem Bundesgott Jahwe und haben Vorbildfunktion.

### **3.5.5 Das Anhören der Elterngeneration**

Das 4. Gebot ist kein Freibrief für die Elterngeneration, sich gemütlich zurück zu lehnen und alle Lebensverantwortung den Jüngeren zu überlassen. Im Gegenteil: „Es weist hin auf die Aufgabe der Weitergabe des Glaubens von der älteren an die jüngere Generation“ (Schmitt-Pridik: 185). Auch für Heckmann (:135) ist die „sozialethische Weisung in Bezug auf die Altersversorgung“ zwar angelegt, aber nicht das, worum es in diesem Gebot erstrangig geht. „Es geht um das, was den Glauben ausmacht und darum von den Eltern weiterzusagen ist.“ In seiner Argumentation bezieht er sich, wie bereits zitiert, auf *kabod* in der Bedeutung von *gewichtig sein lassen*.

Welches „Gewicht“ und welche Bedeutung der Weitergabe des Glaubens an die nachfolgende Generation beigemessen wird, manifestiert sich während eines

entscheidenden Moments in der Befreiungsgeschichte der Kinder Israel. Nahe vor dem Ziel, kurz vor der Einnahme des Landes Kanaan, hält Mose einen lebensgeschichtlichen Rückblick mit dem ganzen Volk (Dtn Kap. 5 und 6). Sinn und Zweck seiner Rede ist, die Kinder Israels auf die Zukunft, die Einnahme des gelobten Landes, im Glauben vorzubereiten. Mose redet von den mit ihrem Bundesgott Jahwe gemachten Erfahrungen und gibt sozusagen im selben Atemzug seinen Platz als Alleinvermittler der „Rede von Gott“ auf. An diesem markanten Wendpunkt ihrer Geschichte gibt Mose den Auftrag, Gottes Worte und Taten zu verkündigen, an die Erwachsenengeneration von ganz Israel weiter: „Höre Israel, diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du auf dem Herzen tragen und **du sollst sie deinen Kindern einschärfen und davon reden**, wenn du in deinem Hause sitzt oder auf dem Wege gehst...“ (Dtn 6,6-9).

Es ist ein dramatischer Moment, ein einschneidendes Geschehen, diese Übergabe von Verantwortung an Israel als Volk. Es ist wie ein mündig gesprochen werden in Glaubenssachen. Das „Schma Jisrael“, „Höre Israel“ und die folgenden Toraverse müssen sich in die Herzen eingebrannt haben und in ihrer herausragenden Bedeutung erkannt worden sein, denn sie sind zum zentralen Bestandteil des täglichen jüdischen Abend - und Morgengebet geworden und bis heute geblieben:

Höre, Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr ist einzig.  
Darum sollst du den Ewigen, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen,  
mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.  
Diese Worte, auf die ich dich heute verpflichte, sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen. Du sollst sie deinen Kindern erzählen. Du sollst von ihnen reden, wenn du zu Hause sitzt und wenn du auf der Straße gehst, wenn du dich schlafen legst und wenn du aufstehst. Du sollst sie als Zeichen um dein Handgelenk binden.  
Sie sollen als Merkzeichen auf deiner Stirn sein.  
Du sollst sie auf die Türpfosten deines Hauses und in deine Tore schreiben.“  
(Dtn 6,4–9, Text nach der reformjüdischen Übersetzung).

Die Generation der Erwachsenen ist aufgerufen, ja, hat die heilige Verpflichtung, den Jahweglauben an die nachfolgende Generation zu vermitteln: „Wenn dich nun dein Sohn in Zukunft fragen wird“, dann soll die Väter- und Müttergeneration sprachfähig sein, die Glaubensgeschichte des Volkes mit ihrem Gott überzeugend vertreten und zu ihren Kindern von ihren eigenen Glaubenserfahrungen und der Treue Gottes reden können (Dtn 6,20-25). Vater und Mutter zu ehren bedeutet in diesem Zusammenhang, ihre Anerkennung als Garanten, Träger und Vermittler des Jahweglaubens und daraus resultierend als Hoffnungs - und Zukunftsträger.

### **3.5.6 Die Kehrseite der Medaille**

So verwundert es nicht, dass Heschel, ähnlich wie Heckmann, auch die Kehrseite der Medaille beleuchtet, indem er nachdrücklich fragt: Warum sollte mein Kind mich verehren? „Wenn mein Kind nicht durch meine persönliche Existenz zur Verehrung geführt wird, durch meine Taten, meine Haltung, die Fähigkeit zum Triebverzicht, zur Überwindung von Vorurteilen, die Fähigkeit, das Heilige zu spüren... warum sollte es mich dann verehren?“ (1985:34). Deshalb rät er, lebenslang ein Lernender zu bleiben und favorisiert den transgenerationalen Dialog indem er ausführt: „Um Meister zu werden, muß man lernen, Lehrling zu sein. Verehrung für die Alten, Dialog zwischen den Generationen ist gleich wichtig für die Würde der Jungen wie für das Wohlbefinden der Alten“ (:70).

Das Elterngelot macht ganz deutlich: Altern ist ein Mehrgenerationenprojekt, wenn es „Rundlaufen“ soll. Ein gutes, gar gesegnetes Altern entwickelt keine Generation im Alleingang. Nicht zufällig zeichnet der allerletzte Vers im AT die Schau einer großen Versöhnung zwischen den Generationen: Elia wird von Gott gesandt, „der soll das Herz der Väter den Kindern und das Herz der Kinder wieder ihren Vätern zuwenden“ (Mal 3,24).

## **3.6 Altern als „nach mir die Sintflut“ oder als Stabübergabe an die Nachfolgegeneration?**

In diesem Abschnitt kommen „letzte Worte“ biblischer Protagonisten ins Blickfeld, so wie sie uns in der biblischen Darstellung überliefert sind. Dabei wird sich auf Jakob, Mose und Josua beschränkt. Die Ausführungen über Mose nehmen dabei den größten Raum ein, und zwar nicht nur, weil von ihm am meisten überliefert ist, sondern vor allem, weil das Buch Deuteronomium ein Erinnerungsbuch und damit für das Thema Biografiearbeit von erheblicher Bedeutung ist. Der Titel dieser Arbeit ist ihm entnommen.

Es geht hier ausschließlich um letzte Worte gealterter Menschen, darum, dass alte Menschen sich selber mit ihrer Lebenssubstanz und Gotteserfahrungen zur Sprache bringen. Deshalb finden letzte Worte Jesu oder die letzte Rede von Stefanus hier

keine Erwähnung, da bei ihnen das Thema Alter irrelevant ist und ganz andere Themenkreise vorherrschen.

Sterben wird im Alten Testament als „das auf der ganzen Erde Gängige“ umschrieben und fast emotionslos als integraler Bestandteil des Lebens betrachtet. „Ich betrete jetzt den Weg aller Welt.“ Mit diesen Worten begründet Josua (Jos 23,14) seine letzte Rede und kündigt damit sein Sterben an. Worauf wird hierbei das Augenmerk gerichtet? Wolff hält fest, „dass die biblischen Erzähler die Abschiedsworte weit aufmerksamer als den Vorgang des Sterbens berichten“ (:152). Bei Mose sogar derart, dass genauer Ort und Zeitpunkt seines Todes unbekannt sind.

Was nun hinterlassen zentrale biblische Gestalten als „letzte Worte“ an ihrem Lebensende? Weder von Abraham noch von Isaak sind „letzte Worte“ überliefert. Lapidar heißt es in fast wortwörtlicher Übereinstimmung bei beiden nur: „Er nahm ab, starb und ward zu seinem Volk versammelt, alt und lebenssatt“ (Gen 25,8; 35,29). Ganz anders bei Jakob. Als Jakob erkrankte und „nun die Zeit kam, dass er sterben sollte“ (Gen 47,29), berief er seine Söhne und sprach: „Kommt zusammen, dass ich euch kundtue, was euch in künftigen Tagen begegnen wird! Versammelt euch und merket auf ihr Söhne Jakobs, höret auf euren Vater Israel!“ (Gen 49,1,2).

Reife alte Menschen haben nicht mehr vorrangig sich selbst sondern das Wohlergehen der Nachfolgegeneration im Blick. Sie sind auf die Zukunft ausgerichtet. Das wird an den folgenden Ausführungen sichtbar werden.

### **3.6.1 Prophetischer Segen Jakobs**

Jakob, hundertundsiebenundvierzig Jahre alt, ist in keiner Weise senil. Er erinnert sich an alles aus der Familiengeschichte und lässt die Vergangenheit Revue passieren. Er nennt jeden seiner Söhne in der Reihenfolge ihrer Geburt bei Namen und bereits während er ihre Namen nennt, so lässt sich schließen, sieht er durch die Bedeutung der gegebenen Namen sein Leben noch einmal an sich vorüberziehen – seine Frauen Lea und Rahel, die Mägde seiner Frauen Bilha und Silpa.

Jakob sieht und benennt die Qualitäten und Stärken seiner Söhne, ihre Gefährdungen und Schwächen, hervorstechende Wesenszüge und Charaktereigenschaften und verbindet diese mit Segen, Verheißungen und Konsequenzen für die Zukunft. Juda wird bereits Zepter und Herrscherstab, ein früher Hinweis auf den kommenden Messias, zugesprochen: „Es wird das Zepter nicht von Juda weichen noch der Herrscherstab von seinen Füßen bis dass der Friedebringer kommt und ihm die Völkerschaften unterworfen sind“ (Gen 49,10).

Ein Abschied mit Lebensrückblick und Zukunftsperspektive und der Weitergabe von Segen geht dem Sterben voraus. „Und zwar segnete ihr Vater Jakob einen jeden mit einem besonderen Segen“ (Gen 49,28), bevor er abschließend kurz Anweisungen für sein Begräbnis im Lande Kanaan gibt. Von den 33 Versen dieses Kapitels beziehen sich 32 auf die Zukunft. Nur der letzte Vers ist Jakobs Tod gewidmet – knapper lässt sich ein Sterbeprozess kaum formulieren.

Jakob „geht den Weg aller Welt,“ doch das bedeutet für ihn nicht „nach mir die Sintflut.“ Sein Segen stärkt seine Söhne in ihrer Identität, es ist sein Vermächtnis und geistliches Erbe an sie. Doch das ist nicht alles. Gleichzeitig gehen seine letzten Worte weit über den familiären und zeitlichen Kontext hinaus. Züge von Selbstbezogenheit und egoistischem Sendungsstreben scheinen überwunden. Persönliches ist vermischt mit Überpersönlichem bis hin zu Auswirkungen auf spätere Zeiten und andere Orte und Nationen.

Wie ist der Gauner Jakob, der „Fersenhalter“, der seinen Vater und erstgeborenen Bruder Überlistende, der geschäftstüchtige und ideenreiche Herdenvermehrer, zu „Vater Israel“ mit einem prophetischen Segnungsdienst geworden? Die Bibel berichtet zwar vom Kampf Jakobs am Jabbok (Gen 32, 24-32), schweigt aber ansonsten darüber. Doch es ist deutlich zu erkennen: Er hat „des ganzen Weges gedacht, den der Herr, sein Gott, ihn geführt hat“ und seine Schlüsse daraus gezogen für die Zukunft, weit über sich selbst und die eigene Generation hinaus.

### **3.6.2 Moses letzte Worte (5 Mose)**

Einige hundert Jahre später und um das vierzigste Jahr nach dem Auszug aus Ägypten sind nach biblischer Darstellung aus den zwölf Söhnen Jakobs und insgesamt siebzig Seelen Hunderttausende, „so zahlreich wie die Sterne am Himmel“ (5 Mose 10,22) geworden. Das Volk Israel steht an der Grenze zum verheißenen Land, dem ultimativen Ziel ihres Auszuges aus Ägypten, dem Haus der Knechtschaft.

Moses, an der Grenze seines Lebens stehend, schaut weit darüber hinaus. Er ist hundertundzwanzig Jahre alt – als ein alter Führer steht er vor einem jungen Volk. Denn die Alten, die noch Sklaven in Ägypten waren und sich nicht zutrauten, das Land Kanaan einzunehmen, alle Kriegerleute von damals, sind in der Wüste gestorben, außer Josua und Kaleb. „Und es geschah, im vierzigsten Jahr, dass Mose mit den Kindern Israel redete, alles, wie ihm der Herr für sie geboten hatte“ (5 Mose 1,3). Moses „letzte Worte“ - die Quintessenz eines ganzen Lebens - sind nicht nur seine eigenen sondern gleichzeitig Gottes Worte.

Es sind drei große Reden, die Mose, der Mann, der sich sicher war, dass er nicht reden konnte, weil er einen „schwerfälligen Mund und eine schwere Zunge“ (2 Mose 4,10) hatte, am Ende seines Lebens hält (Dtn 1,1-4,43; 4,44-28,68; 29,1-33,29). Das 5. Buch Mose enthält diese seine letzten Reden, die er an das Volk Israel richtet. Ort und Zeitpunkt dieser Reden sind genauestens vermerkt (5 Mose 1,1-5; 3,29; 4,46; 28,69). Sie enthalten Erinnerungen und Ermahnungen (Kap. 1-11), Wiederholung der Gesetze und Verordnungen (Kap. 12-26), die Wahl zwischen Segen und Fluch (Kap. 27-30) und die allerletzten Worte von Mose (Kap. 31-33). Nur das letzte sehr knapp gehaltene Kapitel 34 beschäftigt sich mit seinem Tod.

Moses letzte Worte rufen frühere Erfahrungen mit den daraus zu ziehenden Erkenntnissen und Lehren ins Gedächtnis. Wie ein roter Faden zieht sich die Ermahnung durch, sich daran zu erinnern, was Jahwe „vor ihren Augen“ tat und wirkte. „Hüte dich und bewahre deine Seele wohl, dass du die Geschichten nicht vergisst, die deine Augen gesehen haben, und dass sie nicht aus deinem Herzen kommen alle Tage deines Lebens“ (4,9). „Du sollst dein Leben lang an den Tag des Auszugs aus Ägyptenland denken!“ (16,3).



Das Erinnern des Erlebten, das Vorüberziehen lassen und Reflektieren der Vergangenheit hat ein einziges Ziel, es soll die Erkenntnis beflügeln, dass

der Herr, dein Gott, dir das Land, das vor dir liegt, gegeben hat; ziehe hinauf und nimm es ein, wie der Herr, dein Gott, dir versprochen hat; fürchte dich nicht und erschrick nicht! (Dtn 1,12).

Es ist ein Aufruf, sich die Vergangenheit zu vergegenwärtigen, um im Hier und Jetzt Mut zu fassen, sich innerlich auszurichten auf Jahwe und in Vertrauen und Furchtlosigkeit die Zukunft zu gestalten. Mose stellt das Volk und jeden Einzelnen vor eine Wahl, was später von Josua in dessen letzten Worten wieder aufgenommen wird:

So erwähle nun das Leben, auf dass du lebest, indem du den Herrn, deinen Gott liebst, seiner Stimme gehorchst und ihm anhängst; denn das ist dein Leben und bedeutet Verlängerung deiner Tage. (Dtn 30,19,20).

Die Bundestreue zu ihrem Gott Jahwe vermehrt ihre Lebenszeit. Diese Verheißung kehrt immer wieder. Wer sich an Gottes Wort hält, erwirbt langes Leben.

### **3.6.3 Das Lied des Moses**

Gott selbst beauftragt Mose im Anschluss an seine Reden ein Lied zu dichten. Dieses Lied ist kein Heldenepos, keine Schönmalerei, es ist ein Klage- und Warnlied, nach seinem Tod doch nicht von Jahwe abzufallen. Dieses Lied tragen Mose und Josua dem ganzen Volk vor, damit sie es lernen und verinnerlichen können (Dtn 32,44). Es ist eine Wiederholung der Wiederholungen. In ihm sind die Größe Gottes, die Erfahrungen der Wüstenwanderung, zukünftiger Abfall des Volkes und Bundesbruch und endgültige Rückkehr zu Jahwe poetisch zusammengefasst. Aus dem Rückblick erwächst eine poetisch-prophetische Schau für die Zukunft. Die Bedeutung von Erinnerung und die damit verbundene Aufgabe alter Menschen, sie lebendig zu erhalten, werden darin besonders hervorgehoben:

„Denke an die vorigen Tage; merke auf die Jahre der vorigen Geschlechter! Frage deinen Vater, der wird dir's verkünden; deine Alten, die werden dir's sagen“ (Dtn 32,7,8).

#### **3.6.4 „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat“**

An einem einschneidendem Wendepunkt hält Mose Rückblick zur Vorbereitung für die Zukunft – in der Lebensgeschichte eines ganzen Volkes, das aus Einzelnen besteht. Mehrmals fordert er das Volk auf, zu „hören“ und zu „gedenken“ (z.B. Dtn 5,1,15; 8,2) und den Bund zu halten, den Jahwe mit ihnen geschlossen hat.

Nachdem Mose alles, was ihm der Herr geboten, aufgeschrieben hatte, unterstreicht er die Wichtigkeit und Bedeutung des Erinnerns und Verinnerlichens noch einmal ausdrücklich durch die Anordnung, dieses Buch alle sieben Jahre beim Laubhüttenfest dem ganzen Volk vorzulesen, damit seine Weisungen von Generation zu Generation in allen Schichten des Volkes erhalten bleiben und der mit Jahwe geschlossene Bund nicht gebrochen würde. Er übergibt das Buch an die Verantwortlichen in Israel als sein Vermächtnis, damit alle nachfolgenden Generationen „es auch hören und lernen, auf dass sie den Herrn, ihren Gott, fürchten“ (Dtn 31,13).

Dieses Gedenken und Erinnern wird sowohl individuell als kollektiv in Fest- und Feiertage wie die Darbringung der Erstlingsfrüchte oder das Passahfest integriert und dadurch ritualisiert. Ein lebensgeschichtlicher Rückblick des Einzelnen und des ganzen Volkes kann dadurch regelmäßig stattfinden.

Widerhall und Neuausrichtung erfährt dieses Gedenken durch die letzte Passahfeier Jesu mit seinen Jüngern und der Einsetzung des heiligen Abendmahls, als Jesus Brot und Wein mit ihnen teilte und den Fokus veränderte: „Das tut zu *meinem* Gedächtnis (*anamnesis*)!“ (Lk 22,19) Dieser griechische Begriff kann auch mit Erinnerung, Gedenken oder Vergegenwärtigung übersetzt werden. Paulus zitiert die Stelle wörtlich in seinem ersten Brief an die Korinther, als er ihnen erklärt, wie das Abendmahl als Erinnerungsmahl an das Opfer Jesu würdig zu feiern sei (1.Kor.11,24,25).

#### **3.6.5 Moses prophetischer Segen**

Die Segensworte Jakobs richteten sich an seine 12 Söhne, die Segensworte von Moses an die 12 Stämme einer großen Nation, die inzwischen einen Bund mit dem

Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, dem Gott ihrer Väter, geschlossen und die Tora empfangen hatten. So zeigen sich deutliche Divergenzen. Im Unterschied zu Jakob beginnt Mose nicht mit einem prophetischen Segen sondern mit einer Verherrlichung des Bundesgottes Jahwe. Die Reihenfolge der Stämme ist verändert, andere Aussagen, Berufungen und Verheißungen werden gemacht. Moses prophetischer Segen ist eine visionäre Herausforderung, die die besten Kräfte und Stärken der Stämme anspricht und zum Leben erwecken will. Sein Segen endet wie er begonnen hat, mit einem Lobpreis auf die Einzigartigkeit und Herrlichkeit des Gottes Israel:

„Niemand ist gleich dem Gott Jeschuruns (Israels), der dir zur Hilfe am Himmel einherfährt... Wohl dir, Israel! Wer ist dir gleich, du Volk, dass durch Jahwe gerettet ist? Er ist dein hilfreicher Schild und dein siegreiches Schwert...“  
(Dtn 33:26,29,30).

Ihre individuelle und kollektive Identität ist in der Tora und ihrem Bund mit Jahwe begründet. Geht die Tora verloren, kommt das einem Identitätsverlust gleich. Der Besitz und die kontinuierliche Aktivierung der Tora durch Erinnerung bedeutet Orientierung und Weisung für das Leben als freie Menschen in einem eigenen Land und eine gesicherte Zukunft.

### **3.6.6 Der Tod des Moses**

Mose darf in die Zukunft sehen – in das zukünftige Land – doch er selbst darf diese Zukunft nicht mehr erleben. Er hat sie geplant, in seinem Geist vorausgesehen und gestaltet – doch hat er nicht mehr Teil an ihr, hat keinen weiteren Einfluss darauf, kann nicht mehr in Fürbitte für das Volk eintreten. Umso eindringlicher sind seine letzten Worte. Mose hat mit ihnen seinen letzten Auftrag erfüllt. Nach Beendigung des Segens besteigt Mose den Berg Nebo:

„Da zeigte ihm Jahwe das ganze Land...Und Mose, der Knecht des Herrn, starb dort nach dem Wort des Herrn. Und er begrub ihn im Tal...“  
(Dtn 34,1,5,6).

Keiner kennt den genauen Ort oder Zeitpunkt seines Sterbens.

Das 5. Buch Mose, „das Kronjuwel des Pentateuchs“ (Induktive Studienbibel: 305) ist ein Buch der Wiederholungen und Erinnerungen. Die Bedeutung dieses Buches hat auch im Neuen Testament seinen Niederschlag gefunden, wo fast 100-mal Bezug darauf genommen und daraus zitiert wird.

### **3.6.7 Josuas letzte Worte**

Die biblische Erzählung berichtet, dass Josua kurz vor seinem Tod im Alter von 110 Jahren die ganze Nation zu einer Gedenk- und Erinnerungsfeier in Sichem zusammenruft. Seine Botschaft an sie lautet:

Ihr müsst erkennen, mit eurem ganzen Herzen und mit eurer ganzen Seele, dass nicht ein Wort gefehlt hat von all dem Guten, das euch der Herr, euer Gott versprochen hat. (Jos 23,14).

Josuas letzte Worte führen die israelitische Nation zu ihrem Ursprung nach Mesopotamien zurück. Er macht mit ihnen eine Reise in ihre Vergangenheit. Beginnend mit dem Auszug Terachs aus Ur zusammen mit seinem Sohn Abraham, dessen Frau Sara und seinem Enkel Lot ruft er ihnen alle markanten Ereignisse bis zur Eroberung des Landes Kanaans in Erinnerung und fordert sie heraus zu einer Stellungnahme: „So erwählet euch heute, wem ihr dienen wollt...“ Den Göttern der Vorfahren? Den Göttern anderer Völker, deren es viele gibt? „Ich aber und mein Haus wir wollen dem Gott Jahwe dienen!“ (24,15). Ähnlich wie Mose bestärkt Josua das Volk noch einmal in seinem Bund mit ihrem Gott. Dann ging er „alt und wohlbetagt den Weg aller Welt.“

Die Worte Sterbender können voll schöpferischer und die Zukunft gestaltender Kraft sein und damit ein bleibender Segen für die Lebenden werden. Es ist Wolff (:154) zuzustimmen, wenn er formuliert, dass „der hinfällige Mensch an der Todesgrenze zum vollmächtigen Zeugen“ werden kann. Die biblischen Protagonisten verkörpern diese Schlussfolgerung. Nach biblischem Verständnis haben sie damit eine zentrale Altersaufgabe erfüllt. Das Erinnern, Gedenken und Verkünden der Treue und der großen Taten Gottes krönt ihr eigenes Leben.

### **3.7 Nicht alt und jung sondern alt und neu**

Der Apostel Paulus verleiht dem Altersbegriff eine weitere Nuance. Nicht nur, dass er das erstrebenswerte Lebensprofil „alt und lebenssatt“ zu sterben, sprengt, weil seine brennende Liebe zu Christus den Wunsch in ihm entzündet hat, in seinem besten und aktivsten Alter „den Leib zu verlassen und heimzukehren zu dem Herrn“ (2 Kor 5,8; Phil 1,23). Der Begriff „alter Mensch“ bekommt bei ihm eine neue Bedeutung, auch wenn er in seinen Brief an Philemon (9) den Begriff für das chronologische Alter

weiterhin benutzt und sich als „ein alter Paulus“ bezeichnet, der ihn um der Liebe willen eher ermahnen als ihm gebieten will.

Paulus führt ein neues Gegensatzpaar ein und differenziert fortan zwischen zwei Grundformen des Seins, zwischen denen es sich lebenslang, unabhängig vom Lebensalter, zu entscheiden gilt. Er zieht einen klaren Trennungsstrich zwischen einem alten (*gr. palaios*) und einem neuen (*gr. kainos*) Leben, dem „alten“ und dem „neuen“ Menschen.

In den paulinischen Briefen steht *ho palaios anthropos, der alte Mensch*, im Gegensatz zum *qualitativ neuen Menschen* (Röm 6,4; Eph 4,22-24). *Kainos* meint qualitativ neu und anders als zuvor, etwas, das noch nie da gewesen ist, eine Neuschöpfung, die es vorher so noch nicht gab. Es bezeichnet das Neue im Gegensatz zum Alten und Bisherigen. (Mt 13,52; 26,29; Mk 16,17; Lk 5,36; Joh 13,34).

Der alte Mensch ist der in seiner Schuldhaftigkeit und Sünde verhaftete Mensch ohne Jesus Christus. Der neue Mensch ist der durch den Glauben an Jesus Christus erlöste und wiedergeborene Mensch. „In Christus sein“ bedeutet, in einem Prozess zu stehen, in dem der alte Mensch immer mehr abgelegt und der neue Mensch angezogen wird.

Der Apostel wird nicht müde, immer wieder die Gemeinden in seinen Briefen zu erinnern und ermahnen, „wie es Wahrheit in Jesus ist“, nämlich dass sie „den alten Menschen abgelegt ...und den neuen Menschen angezogen haben“ (Eph 4,21-24), indem sie auf die gute Botschaft, das Evangelium vom Kreuz gehört und Jesus Christus ihr Leben übergeben haben. Das bedeutet konkret einen Quantensprung in der Beziehung zum Nächsten, zu sich selbst und zu Gott. Abgelegt werden alte, die Beziehungen zerstörende Verhaltensweisen wie ein verrottetes Kleidungsstück: „Unzucht, Unreinheit, Begierde und Habsucht, Zorn, Wut, Bosheit und Lästerung legt ab und belüget einander nicht“, fordert er die Gemeinde in Kolossä auf. Denn ihr „habt den alten Menschen mit seinen Handlungen ausgezogen und den neuen angezogen, der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Bild dessen, der ihn erschaffen hat!“ (Kol 3,5,8,9,10).

Dieser alte Mensch, so Paulus, ist gar nicht mehr existent, auch wenn er sich so gebärdet, wurde er doch mit Christus mitgekreuzigt (Röm 6,6). Das hat bewirkt, „dass wir in dem neuen Wesen des Geistes dienen und nicht in dem alten des Buchstabens“ (Röm 7,6). „Daher, wenn jemand in Christus ist, so ist er eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden“ (2 Kor 5,17; Elberfelder Studienbibel). „In Christus sein“ wird von Paulus etwa 200 Mal verwendet. Es ist Grundlage neutestamentlicher Anthropologie.

Hierbei handelt es sich um eine neue Identität, die nicht aufgrund von Gesetzestreue erworben ist. Paulus selbst erachtet alles für Dreck, was vorher sein Leben ausgemacht und bestimmt hat. Diese neue Identität kann nicht auf eigene Leistungen, Taten und Talente, Stärke oder Familienzugehörigkeit zurückgeführt werden, und sie beruht auch nicht allein darauf, dass der Mensch zu Gottes Ebenbild geschaffen wurde. Auch ist sie nicht in einem gerechten, wohltätigen Leben begründet, sondern einzig und allein in Jesus Christus und das an sein Sterben und Auferstehen geknüpfte Erlösungshandeln Gottes. So schreibt Paulus in seinem Brief an die Philipper auch von einer neuen Art von Gerechtigkeit durch Jesus, die jede alte Form von (Selbst - ) Gerechtigkeit überflüssig macht:

Ich suche keine eigene Gerechtigkeit mehr, die ich mir auf Grund menschlicher Leistungen zurechnen könnte; ich kenne nur eine Gerechtigkeit, die Gott mir schenkt durch das Vertrauen auf Christus.  
(Phil 3,9)

Ein „in Christus“ lebender und nun alt gewordener Mensch ist durch und durch privilegiert; denn paradoxerweise kann, biblisch gesehen, ein alter Mensch bis an sein Lebensende immer wieder „neu“, d.h. erneuert werden, sogar noch auf dem Sterbebett. Denn „wenn auch unser äußerer Mensch zugrunde geht, so wird doch der innere Tag für Tag erneuert“ (2 Kor 4,16). Das macht menschliches Leben kostbar und unverfügbar bis zum letzten Atemzug.

Mit Schneider-Flume (2013:9) lässt sich zusammenfassend sagen: „Die biblische Rede vom Menschen hat den *neuen Menschen* im Blick. Auf ihn sind die Erkenntnisse des Glaubens, die die theologische Anthropologie bestimmen, gerichtet.“

## 3.8 Zwischenfazit

### 3.8.1 Das biblisch orientierte Menschenbild und die Frage des Menschen nach sich selbst

Die drängende anthropologische Grundfrage, nämlich die Frage des Menschen nach sich selbst, kann aus biblischer Perspektive nur beantwortet werden in Verbindung mit der Frage nach Gott. Denn diese Frage „beantwortet die biblische Tradition nicht mit einem Menschenbild oder mit einer Definition des Menschen, sondern mit dem Hinweis auf die Beziehung zwischen Gott und Menschen,“ wie Schneider-Flume (2013:29) zutreffend formuliert. Deshalb erweist sich die Frage nach Gott vorrangig gegenüber der Frage nach sich selbst. Sehr zu recht bezeichnet Hartl (2016:25) die Frage nach Gott als die erste aller Fragen, weil von ihrer Beantwortung alles andere beeinflusst wird. Er führt aus:

Es ist die Frage, ob es dieses Höchste und Letzte gibt und wie es ist. Es ist die Frage nach Gott. Die Frage nach Gott ist die wichtigste Frage des menschlichen Lebens, die wichtigste Frage der Geistesgeschichte und die entscheidende Frage über den Menschen. Wenn wir die Wichtigkeit dieser Frage völlig erkennen würden, würden alle anderen Fragen in ihrem Licht verblassen. Es ist die ultimative Frage.

Im Bewusstsein evangelisch geprägter Christen ist die von Martin Luther während seiner Laufbahn als Augustinermönch intensiv und existentiell gestellte Frage „wie bekomme ich einen gnädigen Gott“ zumindest theoretisch durchaus noch vorhanden. Doch ist die Frage nach Gott im Zuge der Aufklärung und den daraus resultierenden Entwicklungen (McGrath: 100-121), in denen sich der Mensch von Gott zu emanzipieren suchte und zunehmend sein eigener Bezugspunkt wurde, immer leiser geworden. Sie wird im Zusammenhang mit dem Selbstverständnis des Menschen und dem Postulat Nächstenliebe eher selten thematisiert. Deshalb wäre es ein wichtiges Anliegen für Angebote in Praktischer Theologie wie z.B. Biografiearbeit, in denen der einzelne Mensch im Zentrum des Geschehens steht, auch die Frage nach Gott wieder ins Bewusstsein zu rücken und ins Gespräch einzubringen.

Nicht von ungefähr lässt sich eine Analogie zu der weiter vorne (3.1.7.3) zitierten scheinbaren Paradoxie des wichtigsten Gebotes wahrnehmen. Jesus stellt das Gebot, Gott ungeteilt zu lieben, an die erste Stelle. Dann aber, wie im gleichen Atemzug, stuft er das darauf folgende Gebot, seinen Nächsten zu lieben wie sich selbst, als genauso wichtig ein und spricht ihm dieselbe Bedeutung zu wie dem

ersten und wichtigsten Gebot. Nur aus der wichtigsten und ersten aller Fragen – der Frage nach Gott – kann die genau so wichtige und dringende Frage des Menschen nach sich selbst in einem Kontext gestellt werden, in dem zwar keine Patentantwort erteilt, aber doch lebenswichtige und tragfähige Aussagen gemacht werden können, die ohne die Einführung dieses Bezugspunktes nicht möglich sind. Salopp gesagt hat ein Mensch, der zwar nach sich selber fragt, dabei aber die Frage nach Gott außer Acht lässt, schlechte Karten, seine Urfrage beantwortet zu bekommen. Die Frage, wer und was das Geschöpf Mensch ist, lässt sich nicht in monologischer Selbstbezogenheit, sondern nur in dialogischer Bezogenheit auf seinen Schöpfer beantworten. Durch den Dialog mit Gott und das Ausgerichtetsein auf ihn hin empfängt der Mensch Zugang zu neuen Antworten und Sichtweisen und – noch weit darüber hinaus – eine komplett neue Lebensgrundlage und Zukunftshoffnung.

Der Mensch in Krankheit, im Alter und am Lebensende erfährt aus biblischer Perspektive keine andere Bewertung als ein Mensch in der Fülle von Kraft und Prosperität. „*Coram Deo*“ zu leben ist Grundlage seiner Identität und Würde als Ebenbild Gottes ungeachtet seiner körperlichen und seelischen Verfassung, seines Alters und seines gesellschaftlichen Status, sowie unabhängig von Erfolg und Misserfolg. Darin liegt großes Potential für die Auseinandersetzung mit kritischen Lebensereignissen und eine starke Ressource in Übergangspassagen. So lässt sich mit Nocke (:63) resümieren:

Viele existentielle Erfahrungen, die mit dem Altern bewältigt werden müssen, sind schlicht der menschlichen Geschöpflichkeit geschuldet und nur mit der Einsicht in diese Geschöpflichkeit zu lösen. Die Weisheit biblischer Tradition empfiehlt uns, die Größen – und Grenzerfahrungen des Menschen in der Beziehung zum Schöpfer und Erlöser aufgehoben zu wissen.

Eingedenk der Wirksamkeit von Menschenbildern ist für die Anleiterin von Biografiearbeit die Klärung des immanenten Menschenbildes bei sich selbst und der an Biografiearbeit interessierten Person die Voraussetzung für eine adäquate, professionelle und persönlich stimmige, respektvolle und akzeptierende pastorale Begleitung von Menschen insgesamt. In der Bildungsarbeit mit Menschen im Alter jedoch zeigt sich die Bedeutung des zugrunde gelegten Menschenbildes bezogen auf Wertschätzung und Annahme eines Menschen ungeachtet seines Status oder Leistungsvermögens in noch größerer Klarheit.



### **3.8.2 Der Wert individueller Glaubensbiografien**

Die Bibel ist voll von Geschichten. Geschichten von Gott und Geschichten von Menschen stehen dabei in unmittelbarem Zusammenhang, sie sind sozusagen miteinander verwoben. Die Bibel erzählt die Geschichte Gottes mit den Menschen von der Erschaffung des Menschen nach seinem Bild bis hinein in zukünftige Zeitalter. Lebensgeschichten, also Biografien von Menschen mit ihren Stärken und Schwächen, Nöten und Freuden, sind die Art und Weise, wie Glauben an Gott und Leben mit Gott transportiert und transparent gemacht wird.

In dem zitierten Bonhoeffer Gedicht (3.1.3) wird die identitätsstiftende, Frieden und Orientierung schenkende Kraft eines im Vertrauen auf Gott gelebten Lebens in herausfordernden Krisen und Grenzsituationen des Lebens „verdichtet“ deutlich.

Ps 139 gibt einen tiefen Eindruck von lebenslanger Zugehörigkeit zu Gott und das Aufgehobensein bei ihm von der vorgeburtlichen Phase an bis hinein in innere Flucht Tendenzen und äußere Kämpfe im Verlauf des Lebens.

Die Glaubensbiografie des Beters in Ps 71 vermittelt das Bild eines mit Gott gelebten Lebens bis ins hohe Alter. Sie zeigt Jahwe als einzige und absolut tragende Hoffnung in höchster Bedrängnis und Todesnot. Der Beter plant, kaum dass sich die Not durch Jahwes Eingreifen gewendet hat, seine individuelle Zukunft mit neuer Inbrunst, nämlich: Gott zu loben, die Weitergabe seiner Glaubenserfahrungen an die nachfolgende Generation und die herrlichen Taten und unverbrüchliche Treue von Jahwe zu verkünden. Der tragende Grund und Sinn seines Daseins bleibt in Stürmen und Anfechtungen erhalten. Der Beter kann, wie der Phönix aus der Asche, zu neuem Leben erstehen und seiner Bestimmung auch im weiteren Verlauf seines Lebens nachgehen und treu bleiben.

Die Lebensgeschichten von Jakob, Mose und Josua und ihre „letzten Worte“ sprechen dieselbe Sprache der lebenslang eingeübten, auch in Krisen sich als tragfähig erwiesenen vertrauensvollen Beziehung zu Gott und vermitteln einen Einblick in die Kontinuität ihrer Glaubensbiografie.

Hingegen die naive Vorstellung, dass der Glaube an Gott vor Schwerem bewahrt, bewahrheitet sich nicht in diesen Glaubensbiografien. Dass Gott aber in Abgründen der Verzweiflung, in Leid und bis ins Sterben hinein gegenwärtig ist und dadurch die Situation verändert, ist die Erfahrung vieler gläubiger Menschen in Bibel, Kirchengeschichte und Gemeinde bis heute.

Diese wenigen hier angeführten Beispiele zeigen: Ein kontinuierlich im Vertrauen auf Gott gelebtes Leben empfängt neue Kraft, aufgefrischte Flügel wie der Adler nach der Mauserung, Ruhe in Stürmen, Sinn im Dasein und immer wieder Zukunftshoffnung. Die Hoffnung auf Leben endet nicht einmal mit dem Tod. Doch verheimlicht die Bibel auch nicht gegenteilige Lebensentwicklungen. Die Altersschwäche und das an Senilität grenzende Verhalten des alten Priesters Eli und die Abgötterei von König Salomo in seinen späteren Jahren wird als Bruch in ihrer Glaubensbiografie deutlich sichtbar gemacht und nicht verschwiegen.

### **3.8.3 „Gedenke!“ – Biografiearbeit in der Bibel**

Die Bibel bietet, pointiert gesagt, Aufforderung und Anleitung zur Biografiearbeit und macht damit die hohe Bedeutung von Lebensgeschichten und deren Reflexion, um daraus für das Leben und die Zukunft zu lernen, deutlich. Die Aufforderung „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott geführt hat“ (Dtn 8,2) richtet sich zwar zunächst an das ganze Volk Israel, ist gleichwohl aber auch an jeden Einzelnen im Volk gerichtet. Kollektives Gedenken kann nur durch individuelle Bereitschaft und subjektive Fähigkeit zur Erinnerung verwirklicht und getragen werden.

Es ist ein überraschend „modernes“ Ergebnis: Die Bibel fordert heraus zu biografischer Reflexion. Das ganze Buch Deuteronomium ist diesem Anliegen gewidmet. Auch Feste, Feiern und Rituale in Israel sind darauf ausgerichtet, Gottes und seiner Wege und Weisungen zu gedenken. Sie sind fester Bestandteil gottesdienstlichen und privaten Lebens im Jahreszyklus.

Der sich selbst, seinen Lebensweg und seine Gottesbeziehung reflektierende Mensch wird in die Lage versetzt, Leben und Heil zu wählen, nicht Unheil und Tod. „Gedenke!“ ist eine Aufforderung dazu, im Abwägen der zukünftigen Folgen eine

Entscheidung zu fällen, die das Leben fördert und ihm dient. Das bezieht sich auf das eigene Leben ebenso wie auf Formen, in denen es zum Segen für andere Menschen weitergegeben werden kann: In Gottesdienst und Predigt, in familiären und freundschaftlichen Beziehungen, in Seelsorge, Supervision, Coaching und Fortbildung, um nur einige Möglichkeiten zu nennen.

Zu leben ohne sein Leben immer wieder zu bedenken, insbesondere an Übergangspassagen, ist biblisch gesehen undenkbar. Das ist die Lebenshaltung eines Toren, der die Auswirkungen seiner Handlungen und das Ende seiner Wege nicht bedenkt. Doch nicht in narzisstischer Selbstbespiegelung oder in depressivem Kreisen um sich selber dient biografische Reflexion dem Leben, sondern in der Rückbindung an Gott. Gedenken und Erinnern ist wie ein Innehalten um Blick und Urteilsvermögen zu schärfen und zukunftsfähig zu werden bzw. zu bleiben. Ein weiser Mensch bedenkt sein Leben *coram Deo* und richtet seine Schritte auf ihn aus.

Gottes und seiner Wege immer wieder zu gedenken hat viele Vorteile und positive Auswirkungen für das eigene Leben und das Zusammenleben in Gemeinschaft und Gemeinde. Davon seien einige noch einmal hervorgehoben:

- Gedenken und Rückblick als Rettung vor Routine und Gottvergessenheit
- Gedenken als eine Erweiterung des Blickfeldes über das Momentane hinaus
- Gedenken zur Vorbereitung auf die Zukunft
- Zur Bereinigung und Vertiefung der Gottesbeziehung
- Innehalten und Gedenken als Katalysator für Entscheidungsfindungen
- Als Kraftgeber für Entschlüsse zur Umkehr, zum Durchhalten, zur Neuorientierung und Zukunftsplanung
- Um Altes loszulassen und Neues in Angriff zu nehmen
- Zur Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis
- Um die Taten Gottes im Herzen zu bewahren und nicht zu vergessen
- Um Puzzleteile des Lebens zu einem größeren Ganzen zusammen fügen zu können
- Gedenken, um Glaubenserfahrungen und Segen an nachfolgende Generationen weitergeben zu können, um ihnen die Treue und großen Taten Gottes zu verkündigen (Generativität)

### 3.8.4 Alter und alte Menschen in der Bibel

Berichte von alten Menschen kommen in der Bibel vor – aber nicht aufgrund ihres Alters, sondern aufgrund ihrer Herzeshaltung, ihrer *coram Deo* gelebten Biografie. Das wird deutlich an Abram, der im Alter zu neuen Ufern aufbricht. Das zeigt sich bei Mose, dessen eigentliche Lebensplanung erst mit Achtzig beginnt. Das sehen wir bei Simeon und Hanna, die, alt und betagt, ein feines Ohr für die Stimme Gottes bewahrt haben und Jesus als den Retter Israels bei seiner Darstellung im Tempel erkennen und begrüßen. Sie alle zeigen sich unverkennbar als alte, gottesfürchtige und Gott liebende Menschen, die aufgrund ihrer Verbindung zu Gott „ein Leben lang im Aufbruch“ bleiben, wie Wittrahm (1991) es ausdrückt. Dass für Gott das Herz des Menschen entscheidend ist und nicht sein Alter wird auch deutlich in Ps 115,13 (Bruns) ausgedrückt:

Er (Gott) wird segnen die Gottesfürchtigen, die Jungen mit den Alten.

Auch wenn langes Leben als Segen von Gott gedeutet wird und alten Menschen Aufmerksamkeit, Schutz und Ehrerbietung zuteil werden soll, ist nicht das Alter an sich die Qualität oder Leistung, die Beachtung findet und geehrt wird. Die besondere Achtung und Aufmerksamkeit bezieht sich in erster Linie auf die lebenslange Ausrichtung auf Gott, auf die durch Gottesfurcht erworbene Weisheit alter Menschen und ihre Fähigkeit zur Generativität. Das bedeutet: Zur Weitergabe von Segen und Zukunftshoffnung, von Verkündigung der großen Taten, der unverbrüchlichen Treue Gottes und der Ermahnung vor falschen Wegen durch Erinnerungspflege. Das kann und soll aus biblischer Perspektive von alten Menschen erwartet werden, wie u.a. das Elterngebot deutlich macht.

Gottesfurcht, Gotteslob und Generativität – auf diesen kurzen Nenner lassen sich die wichtigsten Lebensaufgaben im Alter bringen. Um sie authentisch ausüben und praktizieren zu können, bedarf es lebenslangen Lernens.

Biografiearbeit – das eigene Leben zu überdenken und des Weges mit Gott zu gedenken – dazu wird in biblischen Texten immer wieder nachdrücklich auf- und herausgefordert. Ziel dabei ist das Einüben von Gedenken als Lebens- und Glaubenshaltung, um unbeirrt auf Gottes Wegen und in der Verbindung mit ihm zu bleiben.

In einem nächster Schritt wird nun Biografiearbeit als Bildungsansatz in der Erwachsenenbildung und damit als Bestandteil Praktischer Theologie sowie die Rolle pastoraler Begleitung ins Blickfeld gerückt und untersucht.

## **4 Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit in der pastoralen Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase**

Das Bestreben, menschliches Leben als sinnhafte Ablaufcharakteristik verstehen zu wollen, gehört wahrscheinlich zu den ältesten Anliegen der Menschheit.  
Wahl & Kruse (2014:16)

In diesem Kapitel werden Grundlagen von Biografiearbeit und deren Durchführung dargestellt sowie ihre Möglichkeiten, Chancen und Grenzen erläutert. Im Anschluss daran wird die Bedeutung, die der Person der pastoralen Begleiterin von Biografiearbeit zukommt, beleuchtet. Das Zusammenwirken der individuellen älteren Person als Biografin, dem Bildungsansatz Biografiearbeit und die nicht zu unterschätzende Beeinflussung des Prozesses durch die Person der pastoralen Begleiterin - auch Anleiterin oder Leitung genannt – wird veranschaulicht. Die Bedeutung, die der Gruppe zukommt, wenn es sich nicht um einzelbiographisches Arbeiten handelt, wird nicht eigens thematisiert.

In einem weiteren Schritt werden theologische Perspektiven im Hinblick auf biografische Selbstreflexion im Alter und die damit verbundenen Lebens – und Bewältigungsaufgaben beschrieben.

Wie an verschiedenen Stellen dieser Untersuchung immer wieder deutlich wurde, ist aufgrund des demografischen Wandels mit seinen die Lebensphasen verändernden Auswirkungen einerseits und den damit verbundenen individuellen biografischen Herausforderungen andererseits die Kompetenz lebenslangen Lernens als Grundhaltung und Lebensstil zu entwickeln, um diesen Herausforderungen gewachsen zu sein. Bildung im Alter gilt in der Geragogik als „Schlüssel zur Welt“. Analog dazu ließe sich biografisches Lernen zusätzlich als Schlüssel zu sich selbst und der ureigensten Erlebnis- und Erfahrungswelt bezeichnen, so dass der Bildungsansatz Biografiearbeit ein doppeltes Lernfeld in sich birgt.

Das Konzept *lebenslangen Lernens* oder *lebenslanger Bildung* wird im Fünften Altenbericht der Bundesregierung (2006) als zentral hervorgehoben, um sowohl individuell als auch gesamtgesellschaftlich das Altern bewusst und konstruktiv zum Wohl aller Generationen zu gestalten. Den Reiz lebenslangen Lernens für Wirtschaft, Politik aber auch für Individuen sieht Kraus (:117) darin, dass es „wie kein anderes bildungspolitisches Konzept mit einer eigenen Dynamik verbunden ist und die Aussicht vermittelt, ständig auf der Höhe der Zeit zu bleiben.“

Lebenslanges Lernen als Leitidee hat „Karriere“ gemacht (Kraus 2001); denn Lebensläufe sind durch die demografische Entwicklung sowie andere einschneidende gesamtgesellschaftliche und politische Veränderungen „im Wandel begriffen“ (Wahl & Kruse 2014) und fordern heraus, „die späte Freiheit“ (Rosenmayr 1983) wahrzunehmen und die nachberufliche Lebensphase bewusst zu gestalten.

#### **4.1 Biografiearbeit als Bildungsansatz**

Die Biografie bildet einerseits den Horizont individueller Bildung, andererseits ist die reflexive Auseinandersetzung mit ihr selbst zur Bildungsaufgabe geworden. Diesen Prozess der Selbstreflexion und Lebensgestaltung im Alter zu unterstützen und zu fördern, ist eine Aufgabe der Bildung (Bubolz-Lutz u.a. 2010:84).

Ebenso wie der Blick auf das Bild vom Menschen kein einheitlicher sondern ein durch unterschiedliche Disziplinen geprägter ist, verhält es sich auch mit der Biografie des Menschen. Das wird von Wahl & Kruse (2014:11) bestätigt, die darauf hinweisen, dass „die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Lebenslauf weiterhin in selten miteinander korrespondierende disziplinäre Sichtweisen gegliedert ist.“

Grundannahmen z.B. der soziologischen Lebenslaufforschung (Backes 2014) gehen mit Prämissen der psychologischen Biografieforschung (Wahl & Kruse 2014) oder ethnologischer Grundlagenforschung (Poser & Poser 2014) nicht unbedingt konform. Schon durch die Vielfalt der mit Gerontologie befassten Disziplinen wird überdeutlich, so formulieren Wahl & Kruse (:15) dass „die Beschäftigung mit dem Phänomen Lebenslauf stets selektiv erfolgen muss.“

Doch gleichzeitig ist anzumerken, dass es, um einer umfassenden Auseinandersetzung mit der menschlichen Biografie auch nur annähernd gerecht zu werden, ebenso wie bei der Auseinandersetzung mit dem Menschenbild, erforderlich ist, interdisziplinär zu forschen, im wissenschaftlichen Diskurs gerontologischer Forschung eingebunden oder doch zumindest mit ihren Ergebnissen vertraut zu sein.

Die vorliegende Masterarbeit fußt schwerpunktmäßig auf psychologischer Grundlagenforschung zur Biographiearbeit, die jedoch auch wieder in unterschiedliche Teildisziplinen aufgegliedert ist. Die von allen Subdisziplinen geteilte gemeinsame Prämisse ist, dass Entwicklung als lebenslanger schwerpunktmäßig *individueller* Prozess verstanden wird. So führen Wahl & Kruse (:15) aus

„Die Psychologie hat mit dem Begriff ‘Entwicklung’ stets sehr stark, viel stärker als die Soziologie, auf den Beitrag des Einzelnen im Hinblick auf Gestaltungsmöglichkeiten abgehoben. Ist nicht, so wird gefragt, das lebenslang hoch individualisierte Entwicklungsgeschehen (Biografie!) konstitutiv für eine Anthropologie?“

Menschen jeden Alters werden demzufolge als aktive Mitgestalter ihrer Entwicklung und Umwelt betrachtet. Aufgrund dieser Sicht, die mit der Überzeugung der Verfasserin korrespondiert, basieren die Ausführungen zu Biographiearbeit im Folgenden nicht nur aber doch vorwiegend auf psychologischen Grundannahmen.

Die Soziologin und Geragogin Sylvia Kade (2009:68) hebt hervor, dass, anders als bei generellen Weiterbildungsangeboten für Erwachsene, „für die Bildung im Alter der Selbstbezug der Königsweg zu jedem Thema ist.“ Ähnlich argumentiert Lehr (2003a:10,11) wenn sie ausführt, dass ältere Menschen für ihre Lernmotivation Lernstoffe benötigen, die ihnen subjektiv sinnvoll erscheinen und einen Gesamtzusammenhang ergeben. Nach Lehr bevorzugen Menschen im Alter Lernsituationen, in denen sie sich selbst etwas aktiv erarbeiten können.

Kade zeigt vier Lernfelder für die Bildung im Alter auf, die sich konkret in der Lebenswelt älterer Menschen und insbesondere auf ihre Selbstbestimmung und Selbstorganisation auswirken. Diese vier Lernfelder zielen ab auf zwei wesentliche Kompetenzen im Alter, nämlich auf die Erhaltung von Autonomie und die Förderung von Sozialintegration:



Die *Erhaltung der Autonomie* und die *Förderung der Sozialintegration* im Alter bilden die beiden globalen Bildungsziele, wobei die individuelle und die soziale Dimension stets aufeinander bezogen bleiben: Selbstbestimmung und Selbstorganisation im Alter setzen vielmehr das Eingebundensein in soziale Beziehungen und Netzwerke voraus (Kade1997:21).

Um diese Bildungsziele zu erreichen gilt es nach Kade bestimmte Lernpotentiale zu optimieren, die in den vier Lernfeldern eingeübt und praktiziert werden können wie die folgende Abbildung zeigt:

<b>Lernpotentiale: Lernfelder</b>	<b>Selbstbezug</b>	<b>Sozialbezug</b>	<b>Kompetenzen</b>	<b>Bildungs- potential</b>
<b>Biografie</b>	Selbstver- gewisserung	Zugehörigkeit	biografische Kompetenz	Sinnfindung
<b>Produktivität</b>	Selbsttätigkeit	Nützlichkeit	aufgaben- bezogene Kompetenz	sozialer Zweck
<b>Kreativität</b>	Selbsta Ausdruck	kultureller Austausch	kreative Kompetenz	Bedeutung
<b>Alltag</b>	Selbsthilfe	Partizipation	lebenspraktische Kompetenz	Bewältigung

Abbildung 6: Lernpotentiale und Lernfelder nach Sylvia Kade (Mulia:130)

Die vier Lernfelder sind „lebenswelt- und erfahrungsorientiert“ konzipiert, es geht nicht um Informationsvermittlung oder angelernte Fakten. Die Biografiearbeit steht an erster Stelle, denn Bildungsarbeit im Alter fokussiert den Biografiebezug und damit den Selbstbezug. Dazu gehört als „Bildungspotential“ Antworten auf die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens zu finden.

Doch erscheinen die Grenzen der vier Lernfelder eher fließend, denn Lernpotentiale, die sich z. B. auf Kreativität beziehen (Selbsta Ausdruck, kreative Kompetenz, Bedeutung) lassen sich genauso im Lernfeld Biografie erleben. Das Gleiche lässt sich für Alltag (Partizipation, Bewältigung) und Produktivität (Selbsttätigkeit) sagen.

Im Lernfeld Biografie geht es mit der Frage nach sich selbst um Selbstvergewisserung und Identitätsentwicklung – bzw. Stärkung in der nachberuflichen Lebensphase. „Wer bin ich, woher komme ich, wohin gehe ich, was will ich, zu wem und wohin gehöre ich, was sind meine grundlegenden Werte und was ist für mich der Sinn meines Lebens?“ sind virulente Fragestellungen. Nach Miroslav Volf (2006:92-102) beruht jede Form von Erinnerung auf mindestens vier Grundfragen, die lauten:

1. Wer sind wir?
2. Wo gehören wir hin?
3. Was können wir erwarten?
4. Wem oder was vertrauen wir letztlich?

Diese Fragen sollen und können hinleiten zu „biografischer Kompetenz“, nämlich das eigene Leben in seiner Vielfalt, mit Brüchen, Unvollendetem, Ecken und Kanten anzuschauen, anzunehmen und den Blick in die Zukunft zu richten. Kade (:70) bezeichnet diese Fähigkeit als „Biografizität“ und meint damit „die Fähigkeit, den Lebenslauf mit der Lebensgeschichte zu verbinden.“ Das bedeutet, den äußerlich abrufbaren und für andere sichtbaren Lebenslauf mit der damit verbundenen und für andere nicht sichtbaren weil subjektiv innerlich erlebten Lebensgeschichte in Einklang zu bringen und dann auch erzählen oder aufschreiben zu können. Dieser kreative Akt wird als Inbegriff von Biografiearbeit verstanden.

Sich erinnern und „alte Geschichten von früher“ zu erzählen hatte - und hat teilweise bis heute - keinen guten Ruf. Es wurde als langweilig für den Zuhörer und als nutzlos, schädlich, pathologisch oder als Zeichen von Senilität des Erzählenden betrachtet (Wahl & Mollenkopf 2007: 43-50,55). Ein Wandel dieser Einstellung vollzog sich in den 1960er Jahren. Unter anderem angestoßen durch das „Life-Review-Konzept“ von Robert Neil Butler begann sich die ablehnende Sichtweise allmählich zu verändern. Aus Ablehnung wurde Interesse an positiven Auswirkungen einer Lebensrückschau. Nach Wolfgang Drechsel hat sich inzwischen ein „Lebensgeschichts-Boom als eine Art gesamtgesellschaftlicher Mega-Trend“ herausgebildet (:209).

Wie bereits an einigen anderen Stellen erwähnt steigt das Bedürfnis nach biografischer Selbstvergewisserung in dem Maß, wie äußere Konstanten und haltgebende Strukturen abnehmen, weil gesamtgesellschaftliche Entwicklungen wie Enttraditionalisierung, Individualisierung und Pluralisierung den eigenen Lebensraum verändern. Der Multioptionsgesellschaft fehlen Gemeinsamkeiten und Verbindlichkeiten. Dementsprechend führt Miethe (2014:7) aus: „Dort, wo Traditionen nicht mehr selbstverständlich übernommen werden, sind Menschen viel mehr vor die Frage gestellt: ‚Wer bin ich und was will ich?‘ Die Arbeit an und mit der Biografie kann damit als eine *Schlüsselkompetenz* moderner Gesellschaften verstanden werden.“ Jansen (2011:20) bezeichnet Biografiearbeit bezogen auf das Individuum und seine Fähigkeit, sich selbst mit Gedanken, Gefühlen und Körperbewusstsein wahrzunehmen und Lebensereignisse bewusst zu verknüpfen als „Schlüsselkompetenz bewusster Lebensgestaltung.“

Kersten Reich (2008:1) äußert sich zu Bedeutung, Sinn und Ziel von Biografiearbeit folgendermaßen: „Die Methode des biografischen Arbeitens wird eingesetzt, um Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und auf der Suche nach sich selbst zu unterstützen und zu begleiten. Im Zentrum dabei steht immer die Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen.“ Gudjons (2008:15) hebt hervor, dass sich gerade in Zeiten drastischer gesellschaftlicher Veränderungen, Umbrüche und Wandlungen die Begrenztheit „ausschließlich empirisch-quantitativer Sozialforschung mit Messen, Auszählen korrelativen Statistiken usw.“ deutlich zeige. „Innerhalb der *qualitativen* Sozialforschung wird das klassisch naturwissenschaftliche Forschungsparadigma darum heute zugunsten *verstehender und deutender Verfahren*, wie z.B. der Biografieforschung ergänzt.“

Charbonnier (2014:122) bringt die Bedeutung von Biografiearbeit für das Leben nach dem Beruf auf einen einfachen Nenner, wenn er kurz und knapp formuliert: „Das biografische Lernen im Sinne der Reflexion des eigenen Lebens und Lernens wird als zentrale Ressource der Altersbildung angesehen.“

Biografiearbeit als Antwort auf das gesellschaftlich-kulturelle-individuelle Vakuum ist ein noch relativ junges aber expandierendes Arbeitsfeld in unterschiedlichen Fachgebieten wie der Sozialen Arbeit, Schule, Behindertenhilfe, Migrationsberatung,

in der Begleitung von Demenzkranken, in Beratung und Erwachsenenbildung. Die Anwendungsfelder stehen, wie die folgende Grafik zeigt, in Verbindung mit unterschiedlichen Disziplinen. Die Theologie hat in der Abbildung des wissenschaftlichen Diskurses bisher keinen Platz gefunden, kann sich aber immerhin unter „Weitere“ einreihen.

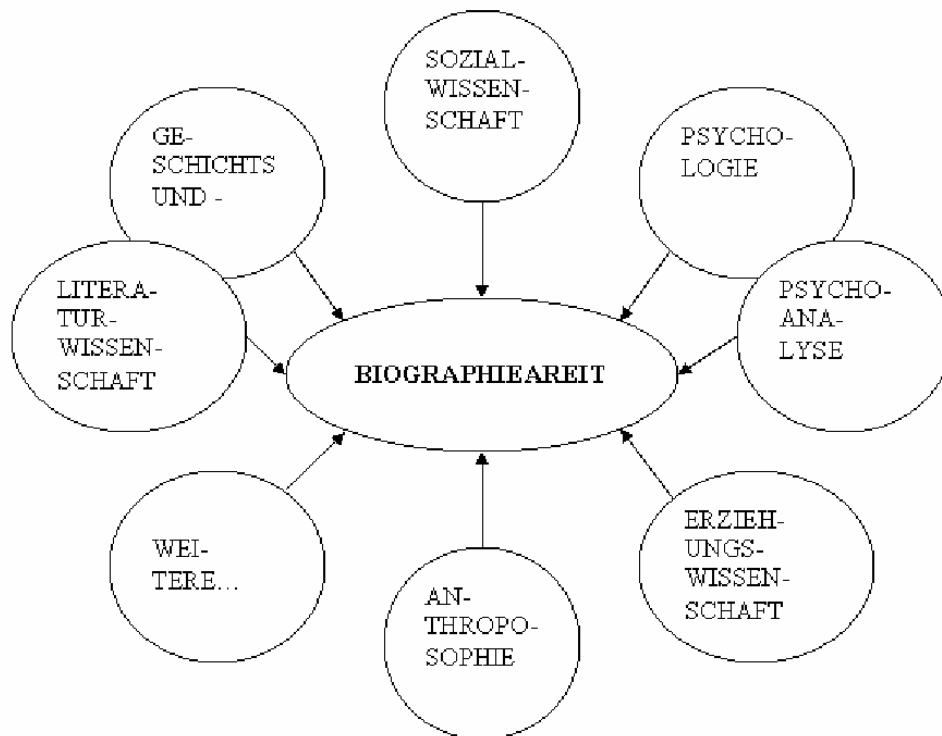


Abbildung 7: Wissenschaftliche Bereiche, aus denen sich die Biografiearbeit begründet (Reich:5)

Die einzelnen Ansätze und Angebote sind wissenschaftstheoretisch kaum miteinander vernetzt (Reich 2008, Hölzle & Jansen 2011, Wahl & Kruse 2014), so dass fast jedes Buch über Biografiearbeit aufgrund der individuellen Fachrichtung von anderen Prämissen ausgeht. Das macht eine einheitliche Terminologie schwierig.

Was jedoch Irma Jansen (:21) zufolge alle Ansätzen verbindet ist die Vorstellung,

dass es ein zutiefst menschliches Bedürfnis ist, dem Leben einen sinnhaften Bezug (einen Bedeutungsfaden) zu geben, sich selbst dabei als lebendigen Gestalter der eigenen Lebensgeschichte zu erleben und damit Identität unter den Bedingungen von Kontinuität und Diskontinuität zu konstituieren.

Biografische Selbstreflexion als Bildungsprozess hat viele Vorteile für ältere Menschen; denn sie stellt den individuellen älter werdenden Menschen in seinem

einzigartigen Gewordensein in den Mittelpunkt des Geschehens. So bekräftigt auch Mulia (2011:144), „dass die Bedeutung der Biografiearbeit im Rahmen der Erwachsenen- und Altenbildung zugenommen hat, mit einschneidenden Veränderungsprozessen in der Spätmoderne zusammen hängt.“ Schlag- und Stichworte wie Individualisierung, Enttraditionalisierung, Säkularisierung, Technologisierung, Pluralisierung oder beschleunigter soziokultureller Wandel und zunehmende Unübersichtlichkeit verdeutlichen den steigenden Bedarf an Orientierung und Selbstvergewisserung. Bei wechselnden Wohnorten, Arbeitsbezügen und Sozialkontakten wissen immer mehr Menschen immer weniger von dem, was Nachbarn oder Arbeitskollegen erlebt haben und was zu ihrer Biografie gehört. Das wirkt sich besonders im Alter aus.

„Wenn man wissen will, wer ein Mensch ist, dann muss man seine Geschichte erzählen“ meint Gunda Schneider-Flume (2010:12). Doch wenn diese nicht zugänglich ist, geht es darum, einem Menschen zuhören, wenn er seine Geschichte selber erzählt, bzw. aufschreibt und vorliest. Dabei ist das *Wie* des Zuhörens von fundamentaler Bedeutung. Geschieht es aus höflicher Rücksichtnahme oder in dem Bewusstsein, dass es sich hierbei um „das Eigentliche des Alters, die zentrale Aufgabe, die ein jeder angehen muss, wenn es aufs eigene Ende zugeht, handelt: In Konstruktion und Rekonstruktion das eigene Leben zu einem Ganzen zu machen, um sich dann zurücklehnen und gehen zu können.“ (Drechsel 2009:207).

Des weiteren führt Mulia (:145) aus:

Das verstärkte Interesse an Biografiearbeit ist Reaktion darauf, dass sich selbstverständliche Lebens - und Sinnzusammenhänge aufgelöst haben. Der Alternsprozess setzt unter Bedingungen rapiden sozialen Wandels ein dynamisches Verhältnis zu der eigenen Lebensgeschichte voraus.

Es geht also darum, sich seiner selbst im Wandel von Zeiten, Gegebenheiten und Verhältnissen gewahr und sicher zu sein. Dieses Bedürfnis verstärkt sich durch das Bewusstsein der verrinnenden Zeit und dem Wunsch, diese sinnvoll zu nutzen und in der Beziehung zu anderen und besonders nahe stehenden Menschen zu gestalten. „Biografiearbeit dient hierbei nicht nur der sozialen Verortung sondern auch der Strukturierung des Verhältnisses zwischen den Generationen“ (Mulia:147).

Der Mensch hat nicht nur eine Lebensgeschichte, sondern er ist seine Lebensgeschichte und lebt insofern in seiner eigenen Welt. Er schreibt aber nicht nur seine eigene Geschichte, sondern wirkt an der Lebensgeschichte anderer mit. Jede Lebensgeschichte ist einzigartig und doch nie im Alleingang entstanden, sondern hat sich immer im Zusammenwirken mit anderen Lebensgeschichten entwickelt.

Diese Anschauung bestätigt Albrecht Grözinger (1989:42), wenn er feststellt, dass „der Mensch in phänomenologischer Perspektive das aus Geschichten entsprungene und in Geschichten existierende Wesen ist.“ Eine Lebensgeschichte, die nicht erzählt wird, verliert an Kraft und ist irgendwann wie nicht existent. Denn, so führt Evers (1999:85) aus:

Erst die erzählte Lebensgeschichte ist Ausdruck der Unverwechselbarkeit und Einzigartigkeit des Subjekts, das durch die Verarbeitung der erfahrenen Geschichte in der erzählerischen Interaktion sein Selbstbild konstituiert, bewahrt und modifiziert.

Ein Mensch, der seine Lebensgeschichte erzählt oder aufschreibt, vergewissert sich seiner Identität und wird gleichzeitig für andere sichtbar und transparent.

Biografie heißt wörtlich übersetzt „Leben schreiben“ oder Lebensbeschreibung. „Der Begriff deutet bereits an, dass eine Biografie kein passives Abbild eines Lebens darstellt, sondern dass eine Lebensbeschreibung ein Gestaltungsprodukt ist, ein Ergebnis von reflexiven, selektiven und gestaltenden Prozessen“ (:Hölzle:31).

Für Frölich & Hedtmann (2013:8) steht der einzelne Mensch und seine Lebensspanne im Mittelpunkt des Interesses:

Im Mittelpunkt von Biografiearbeit stehen der Mensch und seine ganz persönlichen Lebenserfahrungen. Ziel ist es, das Leben im Rückblick zu verstehen, die Erfahrungen in der Gegenwart umzusetzen und daraus Perspektiven für die Zukunft zu gewinnen.

Darüber hinausgehend bezieht Mieth (2014:24) das Menschenbild sowie den gesellschaftlichen und historischen Kontext mit ein und definiert konzentriert und komplex:

Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild ist Biografiearbeit eine strukturierte Form der Selbstreflexion in einem professionellen Setting, in dem an und mit der Biografie gearbeitet wird. Die angeleitete Reflexion der Vergangenheit dient dazu, Gegenwart zu verstehen und Zukunft zu gestalten. Durch eine Einbettung der individuellen Lebensgeschichte in den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang sollen neue Perspektiven eröffnet und Handlungspotentiale erweitert werden.

Diese Definition enthält die auch in dieser Arbeit als wesentlich betrachteten Positionen für die Durchführung von Biografiearbeit als Bildungsangebot. Biografiearbeit wird verstanden als:

- Eine strukturierte Form der Selbstreflexion
- In einem professionellen Setting
- Mit angeleiteter Reflexion
- Verbunden mit einer Ausrichtung, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in den Blick nimmt und so zur Selbstvergewisserung und Identitätsbildung beiträgt
- Die individuelle Lebensgeschichte wird in Verbindung mit dem gesellschaftlich – historischen Kontext gesehen
- Durch das Zusammenwirken aller Komponenten soll eine Erweiterung von Perspektiven und Handlungskompetenzen gefördert und neue Sinnhorizonte eröffnet werden

Mit „ganzheitlichem Menschenbild“ ist in Miethes (:57) Definition ein humanistisches gemeint. „Der Biografiearbeit liegt in der Regel das Menschenbild der humanistischen Psychologie zugrunde.“ Das beinhaltet insbesondere Einflüsse des Humanismus aus der Epoche der Aufklärung, der Phänomenologie und des Existenzialismus. In der heutigen Bildungs- und Beratungspraxis ist es hauptsächlich durch Carl R. Rogers, dem Begründer der *Klientenzentrierten Therapie und Beratung* bzw. *Personenzentrierter Gesprächstherapie* und Ruth Cohn (*Themenzentrierte Interaktion*) geprägt. Gegenüber dem psychoanalytischen Menschenbild wird sich klar abgegrenzt, da es als eher defizitär betrachtet wird (Miethes:56; Kriz 2001; Rogers 1982).

Zu den zentralen Annahmen des Menschenbildes in der humanistischen Psychologie gehören das menschliche Streben nach Selbstverwirklichung und das Vorhandensein der dafür notwendigen Potentiale; die Vorstellung, dass der Mensch sowohl autonom als auch interdependent ist, dass er also in bestimmten Grenzen freie Entscheidungen fällen kann, in seiner Weiterentwicklung aber auch immer auf die Interaktion mit anderen Menschen angewiesen ist; dass der Mensch über eine Sinn- und Zielorientierung verfügt, wobei „das Ziel menschlicher Entwicklung auf ein Mehr an Humanität, Freiheit, Gerechtigkeit und Menschenwürde gerichtet ist“

(Miethe:57). Weiterhin gehört dazu, dass der Mensch nicht in Körper, Seele und Geist aufgespaltet werden kann sondern eine psychobiologische Einheit darstellt und als solcher nicht nur kognitiv sondern auch durch alle Sinne einbeziehende kreative Methoden angesprochen und erreicht werden kann und soll.

Die im biblisch orientierten Menschenbild dargelegte implizite Gefährdung des Menschen als „lebendige Seele“ anfällig für Sünde, Schuld, Verfehlung und Verlust von Menschlichkeit zu sein, wird von Vertretern der humanistischen Psychologie nicht als zur menschlichen Grundsubstanz gehörend begriffen. Negativ verlaufende menschliche Entwicklungen werden vorwiegend auf sich nachteilig auswirkende Verhältnissen im gesellschaftlichen Umfeld zurückgeführt. Hier liegt ein klarer Widerspruch zum biblischen Verständnis vom Menschen, das den individuellen Menschen in die Verantwortung zur Wahl von Gut oder Böse gestellt sieht. Der Gottesbezug ist für die Humanistische Psychologie nicht von Bedeutung. Insofern liegt zwischen Humanistischer Psychologie und Theologie eine deutliche Differenz im Blick auf das Menschenbild vor. Das wird im Folgenden, auch unter Einbeziehung theologischer Perspektiven, immer wieder thematisiert werden.

## **4.2 Der Pastorale Begleiter / Die Pastorale Begleiterin**

Dass es zur Anleitung biographischer Selbstreflexion in der nachberuflichen Lebensphase professioneller Kenntnisse der Anleiterin bedarf, wird niemand infrage stellen. Doch wie verhält es sich mit der Person bzw. Persönlichkeit der Anleiterin? Kommt deren Bezug zu sich selbst und ihrem Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen eine Bedeutung zu? Im beraterischen, heilpädagogischen und therapeutischen Kontext enthalten alle Ausbildungskonzepte grundsätzlich Einheiten zur Selbst – und Fremdwahrnehmung. Das war für die Praktische Theologie nicht unbedingt ebenso selbstverständlich. Engemann (:7) führt dazu aus, dass besonders in Deutschland nach zwei Weltkriegen und den damit einhergehenden Ambivalenzen gegenüber Amtsträgern und Autoritäten die Tendenz vorrangig wurde, „dass ´die Botschaft allein´ als einzig legitime theologische Perspektive proklamiert und gleichzeitig alle personenbezogenen Facetten der Vermittlung dieser Botschaft ausgeblendet wurden.“ Doch wie soll das praktisch durchführbar sein? Kann ein Mensch sein Selbst so unterdrücken, dass es nicht doch immer wieder durchbricht



und zwar dann unreflektiert und unkontrolliert? Und wäre das überhaupt wünschenswert? Hatte doch die Kommunikation des Evangeliums von Anfang an Zeugnischarakter und die es kommunizierten konnten nicht schweigen, deshalb brachten sie das zur Sprache, was sie selbst gesehen, gehört und erlebt hatten (Apg 4,20), jeder auf seine eigene Art und Weise und auf seinem subjektiven Erfahrungshintergrund. Inzwischen hat sich die Tendenz der Ausblendung der Person auch überholt. Engemann (:1) weist nachdrücklich darauf hin, dass „die Frage nach der Bedeutung der Person für die Kommunikation des Evangeliums heute zu den theologischen Standardfragen der Praktischen Theologie gehört.“ Das Evangelium lässt sich nicht von der Person neutralisiert vermitteln.

In diesem Unterkapitel werden dementsprechend sowohl der Fachlichkeit als auch der Persönlichkeit der Leitung tragende Bedeutung im Prozess biografischen Arbeitens beigemessen. Deshalb werden im Folgenden sowohl professionelle Grundlagen und Grundkenntnisse als auch persönliche Voraussetzungen und Haltungen erörtert.

#### **4.2.1 Die Professionalität der pastoralen Begleiterin**

Was muss eine Anleiterin und Begleiterin von Biografiearbeit unbedingt wissen und beachten? Wovon kann sie ausgehen? Welche Fehler sind zu vermeiden? Die folgenden vier Punkte basieren auf den Forschungen von Hölzle & Jansen (2011) und Miethe (2014) und legen die professionelle Wissensgrundlage für die Begleitung von Biografiearbeit.

1. Biografien sind keine chronologischen Lebensläufe, bestehend aus Zahlen, Daten und Fakten. Zwar beinhalten sie diese durchaus, sie müssen aber weder chronologisch noch objektiv ´richtig´ sein. Vor allem zählt die Be-Deutung, die der Biograf ihnen gibt. Er wählt bewusst oder unbewusst die Sequenzen aus, die er erinnert und mit subjektiver Bedeutung belegt. Die gefühlsmäßige Beteiligung – sowohl positiv als auch negativ – gibt den Ausschlag für die Erinnerung. Sie ist Ausdruck seiner subjektiven Wahrheit. „Die Welt entsteht im Auge des Betrachters“ (Humberto Maturana). Was und wie wahrgenommen und erinnert wird, hängt mit der Persönlichkeit, Vorerfahrungen, Prägungen, Vorlieben oder Abneigungen und individuellen Deutungsmustern zusammen. Es gilt inzwischen

als gesichert, dass Erinnerungen nicht nur bis in die pränatale Phase zurückreichen, sondern „dass Menschen sogar von Erfahrungen geprägt werden können, die vor ihrer eigenen Geburt lagen, indem (unbearbeitete) Themen der Familie unbewusst an die nächste Generation weiter tradiert werden“ (Miethe:14). In Zusammenhang mit der nun alt gewordenen Generation der Kriegskinder ist auf die „Transgenerationale Weitergabe“ (Radebold u.a.) bereits Bezug genommen worden. Aus biblischer Perspektive (2 Mose 20,5) wird um diesen Tatbestand schon lange gewusst. Das alles macht deutlich, dass der Mensch kein unbeschriebenes Blatt ist, die Vergangenheit schreibt sozusagen an seiner Jetzt-Biografie mit und hat Auswirkung auf Gegenwart und Zukunft. Deshalb ist es für den Anleiter und Begleiter von Biografiearbeit wichtig, dem Biografen seinen ganz persönlichen Gestaltungsspielraum beim Erzählen, Schreiben oder der Anwendung kreativer Methoden zu ermöglichen, damit Menschen ihre Biografie „entlang der nur ihnen selbst bekannten Schwerpunkte strukturieren und erzählen können“ (Miethe:15). Da der Mensch als Einheit von Leib, Seele und Geist verstanden wird, können kreative Methoden gezielt genutzt werden, um Erinnerungen anzustoßen. Bei aller Methodenvielfalt gilt: Inhalt und Struktur seiner biografischen Selbstreflexion bestimmt der Biograf selbst.

2. Jeder Biograf hat seine eigene subjektive Deutungsperspektive. Daten und Fakten des Erlebten werden der eigenen Lebenseinstellung gemäß gedeutet, sind sogenannte subjektive „Konstruktionen“. Diesen Sachverhalt beschreibt der biblische Bericht von der Aussendung der 12 Kundschafter (4 Mose 13-14,25) hervorragend. Die 12 zur Erkundung des „gelobten Landes“ ausgesandten Männer erleben und erinnern dasselbe, jedoch jeder auf seine spezifische Art und Weise. Sie lassen das Volk die mitgebrachten herrlichen Früchte des Landes sehen und berichten einmütig, dass „das Land wirklich von Milch und Honig fließt“ (4 Mose 13,27). Doch dann steht es 10:2 beim Resümee: Die Mehrzahl der Kundschafter deutet sich selbst und das Volk Israel als zu schwach, gar so winzig wie Heuschrecken, und die Bewohner des Landes Kanaan als so stark und riesengroß, dass sie keine Chance zur Landeinnahme sehen. Ihre subjektive Weltsicht beeinflusste die Volksmenge so stark, dass das Sklavenhaus Ägypten ihnen nachträglich als Paradies erscheint, in das sie zurückkehren wollen. Nur Josua und Kaleb haben durch ihr Gottvertrauen eine andere Perspektive: „Wenn

der Herr Lust zu uns hat, so wird er uns in dieses Land bringen und es uns geben“ (14,8) lautet ihre Glaubensaussage. Doch sie ziehen den Kürzeren, kommen jedoch beide rund 40 Jahre später als Einzige ihrer Generation doch noch an das ersehnte Ziel. Ihr Leben verdeutlicht, dass es im Alter durchaus neue Entwicklungen geben und manches nachgeholt werden kann, was in jüngeren Jahren durch ungünstige Umstände verwehrt wurde. In einem „Workshop Biografiearbeit“ hätten die 12 Kundschafter zwölf verschiedene und teilweise absolut konträre biografische Berichte von ein und derselben Situation wieder gegeben. In erster Linie geht es also nicht um Fakten, sondern um Gefühle, Einstellungen und Haltungen, wozu auch Glaube und Gebet gehören. Für den Anleitenden von Biografiearbeit ist folglich wichtig zu verstehen, wie der betreffende Mensch tickt, welche subjektiven Interpretationen er für Lebensereignisse gefunden hat und inwieweit er fähig und bereit ist, mit seiner Deutungshoheit ´neues Land´ einzunehmen.

3. Der Biograf erzählt oder schreibt seine Lebensgeschichte und ist gleichzeitig selber Teil einer größeren Geschichte. Je älter ein Mensch ist, umso mehr Zeitgeschichtliches gehört zu seinem Leben und hat ihn geprägt. Das können nachfolgende Generationen oft nicht mehr nachvollziehen, so dass bisweilen von der Arroganz der Nachgeborenen gesprochen wird. Zu fragen ist immer, was die Menschen damals zu dem Zeitpunkt wissen konnten und was nicht. „Erinnerungs- und Biografiearbeit in Deutschland ist momentan immer mit dem Thema Nationalsozialismus konfrontiert“ (Miethe:19). In der Biografiearbeit mit Menschen im dritten Lebensalter ist aber bereits eine weitere Kohorte anzutreffen, die 68-er Generation. Die unterschiedlichen Zeithorizonte und Perspektiven sind zu berücksichtigen. Jeder Biograf ist ein Kind seiner Zeit und seiner Kultur. Sehr zu recht betont Miethe (:20): „Das Bewusstsein um die Geschichtlichkeit biografischer Prozesse ist von daher ein wesentliches Moment von Biografiearbeit.“
4. Biografiearbeit ist Empfängergebunden und Zuhörerabhängig. Die Anleiterin als Gegenüber des Biografen bewirkt mit – ohne das zu wollen – womit und wie der Biograf sich mitteilt. Ob sie als positiver Resonanzboden für den Erzähler oder Schreiber wirkt oder ob die ausgesandten Schallwellen eher abprallen und keinen

Widerhall finden, liegt nicht nur am Wollen oder auch Können der Begleiterin. Die „Chemie“ muss stimmen. Welche Übertragungen seitens des Biografen ablaufen, ist im Voraus nicht abzuschätzen. Die Entscheidung, ob etwas erzählt wird oder nicht, wird also immer auch durch die Anleiterin mitbestimmt ohne dass diese das direkt beeinflussen kann. Deshalb kommentiert Miethe (:18): „Für die Praxis der Biografiearbeit bedeutet dies, dass ich selbst als Leiterin sehr genau reflektieren muss, als was der andere mich wahrnimmt.“ Selbstreflexion, Selbst- und Fremdwahrnehmung sollten Themen sein, mit denen ein pastoraler Begleiter vertraut und in denen er bewandert und geübt ist. Dabei ist wichtig zu wissen, dass es für das Gegenüber nicht relevant ist, wie der Anleiter sich selbst sieht und versteht, sondern wie er von dem Biografen wahrgenommen wird.

Zusammenfassend lässt sich mit Miethe (:21) sagen: „Biografien sind subjektive und bedeutungsstrukturierte Konstruktionen des individuellen Lebens ... In der Biografiearbeit geht es von daher nie um die Rekonstruktion von Fakten bzw. deren Realitätsgehalt, als vielmehr um das Verstehen des ‚Eigen-Sinns‘ biografischer Äußerungen.“

#### **4.2.2 Die Person der pastoralen Begleiterin**

Welche Gesprächstechniken und Methoden der Kommunikation sind am erfolgreichsten für Bildung, Therapie und Beratung? Um diese Frage wurde in den unterschiedlichen Schulen und Richtungen Krieg geführt. Diese Grabenkämpfe zwischen Vertretern der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie und systemischen Ansätzen haben sich überlebt. Inzwischen ist nahezu unumstrittener Konsens, dass eine positive Beziehung hilfreicher und heilsamer ist als jede noch so ausgetüfelte und geniale Technik oder Methode (Ferstl 2012, Krautz & Schieren (Hg.) 2013, Braun 2016, Schwarz & Flowers 2016). Fakt ist, dass auf dem Boden einer positiven, tragfähigen Beziehung Methoden und Techniken erst ihre volle Wirksamkeit entfalten können.

Die drei von Rogers postulierten Grundhaltungen für gelingende Kommunikation aus der Personenzentrierten Gesprächstherapie sind als Grundhaltungen für Anleiter von Biografiearbeit adaptiert worden, weil sie als hilfreich für fördernde Begegnungen zwischen Menschen allgemein anerkannt sind (Reimer & Eckert 2007). Auch in die

Seelsorge-, Beratungs- und Bildungsarbeit christlicher Kirchen und Gemeinden haben sie Eingang gefunden. Es sind die drei Grundhaltungen Kongruenz, unbedingte Wertschätzung und Empathie.

- **Kongruenz**, auch Selbstkongruenz, bedeutet Echtheit, Aufrichtigkeit, Stimmigkeit, Deckungsgleichheit oder Transparenz seitens des Anleiters. Es geht um die Übereinstimmung einer Person mit sich selbst; verbale Äußerungen, Mimik, Tonfall, Gestik und innere Verfasstheit stimmen überein. Ein Mensch, der mit sich selbst im Einklang ist und sich nicht hinter Rollen oder Fassaden versteckt, kann mit seiner Authentizität andere anstecken. Echtheit des Anleiters kann den Grundstein legen für Echtheit in der Beziehung und zum Anstoß für den Biografen werden, ebenfalls zu sich selbst zu stehen.
- **Unbedingte Wertschätzung** meint eine bedingungslose positive Zuwendung und Anerkennung als Voraussetzung für eine existenzielle Begegnung auf Augenhöhe. Der Anleiter ist nicht Experte für die Biografie des anderen, er kann aber als Geburtshelfer wirken, wenn er in der respektvollen Haltung des „Akzeptierens, der Anteilnahme oder Wertschätzung“ (Rogers 1981:68) agiert. Das beinhaltet nicht, dass er die Werte des anderen teilen müsste, sondern es geht um eine „tiefe Achtung vor menschlichem Leben und seiner Vielfalt“ (Kriz & Slunecko 2007:22).
- **Empathie**, einführendes Verstehen, meint die Bereitschaft, sich verständnisvoll, einfühlsam und nicht wertend auf die Welt und Biografie des Gegenübers einzulassen und gleichzeitig im eigenen Relevanzrahmen zu verbleiben, d. h. sich trotz ungeteilter Zuwendung nicht vereinnahmen zu lassen.

Miethe (:62) betont, dass diese Grundhaltungen keine antrainierbaren Techniken sind, sondern „das Ergebnis eigener intensiver Arbeit an sich selbst.“

Zusätzlich zu diesen drei Grundhaltungen hat Rogers den „Nicht-Direktiven-Ansatz“ als Grundsatz für Gesprächsführung und Begleitung eingeführt. Das bedeutet für die Biografiearbeit, dass die Anleiterin dem Biografen ihre Werte und Weltanschauung nicht überstülpen darf, sehr wohl aber selber dazu stehen kann. Jedoch haben in

diesem „personenzentrierten“ Vorgehen im Rahmen von Biografiearbeit die Wahrnehmung, Interessen, Motive und Gefühle des Biografen immer höchste Priorität. Sie zählen als seine ureigene, subjektive Wirklichkeit und stehen insofern nicht zur Diskussion, können aber im Rahmen einer Gruppenarbeit etwa durch die mitgeteilte subjektive Wahrnehmung anderer Teilnehmer Perspektivenerweiterung erfahren. Die Leiterin weiß um die subjektive Konstruktion von Biografien und bringt dieser fraglose Wertschätzung und Akzeptanz entgegen. Ihre Aufgabe ist, Anstöße zu geben, aktiv zuzuhören und das zusammen zu fassen, was sie gehört hat und meint, verstanden zu haben. Dabei kann sie durch den Biografen korrigiert werden, so dass die Anleiterin zu einem noch besserem Verständnis des Gesagten oder Geschriebenen gelangen kann. In allem unterstützt sie den Biografen als „Experten seiner selbst“ dabei, „dass dieser sich besser verstehen lernt, neue Erfahrungen zulassen und eigene Lösungen für Probleme entwickeln kann“ (Miethe:62). Dafür stehen Gesprächstechniken wie z.B. „Spiegeln“ und „Verbalisieren“ zur Verfügung, auf die hier aber nicht beschreibend eingegangen werden kann (Miethe:63,82,87; Schweppe & Long 2013:266-268)).

Die dargestellten Grundprämissen der humanistischen Psychologie stimmen mit dem sozialwissenschaftlichen Verständnis von Biografiearbeit überein und konnten deshalb problemlos in die Sozial- und Erziehungswissenschaften transferiert werden. Auch aus biblisch-theologischer Sicht sind Parallelen festzustellen. So vor allem die von Rogers betonte Einzigartigkeit des Individuums, die Bedeutung von bedingungslosem Wohlwollen und ganzheitlicher menschlicher Begegnung sowie Empathie als Haltung verstehenden Zuhörens. Auch das Konzept der „Selbstaktualisierung“ als generelles Streben des Menschen, sich selbsttätig zu entwickeln, zu lernen, zu wachsen und sich zu entfalten passt zu der biblischen Grundaussage „Ebenbild Gottes“. Gleichzeitig besteht eine Diskrepanz zum biblischen Menschenbild insofern, als der Mensch, wie Steffensky (2007:15) es formuliert, nicht „Hersteller seiner selbst“ ist und sich nicht „sich selbst verdankt“ sondern Gott. Das Vermögen, das eigene Leben zu konstruieren, hört dann auf lebensfördernd zu sein, wenn es z.B. dafür eingesetzt wird, Fragen nach Schuld und Vergebung sowie eigener Verantwortlichkeit auszuweichen.

Da Rogers (1973:24) es grundsätzlich ablehnt, „an eine bestimmte religiöse Doktrin zu glauben“ und die Aussage „der Mensch ist gut“ seiner Grundposition entspricht, ist sein Ansatz speziell für eine *pastorale* Begleiterin - trotz Einschätzung der Grundhaltungen als förderlich für menschliche Begegnungen und Kommunikation - auch kritisch zu hinterfragen.

Biografische Selbstreflexion ist eng an die Person des Begleitenden geknüpft und wird nicht nur als Methode betrachtet. Im Hinblick auf die Begleitung von Menschen, in welcher Lebensphase auch immer, ist das zugrunde gelegte Menschenbild von fundamentaler Bedeutung. Wie ich einen Menschen anschau, einschätze, annehme oder ablehne hängt von meinem bewussten oder unbewussten Menschenbild ab. Jemand, der nicht seine eigene Biografie reflektiert, ist ungeeignet, andere Menschen in ihrer biografischen Reflexion zu begleiten. Er wäre ein „blinder Blindenleiter“ (Mt 15,14).

Ein weiterer zentraler Aspekt des Begriffes Person wird von Sprachwissenschaft und Musik aufgegriffen. Jedem geläufig ist die Übereinstimmung von Stimme und Stimmung einer Person. Der Stimmklang eines traurigen Menschen unterscheidet sich deutlich von dem eines fröhlichen, selbst dann, wenn beide sprachlich dieselbe Botschaft weitergeben.

Das lateinische Wort *persona* aus dem sich das deutsche Wort Person ableitet, hat seinen Ursprung in der antiken Theaterwelt. Die Schauspieler trugen typisierende Masken mit Schalltrichtern, durch die sie ihrer jeweiligen Rolle entsprechend sprachen. Das Wort Person leitet sich her von dem Begriff für Rolle bzw. Maske (gr. *prosopon*, lat. *persona*). Es setzt sich zusammen aus zwei Wörtern: *per* (hindurch) und *sonum* (Ton) und kann mit „hindurchtönen“ oder „hindurchklingen“ übersetzt werden. Der Geigenbauer Martin Schleske, vertraut mit unterschiedlichen Klangkörpern seiner Instrumente, führt bezogen auf den Menschen aus: „Was uns als Person erkennbar macht, ist – wenn wir dem Begriff folgen – also das, was durch uns wirksam, sichtbar, hörbar wird. Es ist das, was durch unser Leben hindurch zum Klingen kommt“ (Schleske 2010:131). Das lässt sich kurz und knapp auf den einfachen Nenner bringen: Die Person ist die Botschaft. Durch jeden Menschen

klings etwas hindurch, nämlich wie er zu sich selbst, zu Gott, zu den Mitmenschen und dem Leben überhaupt steht. Engemann (:2,3) akzentuiert:

Jesus war seine Sache in Person ... Wer nun von der Botschaft Jesu Zeugnis ablegen bzw. ihr durch eine bestimmte Gestalt pastoralen Handelns entsprechen will, muß nicht etwa den Christus spielen. Es ist aber unverzichtbar, als Person in Erscheinung zu treten, die selbst von diesem Evangelium betroffen ist, als jemand, der die Frohe Botschaft mit Bezug auf sich selbst zur Sprache bringen kann ... Die konkrete personale Vermittlung des Evangeliums ist die ihm einzig angemessene Art und Weise, zur Sprache zu kommen und in, mit und unter Menschen etwas zu bewirken.

Das macht die Person des Begleitenden so außerordentlich bedeutsam und es wäre angemessen, ihr in einem anderen Zusammenhang eine eigene Studie zu widmen. Von einer amerikanischen Firma wird dieser Tatbestand zu einem werbewirksamen Slogan vermarktet, der aber theologisch gesehen ins Zentrum trifft: „Be the Face behind the Brand!“

#### 4.2.3 Das Gesamtgefüge Biografiearbeit

Von dem Aufeinanderbezogensein der nachberuflichen Lebensphase, der pastoralen Begleitung und der biografischen Selbstreflexion war bereits die Rede. Doch ist Biografiearbeit als solche bereits ein Zusammenwirken unterschiedlichster Faktoren. Zur Verdeutlichung dient das Vierfaktorenmodell der Themenzentrierten Interaktion (TZI) von Ruth Cohn. Die besondere Eignung des Modells für Biografiearbeit mit Gruppen besteht nach Mieth (:64) darin, „dass hier die Biografie der Teilnehmenden als konzeptioneller und expliziter Teil des Konzeptes integriert ist.“ Ein weiterer Vorteil ist, dass der Faktor Thema (Es) auch biblisch-theologische Inhalte ermöglicht, wenn das im Interesse Einzelner oder der Gruppe liegt.

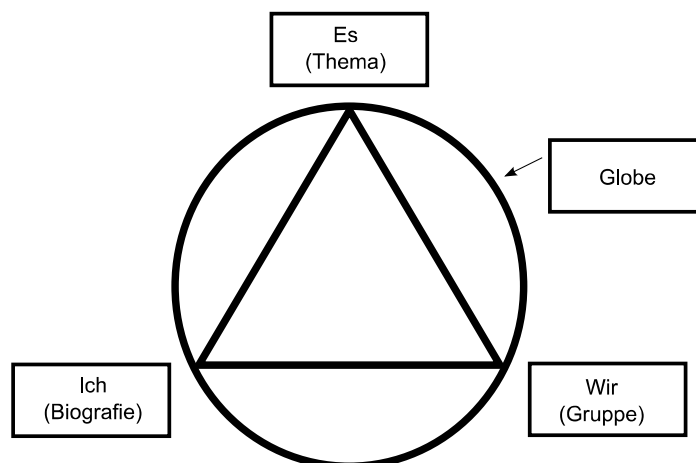


Abbildung 8: Das Vierfaktorenmodell nach Ruth Cohn



Anliegen und Ziel ist, eine dynamische Balance zwischen der einzelnen Person und ihrer Biografie (Ich), dem sich entwickelnden Beziehungsgefüge der Gruppe (Wir), dem Thema, Inhalt oder Aufgabe, um die es geht (Es) und den gegebenen Rahmenbedingungen des Umfelds (Globe) herzustellen. Diese vier Faktoren gelten als gleichwertig. Bekommt ein Faktor für längere Zeit ein Übergewicht, ist der Lernprozess der Gruppe gestört und das Gleichgewicht muss neu gefunden werden. Zwei Prämissen der TZI sollen hier dargestellt werden: Prozessorientiertes Arbeiten und Partizipierende Leitung.

- **Prozessorientiertes Arbeiten** verändert die gewohnte Planung und Durchführung von Bildungsveranstaltungen. „Starre Planung und Planungslosigkeit sind gleichermaßen unbrauchbar“ (Cohn 1994:206). Die Anforderung an die Anleiterin von Biografiearbeit besteht in einer gründlichen Planung der Veranstaltung mit der gleichzeitigen Bereitschaft, diese hintenan zu stellen, wenn der Gruppenprozess eine Umstellung erfordert. Die Teilnehmenden können Einfluss nehmen auf Thema, Ziel und Interaktionen, denn sie sind Träger ihrer Biografie und ihre Bedürfnisse; Wünsche oder Blockaden bestimmen den Prozess mit. Wenn es der Prozess erforderlich macht, können Setting, Methode oder Thema gewechselt werden. „Störungen haben Vorrang“ gilt als Grundpostulat der TZI. Dahinter steht die Einsicht, dass Störungen, die übergangen werden, sich hinterrücks Raum und Zeit holen und blockierend wirken. Um Störungen in Lernerfahrungen umzupolen, benötigt die Anleiterin eine ausreichend stabile persönliche Standfestigkeit, Erfahrung, Souveränität und hohe Flexibilität. Dementsprechend führt Miethe (2014:66) aus:

Der Ansatz des prozessorientierten Arbeitens kann jedenfalls als konzeptionelle Antwort auf die Tatsache verstanden werden, dass wir es in der Biografiearbeit immer mit subjektiven Wahrheiten und Wirklichkeiten zu tun haben und diese von daher von den Teilnehmenden aus strukturiert werden muss.

- **Die partizipierende Leitung** entbindet die Leiterin zwar nicht von der Leitungsverantwortung, setzt aber voraus, dass sie sich selber mit ihrer Person in den Gruppenprozess einbringt und daran teilnimmt. Es ist das Gegenteil von der in der Psychoanalyse vertretenen Haltung der Neutralität und Abstinenz. Eine Anleiterin, die nur moderiert, aber als Mensch nicht spürbar wird, bleibt immer ein Stück weit außen vor, ein Fremdkörper bzw. Neutrum in der Gruppe. Das wird in

der TZI als nachteilig für den Gruppenprozess und die Entwicklung der Teilnehmenden gewertet. Durch das Erleben der Anleiterin als reale Frau mit ihren Gefühlen, Stärken, Schwächen und Grenzen können einerseits Übertragungen und Abhängigkeitsgefühle reduziert und andererseits, wenn nötig, offen angesprochen werden. Eine Leitung, die sich offen und verletzlich zeigt, kann in ihrem Verhalten als Modell für die Teilnehmenden dienen, Mut zur Offenheit machen und Raum für Echtheit geben. Das hat den Vorteil, so Miethe (:67), dass „auf diese Weise geleitet werden kann, ohne dass die Teilnehmenden merken, dass geleitet wird.“ Dazu braucht es innere Sicherheit, Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit der Leiterin, gesunde, nicht starre Grenzen zu ziehen. Was sie von sich mitteilt muss echt sein – aber es ist auch angebracht, zu selektieren, was sie in die Gruppe von sich selbst hineingibt. Um authentisch in Beziehungen sein zu können, ist die Selbstreflexion des Anleiters sein Handwerkszeug.

Die Frage nach Religion und Glaube in der Lebensgeschichte ist bisher noch nicht extra thematisiert worden. Dabei ist (auto-) biografisches Erzählen oder Aufschreiben von Glaubenserfahrungen und Glaubensgeschichten ein ureigenstes Thema biblisch-theologischer Reflexion wie bereits im 3. Kapitel gezeigt wurde. Charbonnier (2014:49) stellt in diesem Zusammenhang fest:

Die Bedeutung der Lebensgeschichte für die individuell-subjektive Religion wurde und wird inzwischen auch zunehmend im Rahmen empirischer Arbeiten erforscht, denn über religiöse Thematik wird im Medium lebensgeschichtlicher Reflexion gesprochen. Die erzählte Lebensgeschichte ist „Sitz“ der Religion.

So wird in einem nächsten Schritt die Einbeziehung unterschiedlicher theologischer Perspektiven für die Deutung der Lebensgeschichte reflektiert.

### **4.3 Theologische Perspektiven**

Die nun folgenden theologische Perspektiven ergeben zwar eine Zusammenstellung und (nicht vollständige) Übersicht über theologische Aspekte biografischer Selbstreflexion speziell im höheren Alter und den damit jeweils verbundene Lebens- und Bewältigungsaufgaben, erschöpfen sich aber nicht darin.

In der äußeren Abfolge der theologischen Perspektiven ist zusätzlich ein innerer Reife- und Entwicklungsprozess angelegt. Ausgehend von der formalen Biografisierung von Religion im Lebenslauf und der Biografiearbeit mit solchen oft eher traditionell erworbenen „Glaubensschätzen“ im Alter werden spezielle biografische Aspekte wie Fragmentarität des Lebens und Umgang mit Unvollkommenheiten sowie der eigenen Endlichkeit und ein daraus resultierendes hoffnungsvolles – nicht „erfolgreiches“ – Altern dargestellt. Sie beinhalten ermutigende Perspektiven für das Älterwerden. Im Anschluss daran kommen innere und äußere Aufbrüche bis zum Lebensende in Verbindung mit Gott als (Co-) Autor der eigenen Lebensgeschichte ins Blickfeld und münden in der Erkenntnis der eigenen Lebensgeschichte als Liebesgeschichte mit Gott, die auch mit dem Tod nicht endet. Danach werden Selbstannahme und Identitätsvergewisserung als wesentliche Altersaufgaben *coram Deo* ausgeführt sowie Schuld, Vergebung und Versöhnung thematisiert und das Selbstverständnis des Menschen mit seiner Gotteserkenntnis in Verbindung gebracht. Abschließend treten Theologie und unterschiedliche gerontologische Disziplinen in einen Dialog über die Frage nach dem Sinn menschlichen Lebens.

Diese theologischen Perspektiven bilden darüber hinaus ein Reservoir für biografische Bildungsangebote und stellen für die Anleiterin einen Methoden – und Themenpool dar, um mit unterschiedlichen Ansätzen auf die jeweilige individuelle Situation von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase einzugehen.

#### **4.3.1 Biografisierung von Religion**

Noch bis vor etwa 50 Jahren war das Leben der meisten Durchschnittsdeutschen im Lande der Reformation eingebettet in die Liturgie des Kirchenjahres. Kasualien - kirchliche Handlungen wie Taufe, Konfirmation, Trauung und Begräbnis, für die der Soziologe Arnold van Gennep den Begriff „rites de passage“<sup>23</sup> prägte - gehörten zum normalen Lebensvollzug im „christlichen Abendland“. Friedrich Schweizer nennt es „Biografisierung von Religion“ (1994::409-12). Doch das Verhältnis von Lebensgeschichte und religiösem Glauben hat sich grundlegend verändert. Das zeigt sich u.a. daran, dass viele Menschen den sogenannten Volkskirchen den Rücken

---

<sup>23</sup> Schwellenritual, Übergangsritual.

kehren. Im Jahr 2013 sind 256.530 Christen aus ihren Kirchen ausgetreten (evangelisch und katholisch), im Jahr 2014 waren es 355.356, mehr als je zuvor. Besonders deutlich ist das West-Ostgefälle. In Westdeutschen Bundesländern gehören 50% und mehr einer christlichen Kirche an. Das Saarland mit 81% liegt dabei an der Spitze. In Ostdeutschland, der früheren kommunistisch geprägten DDR, liegt die Zahl der Kirchenmitglieder weit darunter. Sachsen-Anhalt mit 17,1% bildet das Schlusslicht. Der Gesamtanteil der Christen in Deutschland beträgt 61%, davon gehören weniger als 4% einer Freikirche an. (Kirchenamt der EKD).

Die Fellbacher Zeitung (Nr.252 vom 31.10.2015) titelte am Reformationstag: „Die Deutschen sind religiös – aber immer weniger kirchlich. An den Kirchen geht der Trend vorbei.“ Dem Religionsmonitor der Bertelsmann - Stiftung (2013) und neusten Emnid Umfragen zufolge glauben 62% der Deutschen an Gott und 56% an Jesus. Doch nur 39% glauben an den Heiligen Geist, 36% an Jesu Auferstehung und 34% an das ewige Leben. „Viele haben den unmittelbaren Kontakt zum Glauben in einer kirchlichen Gemeinschaft verloren. An die Stelle tritt dann eine etwas diffuse Vorstellung von einem höheren Wesen. Aber was dieser Glaube konkret sagen will, wird immer undeutlicher.“

Das bedeutet auch, dass früher selbstverständlich geltende kulturelle Verbindlichkeiten, gemeinsame gesellschaftliche Wissensbestände, Fakten der Allgemeinbildung, Orte der Zugehörigkeit und Identität verloren gegangen und nicht ohne weiteres zu ersetzen sind. Auch bei Älteren sind der Glaubensfundus und die selbstverständliche Bindung an eine Kirche im Schwinden begriffen. „Selbst die Senioren sind nicht mehr die alten“, das ist durch zwei von den Großkirchen in Auftrag gegebene Studien belegt.<sup>24</sup>

Gottes zu gedenken ist keine biografische Selbstverständlichkeit mehr. Pastorale Begleitung von Biografiearbeit für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase stellt sich folglich dar als eine herausfordernde und spannende Reflexions- und Bildungsarbeit.

---

<sup>24</sup> Fürst u.a. 2003. „Selbst die Senioren sind nicht mehr dieselben“ (katholisch). Ahrens, Petra-Angela 2011. Uns geht's gut. Generation 60 plus: Religiosität und kirchliche Bindung (evangelisch).

#### **4.3.2 Biografiearbeit mit Glaubensschätzen (Michaela Frölich / Barbara Hedtmann)**

Mit diesem Bildungsangebot wird ein Praxisprojekt vorgestellt, das an die vor dem zweiten Weltkrieg noch stärker stattgefundenene Biografisierung heutiger älterer und alter Menschen anknüpft. Die Anleiterinnen Frölich & Hedtmann (2013:16) definieren ihr Ziel mit dem Projekt folgendermaßen. Ihr Anliegen war, „Zeitzeugenberichte von Seniorinnen und Senioren zu dokumentieren, die über Glaubensschätze verfügen, die sie sich in ihrer Kindheit und Jugend u.a. durch eine intensive Vorbereitung auf die Konfirmation erworben und im Erwachsenenalter vertieft und verfestigt haben.“

Hierbei handelt es sich um das Projekt „Glaubens- und Erfahrungsschätze heben“ der Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung der Ev. Kirche in Hessen und Nassau. In Teamarbeit konzipiert und durchgeführt von einer Religionspädagogin und einer Publizistin, die eine Zusatzausbildung als Biografin hat, nahmen 150 Seniorinnen und Senioren im Alter von 59-96 Jahren aus sieben Frankfurter Gemeinden daran teil. Zeitraum war das erste Halbjahr 2011. Für die Autorinnen steht außer Frage, dass

Biografiearbeit hilft, sich im eigenen Leben zurechtzufinden und das Selbstverständnis des Einzelnen zu sensibilisieren. Das ausgesprochene, aufgeschriebene Erfahrungswissen, dessen Interpretation und Bedeutung für das gegenwärtige Leben setzen bis ins hohe Alter hin Lernprozesse in Gang (:11).

Es wurden sowohl Treffen zum Erzählen als auch zum Schreiben durchgeführt. Inhalte waren:

- Erinnerungen an die Konfirmation und an Menschen, die den eigenen Glauben gefördert haben
- Kritische Lebensereignisse und Wendepunkte im Leben in denen der Glaube an Gott Kraft gegeben und zur Problembewältigung beigetragen hat
- Gegenstände und Objekte, die für den eigenen Glauben Bedeutung haben (Bibel, Gesangbuch, Kreuz u.a.)
- Glaubenserfahrungen, die subjektiv als so wertvoll erlebt wurden, dass der Wunsch besteht, sie niederzuschreiben, um sie der nachfolgenden Generation zu vermitteln

Die Anleiterinnen berichten, dass die Seniorinnen durchgängig eine intensive Christenlehre vor der Konfirmation erhalten hatten und viele Gebete, Lieder und Bibeltexte auswendig wussten. Sich daran zu erinnern und davon zu berichten hat die Teilnehmenden „sehr bewegt“. Schwierige Themen aus Kriegs- und Nachkriegszeit wurden zu Beginn eher ausgespart. Doch besonders durch zugewandtes und einführendes Zuhören ließ sich die anfängliche Scheu, an schmerzliche Themen heranzugehen, größtenteils überwinden. In dem Maß, wie sich die älteren Menschen im Prozess des Schreibens oder Erzählens öffneten, wuchsen im Gegenzug ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstbewusstsein. „Biografiearbeit mit Glaubensschätzen hat in seiner retrospektiven Ausrichtung auch ein lebensbejahendes und perspektivisches Potential für jeden Einzelnen“ (:18). Die Reflexion und Verarbeitung von Leben auf der Grundlage von Glaubensinhalten erwies sich als schöpferische Kraft. Dadurch festigte sich bei Seniorinnen und Senioren der Entschluss, auch die Zukunft im Vertrauen auf Gott zu gestalten und eigene Glaubenserfahrungen aufzuschreiben, um sie an die nachfolgende Generation bleibend weiter zu geben.

Über den ursprünglichen Plan, mit den gefertigten Texten eine Ausstellung für einen generationenübergreifenden Dialog zu gestalten und mit den Konfirmanden der Enkelgeneration über Glaubensinhalte ins Gespräch zu kommen, liegt keine Dokumentation vor.

#### **4.3.3 „Differenz und Fragmentarität“ (Hennig Luther)**

Für Henning Luther (1992:30-36) bedeutet die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie die Möglichkeit des Individuums, sich dem sowohl äußeren als auch inneren Druck einer verallgemeinernden Identitätsbildung zu erwehren. Es geht für ihn nicht um ein anvisiertes Reifungsziel für alle, sondern vor allem um Subjektwerdung, da die „Individualität des einzelnen letzter Bezugspunkt christlicher Religion ist“ (:30). Seine Kernbegrifflichkeiten sind Differenz und Fragmentarität. Anliegen ist deren bewusste Bejahung. Der Vorstellung, die Verwirklichung und Vollendung seiner Existenz selbstbestimmt leisten zu können oder müssen, wird radikal widersprochen. Unterschiedlichkeit und Unvollkommenheit, „Leben als Fragment“ ist für ihn Inbegriff der „conditio humana“. Die Biografie jedes einzelnen Menschen – unvollendet und unvergleichlich – das ist sein Ansatzpunkt.

Diese Haltung, sich auch mit Unvollkommenen zu versöhnen, ist keine theologische Theorie, sondern hat biografische Voraussetzungen. Henning Luther starb als junger Marburger Theologieprofessor mit 43 Jahren. „Seine Beiträge sind Ausdruck einer theologischen Praxis, die nicht nur über individualisierte Religion reflektiert, sondern sie auch selbst zur Sprache bringt“ (Fechtner u.a. 2013:7).

Die Perspektive von „Differenz und Fragmentarität“ verdeutlicht die Einzigartigkeit und Unvergleichbarkeit jeder Biografie. Brüche und Grenzen gehören ebenso dazu wie Stärken und Möglichkeiten. Mulia (2011:163) greift diesen Ansatz auf und hält fest: „Die Einbeziehung Gottes als Adressaten lebensgeschichtlicher Reflexion ermöglichte es, Differenzerfahrungen zuzulassen.“ Die Einbeziehung Gottes entlastet von Vollkommenheitsvorstellungen als Voraussetzung für gelingendes Leben. Die Welt, in der wir leben, ist nicht heil, sondern voller Ungereimtheiten. Die Erlösung und Vollendung wird nicht von uns selbst fabriziert. Das Geheimnis eines Menschen und seiner Lebensgeschichte erschließt sich nicht voll im Hier und Jetzt, sondern es verweist auf Transzendenz. Doch hebt Luther hervor, „daß die Differenz zwischen dem Ich und Gott gerade in der biografischen Selbstreflexion erhalten bleibt. Gott ist daher nicht der *Autor* meiner Lebensgeschichte, sondern ihr *Leser (Hörer)*“ (:149).

Die Annahme eigener und fremder Fragmentarität ist für Luther der Schlüssel zur Realität und zur Rechtfertigung durch den Glauben und insofern die Basis zum Leben und Sterben. So fasst er zusammen:

„Erst wenn wir uns als Fragment verstehen, erkennen wir unser Angewiesensein auf Vollendung, auf Ergänzung an. Erst und *nur* wenn wir aus diesem Verwiesensein unserer fragmentarischen Existenz leben, sind wir gerechtfertigt, nicht aber, wenn wir bereits versuchen, ganz zu sein“ (Luther:173).

#### **4.3.4 „Mut zur Endlichkeit“ (Fulbert Steffensky)**

In ähnliche Richtung argumentiert der Theologe, Religionspädagoge und Erziehungswissenschaftler Fulbert Steffensky in seinem Band „Mut zur Endlichkeit“ (2007), den er nach dem Tod seiner Frau Dorothee Sölle herausgab. Er bildet in gewissem Sinne das gesellschaftliche Panorama ab, auf dem sich das individuelle theologische Ringen Henning Luthers vollzieht.

Steffensky sieht die Biografie des Einzelnen vereinnahmt von und verquickt mit gesellschaftlichen Strömungen. Für ihn ist der „Zwang zum Siegen“ und zum Erfolg

Inbegriff westlicher Kultur. Er beschreibt die Gesellschaft als eine, „deren Weisheit schwach und deren Apparate stark sind“ (:5), die sich hauptsächlich über ihr Können und Gelingen, ihre Stärken und Funktionsfähigkeit definiert. Durch fehlendes ethisches Urteilsvermögen sieht er den Menschen zur Unechtheit, Aufgeblasenheit und Machbarkeitswahn verführt. Steffensky (:6,8) fokussiert die Wurzel für diesen Mangel an ethischer Kraft und verdeutlicht: „Wir haben das Bewusstsein für Sterblichkeit und Endlichkeit verlorenen ... Sinn ist durch Effektivität und Rentabilität ersetzt worden.“

Als „zum Siegen verdammt!“ beschreibt Steffensky die westliche Gesellschaft, voller Aktivismus und ohne Fähigkeit zur Passivität, zum Warten und Loslassen können, zur „Ehrfurcht und Demut“. Die Menschen agieren wie Gefangene ihres eigenen Systems. „Nur zur Endlichkeit befreite Menschen können geschwisterliche Menschen sein und können ihren Siegeszwängen entsagen“ (:10).

Die Befreiung von Siegeszwängen und Überlegenheitsverhalten lässt sich aus dem Glauben ableiten, „dass wir nicht die Produzenten und Garanten unserer selbst sind. Gnade ist das Urwort protestantischer Spiritualität“ (:11). Dass „der Geist unserer Schwachheit aufhilft“ (Röm.8:26) befreit sogar von der Vorstellung, Gebet müsse aus eigener Kraft hervorgebracht werden. Gnade bezieht sich für Steffensky nicht auf die Differenz zwischen dem großen Gott und dem Winzling Mensch sondern „Gnade heißt Befreiung von dem Zwang, sein eigener Hersteller sein zu müssen“ (:15).

Bezogen auf den Menschen ist jedes utilitaristische Denken fehl am Platz. Nicht erst in Krankheit und Alter ist der Mensch von Bedürftigkeit gezeichnet, sondern lebenslang. Wer diese Bedürftigkeit als biografische Konstante auch nur im Ansatz erkennen und zulassen kann, wird fähig, „sich als Ganzer im Fragment zu erkennen“ (:19). Steffenskys These lautet: „Die Ganzheitszwänge steigen da, wo der Glaube schwindet. Wer an Gott glaubt, braucht nicht Gott zu sein und Gott zu spielen“ (:20). Glaube befreit vom „Totalitätsterror“ übermenschlicher Anstrengungen für Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung. Erst dann kann deutlich werden: „Der Mensch ist, weil er sich verdankt“ (:42).



#### 4.3.5 Hoffnungsvolles Altern - eine trinitarisch begründete „Theologie der Hoffnung“ unter besonderer Berücksichtigung des Alter(n)s (Ursula Schmitt-Pridik)

Ausgehend von der „Theologie der Hoffnung“ Jürgen Moltmanns und den „Studien zu einer trinitarischen Grundlegung der Praktischen Theologie“ von Albrecht Grözinger entwickelt Schmitt-Pridik ihr Konzept für eine „gerontologische Bibelauslegung“ zur pastoralen Begleitung älterer Menschen. Damit setzt sie dem in der Gerontologie verbreiteten Leitbegriff des „erfolgreichen bzw. produktivem Altern“ als Kontrapunkt ihren Ansatz vom „hoffnungsvollem Alter(n)“ entgegen. Die gerontologische Auslegung biblischer Alterstexte bietet für Schmitt-Pridik die Möglichkeit, ältere Menschen in ihrer Biografie anzusprechen und in ihrer Situation abzuholen.

Der Mensch wird von Natur aus als „Hoffnungswesen“ verstanden. Diese Grundfähigkeit zur Hoffnung ist in jedem Menschen angelegt und kann lebenslang weiter entwickelt werden. Sie bildet keine Konstante, sondern ist vielmehr als Kontinuum zu verstehen, auf dem ihre Stärke zu - bzw. abnehmen kann. Insofern ist sie der Resilienzentwicklung vergleichbar. Hoffnungsfähigkeit bekommt in Krisen eine besondere Bedeutung, denn sie wirkt heilend und stabilisierend auf die Psyche. Da der Übergang in das dritte Lebensalter und die damit verbundenen Veränderungen als kritisches Lebensereignis bewertet wird, bekommt Hoffnung in dieser und der nachfolgenden Alterungsphase einen besonderen Stellenwert. Dabei ist Hoffnung nicht mit Blauäugigkeit oder Illusionen zu verwechseln. Stattdessen ist es „die richtige Menge Hoffnung, die erfolgreiche Bewältigung von Belastungen ermöglicht. Die Aufrechterhaltung von Sinn, Zukunft und Hoffnung zählt zu den wichtigsten spirituellen Bedürfnissen alter Menschen“ (2003:221). Hoffnung wird charakterisiert als Grundstärke des Menschen. Doch kann ihr in den Wechselfällen des Lebens jederzeit der Boden entzogen werden, da Schutz gebende menschliche Verhältnisse unsicher und gefährdet sind.

Die Frage nach einem Unterschied bezüglich der Hoffnung von Christen wird von Schmitt-Pridik (:222) folgendermaßen beantwortet: „Die *menschliche* Hoffnung entspringt einer *Erfahrung des Mangels*, die *christliche* dagegen der Verheißung und den *Verheißungen Gottes*“. Christliche Hoffnung gründet nicht in sich selber, sondern

in dem für alle Menschen erschienenen biblischen Hoffnungsträger Jesus Christus, dem Messias. Diese *Theologie der Hoffnung* umfasst die gesamte Lebensspanne und geht als Zukunftshoffnung noch darüber hinaus. „Die Schrift des Alten und Neuen Testaments ist das Geschichtsbuch der Verheißungen Gottes“ (Moltmann:65). Diese Verheißungen Gottes machen die Bibel zu einem Buch der Hoffnung. Eine *Theologie der Hoffnung* umfasst und integriert Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Insofern kann bei der Auslegung biblischer Alterstexte an Erfahrungen älterer Menschen angeknüpft werden, so dass diese zu Quellen der Hoffnung für Ältere werden können. Das Anliegen von Schmitt-Pridik (:223) ist, „christliche Hoffnung in die Gerontologie und gerontologische Erkenntnisse in eine *Theologie der Hoffnung* für alte Menschen einzubringen.“

Der trinitarische Ansatz Grözingers, der, bei aller theologischen Aussagekraft, für sich allein betrachtet für durchschnittliche ältere Menschen eher theoretisch und wenig nachvollziehbar erscheint, wird in der Verbindung mit einer *Theologie der Hoffnung* und der feinfühligem Sachkenntnis einer erfahrenen Pfarrerin und Altersseelsorgerin lebensrelevanter. Schmitt Pridik ´übersetzt´ Trinität durch die Erläuterung des Glaubensbekenntnisses, das noch fast allen älteren Menschen bekannt ist. Die Vertrautheit des Glaubensbekenntnisses transportiert die Trinität und die (Heils-) Geschichte des dreieinigen Gottes in greifbare Nähe. Es zeugt auch davon, dass „die Geschichte Gottes mit uns Menschen noch nicht abgeschlossen ist“ (:224).

#### **4.3.5.1 Alter(n) als Exilserfahrung**

Schmitt-Pridik (:243-252) wählt den historischen Begriff des Babylonischen Exils mit all seinen Leid- und Verlusterfahrungen, des sich Einrichtens im fremden Land bis hin zur Heimkehr als Metapher bzw. Symbol für Erfahrungen des Alterns. Anhand biblischer Texte charakterisiert sie einzelne Phasen des Exils und überträgt diese auf den Prozess des Alterns. Sie bezeichnet das Exil als „biblisches Hoffnungsmodell für das Alter(n).“ Das lässt sich einordnen auf dem Hintergrund ihres Themas „Hoffnungsvolles Altern“. Nahe liegender und treffender lassen sich die von ihr ermittelten Phasen als wesentliche „Entwicklungsaufgaben im Alter“, ähnlich bzw. in Ergänzung zu dem Konzept von Rademann, verstehen.

Zu den „Exilserfahrungen“ und den damit verbundenen Bewältigungsaufgaben gehören:

- Zeit der Trauer und Klage – Altern als Erfahrung von Verlusten wahrnehmen und annehmen
- Zeit der Erinnerung, Lebensrückschau, der Reflektion und Veränderung / Erneuerung
- Das Aufschreiben der eigenen Biografie
- Identitätsklärung im Bewusstsein der eigenen Lebensgeschichte und Endlichkeit – die Bereitschaft, das Leben auch in seiner Fragmentarität anzuerkennen und wert zu schätzen – bei sich selbst und anderen
- Im Leid seine Stimme zu Gott erheben und es vor ihm zur Sprache zu bringen
- Zeit der Heimkehr in die „ewige Heimat“ – Sterben und Tod

Diese Entwicklungsaufgaben im Alter als Exilserfahrungen zu sehen, kann eine anregende Metapher für die biografische Selbstreflexion älterer Menschen sein.

#### **4.3.6 Ein Leben lang im Aufbruch (Andreas Wittrahm)**

Einen anderen Zugang um „Biblische Einsichten über das Älterwerden“ zu erlangen (Untertitel), hat Andreas Wittrahm gewählt. So wie die Bibel für Schmitt-Pridik ein „Buch der Hoffnung“ darstellt, ist die Bibel für ihn „ein Begleitbuch für Aufbrüche“ (1991:18). Das Thema Aufbruch ins Ungewisse hat für Wittrahm besondere Relevanz, da für Menschen in der zweiten Lebenshälfte heute vermehrt Aufbrüche anstehen, anders und existenzieller als bei vorherigen Generationen. Sein „Schlüssel“ um das „Buch des Glaubens“ und das „Buch des Lebens“ zusammen zu schließen, „heißt Entwicklung“ (:12). Wittrahms (:18) Ziel ist, „eine Verbindung zwischen menschlichen Entwicklungsaufgaben im höheren Alter in der Gegenwart und Entwicklungsgeschichten im Alten und Neuen Bund zu schaffen.“ Seine entwicklungstheoretische Grundlage dafür ist das Stufenmodell zur psychosozialen Entwicklung von Erik Erikson.

Anhand von elf unterschiedlichen biblischen Blickrichtungen und Texten untersucht Wittrahm Entwicklungsherausforderungen im Alter. In seinem ersten Essay „Abraham und Sara – ein Leben lang im Aufbruch“ (Gen 12-23) wird besonders

deutlich, wie sich „Lebenswege und Glaubenswege“ (:7) verbinden und welche Entwicklungsaufgaben sich dabei stellen.

Wittrahm sieht den Menschen „in die lebenslange Entwicklung unter den Augen Gottes“ gestellt (:20). Abraham und Sara sind für ihn Protagonisten eines solchen lebenslangen Aufbruchs. Nicht, weil sie auf der Flucht sind oder Angst vor Sesshaftigkeit haben, sondern weil sie im höheren Alter – Abraham ist 75 Jahre alt – von Gott eine Berufung zum Aufbruch nicht zu einem entfernter gelegenen Weideplatz, sondern in ein fremdes, neues Land bekommen. Es ist ein Aufbruch ins Ungewisse und es gibt kein Zurück. An diesen Aufbruch ist Verheißung und Segen geknüpft. Auch wenn Wittrahm die Biografie Abrahams als eine Konstruktion versteht, so macht sie seines Erachtens deutlich, „wie es jemandem geht, der diesem Gott an entscheidenden Wendepunkten seines Lebens von der Jugend bis ins hohe Alter immer wieder begegnet und sich von diesen Begegnungen berühren, beeinflussen, ja sogar bestimmen lässt“ (:26).

Wittrahm arbeitet folgende Entwicklungsanforderungen heraus, die sich z.T. gut auf Menschen im dritten Lebensalter übertragen und in biografischer Selbstreflexion adaptieren und einbinden lassen (:28-41):

- Aufbruch ins Ungewisse, Verlust von Heimat und vertrautem Umfeld
- Abraham wird eine Veränderung seiner Identität abverlangt
- Rollenwechsel von einem unauffälligen Familienmitglied zum Begründer einer neuen Tradition
- Er muss über Gebühr auf die Erfüllung der Verheißung Gottes (Nachkommenschaft) warten
- Das Loslassen von Isaak

Für all diese Entwicklungsaufgaben gibt es für Abraham nur einen Grund und nur eine Grundlage: Der Ruf Gottes zum Aufbruch, seine Verheißung und seine Segenzusage. Abraham glaubt Gott und geht (Gen 15,6). Das ist der alles entscheidende Entwicklungsschritt. Wie Abraham dieser Glaubensschritt gelingt, wird nicht gesagt.

Die eigenen Kinder und (berufliche) Aufgaben loszulassen ist nach Erik Eriksons Stufenmodell Voraussetzung, um Integrität im Alter zu erlangen. Loslassen beinhaltet auch die Bereitschaft zur Vergebung und Einsicht in die eigene Schuld. Wird diese letzte und achte Stufe nicht erreicht, gerät der alte Mensch in Verzweiflung. Wird hingegen „diese Krise – Identität oder Verzweiflung – gelöst, gewinnt der alt werdende Mensch ‚Weisheit‘ als die Fähigkeit, zum eigenen gelebten Leben stehen zu können und es doch nicht für absolut und allgemein gültig zu erklären“ (:38).

Doch Wittrahm arbeitet noch einen weiteren Entwicklungsschritt heraus, der sich auf den Glauben Abrahams bezieht. Diese Dimension tritt hervor in der Begegnung mit Melchisedek, dem König von Salem der „ein Priester Gottes des Allerhöchsten“ ist (Gen 14,18-20). Abraham erkennt, dass dieser ganz Andere demselben Gott angehört wie er. „Sein enges und lokal beschränktes Gottesbild hat sich erweitert“ (:39). Durch diesen Grenzen überwindenden Glaubenschritt kann er zu „Vater Abraham“ werden für Beschnittene und Unbeschnittene die wie er allein durch den Glauben die Verheißungen und Segnungen Gottes empfangen (Röm 4,11-13).

#### **4.3.7 Gott als (Co-) Autor der Biografie (Oswald Bayer; Walter Sparn)**

Der Gott der Bibel ist nicht geschichtslos, sondern ein Gott der Geschichte, der in menschliche Geschichte und Geschichten hineinwirkt und deshalb lebensgeschichtlich mit Menschen verbunden ist. Ansätze von Oswald Bayer und Walter Sparn beschäftigen sich mit diesem Aspekt von Biografiearbeit. Durch die Perspektive, dass Gott in die menschliche Lebensgeschichte involviert ist, wird er aus himmlischen Sphären herab auf die Erde gezogen.

Im Titel seines Festbeitrags zum 250. Geburtstag des Philosophen Johann Georg Hamann formuliert Bayer: „Wer bin ich? Gott als Autor meiner Lebensgeschichte.“ Er führt aus, dass jeder Mensch herausgefordert ist, sich selbst zu definieren und dabei im Spannungsfeld von Selbstbild und Fremdbild steht. Das zutiefst menschliche Hin- und Hergerissensein zwischen diesen beiden Polen ist schon weiter vorne in dem Gedicht von Dietrich Bonhoeffer thematisiert. Bayer sieht eben dieses Dilemma und kommt zu demselben Ergebnis wie Bonhoeffer, dass sich die Frage „Wer bin ich?“ weder durch Selbstreflexion noch durch Feedback von außen erschöpfend beantworten lässt. Nur in Rede und Gegenrede, die diesen zu engen Bezugsrahmen

sprengt, nämlich im Dialog mit Gott, kann diese Frage so beantwortet werden, dass der Mensch sich selbst erkennt und seiner selbst gewiss wird. Diese Erfahrung machte Hamann bei der Lektüre der Heiligen Schrift:

Die Bibel so zu verstehen, dass ich dabei selbst ausgelegt und verändert, zu einem neuen Menschen gemacht werde, ist das Werk Gottes. So bleibt Gott als der *Ausleger* einer Lebensgeschichte deren *Autor*, der er von vorneherein ist (Bayer:259).

Walter Sparr hebt stärker das Wechselspiel von Gott und Mensch hervor. Bei ihm vollzieht sich die „autobiografische Reflexion im dialektischen Wechselgespräch des *expliziten Autors* (Ich) mit einem *impliziten Co-Autor* (Gott).“ Dieses Zusammenwirken setzt Kräfte frei und bewirkt „das Wagnis der poetischen Transformation der empirischen religiösen Subjektivität“ erklärt Mulia (:167). Der Mensch, in der Auseinandersetzung mit sich, seiner Biografie und Gott, ist nicht abgeschlossen sondern im Werden begriffen.

#### **4.3.8 Das Leben als Liebesgeschichte mit Gott (Wolfgang Drechsel)**

Seine Lebensgeschichte zu erinnern bewertet Drechsel (2009:207) als „das Eigentliche des Alters, die zentrale Aufgabe, die ein jeder angehen muss, wenn es aufs eigene Ende zugeht.“ Er argumentiert, dass aus der Sicht des christlichen Glaubens biografische Selbstreflexion im Alter nicht mit der Einbeziehung der eigenen Endlichkeit endet, sondern mit dem Aufgehobensein eben dieser Endlichkeit in der Unendlichkeit Gottes. Das Selbstverständnis des Menschen erschließt sich nur durch diesen Bezugspunkt außerhalb seiner selbst: Gott. Wenn dieser Gott Liebe ist, wie die Bibel es ausdrückt (1 Joh 4,16) kann diese Beziehung nur als eine „Liebes-Relation“ verstanden werden. Weil der ewige Gott sich auf eine Liebesbeziehung mit dem endlichen Menschen eingelassen hat, empfängt dieser dadurch eine Würde, die ihm durch nichts und niemand genommen werden kann – auch nicht durch Altern und alle damit verbundenen Verluste bis hinein in den Tod. Wenn die menschliche Lebensgeschichte eine Beziehungsgeschichte ist, dann taucht die Frage auf: Ist es meine Geschichte mit Gott oder Gottes Geschichte mit mir? Drechsel formuliert als für ihn „theologisch stimmige“ Antwort: „Ich bin *seine* Lebensgeschichte“. Diese Überzeugung und die damit verbundene Gottesbeziehung „entlastet von dem gesellschaftlich immer stärker werdenden Druck, das eigene Leben als ein *gelingendes* gestalten zu *müssen*“ (:216). Denn der Mensch lebt unter dem

wohlwollenden Blick Gottes, *coram Deo*, auch dann, wenn ihm dieses selber nicht bewusst ist. Darin ist sich Drechsel mit Nauer einig.

Drechsel (:218) hebt hervor, dass das Erzählen der eigenen Lebensgeschichte einer Beziehung bedarf und in sich wiederum ein Beziehungsgeschehen darstellt. „Keine Lebensgeschichte wird allein erzählt. Das Erzählen bedarf immer eines Gegenübers, dem erzählt wird.“ Dabei ist grundlegend wichtig, wer dieses Gegenüber ist, vor allem *wie* er zuhört; denn der Zuhörer nimmt – ohne dabei selbst aktiv zu sein – Einfluss auf das, was der Biograf von sich erzählt und wie er es deutet. Wenn ein alter Mensch erstaunt oder erschrocken äußert: „Jetzt habe ich Ihnen ja meine ganze Lebensgeschichte erzählt“, dann macht das deutlich, dass es ohne den anderen nicht dazu gekommen wäre bzw. bei einem anderen Zuhörer anders gelaufen wäre. Der alte Mensch kann in einer bestimmten Weise sprechen, sich z.B. öffnen und auch schwierige Thema ansprechen, weil der Zuhörer ihm das ermöglicht.

Lebt der Zuhörer (Pastoraler Begleiter, Seelsorger, Bildungsreferent u.a.) selber in dem Bewusstsein, ein von Gott geliebter Mensch zu sein, so kann aus theologischer Perspektive die Haltung des Zuhörers ebenfalls nur auf der Ebene der Liebes-Relation beschrieben werden. Das biografische Erzählen geschieht auf dem Boden einer wohlwollenden Beziehung. Der tragende Grund ist die Liebes-Relation Gottes, die beim Zuwenden, Erzählen und Zuhören zum Schwingen kommt. Theologisch gesehen geht es immer um Begegnung. Ein Ausgerichtetsein der Zuhörerin auf Techniken der Kommunikation verhindert die Liebes-Relation.

Drechsel (:227) favorisiert „die Wahrnehmung des Lebensgeschichtlichen um seiner selbst willen, d.h. ohne implizites oder explizites (Therapie-) Ziel.“ Der pastorale Begleiter braucht die Bereitschaft, seine Rolle als Professioneller zu verlassen und eine Liebes-Relation, wenn auch nur auf Zeit, einzugehen. Ziel ist, sich nicht hinter der Berufsrolle zu verstecken, sondern aufgrund des eigenen Geliebtseins dem Biografen so zu begegnen, dass dieser „sich selbst und seine Geschichte(n) neu sehen kann in seinem Leben als geliebtes Subjekt *coram Deo*, als jemand, der sich selbst neu wahrnehmen kann als wohlwollend Angesehener durch die Augen Gottes“ (.229). Als solcher ist der alte Mensch mit seinem ganzen Leben eingeschrieben „in die große Leerstelle der Heiligen Schrift, die als große Zusammenfassung der

Lebensgeschichte der Menschheit von der Schöpfung bis zum jüngsten Tag Raum lässt für die jeweilige Gegenwart“ (:232).

#### **4.3.9 „Wir haben unser Leben im Alter vor uns gebracht“ (Karl Rahner)**

Schon 1983 hat sich Karl Rahner in seinen „Schriften zur Theologie“ mit dem „theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters“ auseinandergesetzt, seine Gedanken dazu aber auch in anderen Textbeiträgen veröffentlicht. Er hält fest, dass das Alter und das Altern in der traditionellen Theologie keine „sehr ausdrücklich und eingehend bedachte Themen sind“ und dass die Heilige Schrift „gewiß keine gleichmäßig ausgebaute und ausdrückliche Theologie des Alters“ enthält (1993:35). Deshalb ist er offen, von anderen mit Gerontologie befassten Disziplinen zu lernen und dann zu fragen, „ob und wie solche Erkenntnisse auch eine *theologische Bedeutung* haben und in der Theologie vertieft werden können.“ Aufgrund seines Alters als knapp Achtzigjähriger sieht er sich zu einem gründlichen Beitrag zu einer „theologischen Gerontologie“ jedoch nicht mehr in der Lage.

Offenkundig stehen für ihn aber weder die naturwissenschaftlichen noch kulturgeschichtlichen und nicht einmal theologische Erkenntnisse und Aussagen über Alter und Altern im Zentrum seiner Aufmerksamkeit sondern der einzelne Mensch. Rahner hebt die Einzigartigkeit des Menschen hervor, der „nicht nur ein beliebiges Exemplar seiner Gattung und eines Kollektivs ist, sondern der auch einmalig eine, der sein Leben in unvertretbarer Freiheit mitgestaltet“ (:37). Die auf den ersten Blick einleuchtende Tatsache des Alters, dass „wir schon unerbittlich den größten Teil unseres Lebens hinter uns gebracht haben“, kehrt er um in die Aussage: „Wir haben unser Leben im Alter vor uns gebracht“ (:37). Unser Leben, wenn wir es „vor dem prüfenden Blick unseres Gedächtnisses und unserer Erinnerung“ in Augenschein nehmen, ist genau das, was der Mensch aus dem, was ihm ohne sein Zutun vor- und mitgegeben wurde, einschließlich der sich ihm anbietenden Möglichkeiten und Herausforderungen durch die „Freiheitstat“ seiner Lebensgestaltung hervorgebracht hat. Das hinter uns gebrachte Leben ist in unserem Dasein präsent. „Es ist eine unerbittliche Tatsache, daß wir jetzt im Alter die sind, die wir durch unser Leben hindurch geworden sind“ (:38).



Franz-Josef Nocke (2007) bezieht sich in seiner eigenen Auseinandersetzung mit dem Altern auf Rahner und hebt besonders die bei Rahner festzustellende Spannung zwischen 'Freiheit' einerseits und 'Natur' bzw. 'Geschichte' andererseits hervor. Er erkennt die dem Menschen aufgegebenen Freiheit als ein zentrales Motiv der theologischen Anthropologie Rahners. Diese nicht spannungslose Freiheit gibt dem Menschen die Möglichkeit, die eigene Lebensgeschichte nicht zu verdrängen, nicht zu übergehen sondern erinnernd anzuschauen und *anzunehmen*. Die eigene Lebensgeschichte anzunehmen „darin hat unser Alter eine unermessliche Aufgabe“ (Rahner 1983:318). Darin sieht Rahner auch den Sinn der Tatsache, dass ältere Menschen sich oft und intensiv mit Vergangenen beschäftigen.

Doch Rahner sieht die Lebensgestalt eines alten Menschen nicht als fertig oder endgültig an. Er favorisiert die Möglichkeit, im Alter frömmer zu werden und mehr zu beten als je zuvor, und zwar nicht aufgrund im Alter zunehmender Ängstlichkeit und Senilität, sondern aufgrund von Einsicht. „Warum dürfte man im Alter nicht noch reifer, weiser und eben darum auch frömmer werden dürfen?“ fragt er herausfordernd. Um dahin zu kommen zeichnet er einen Weg auf: Der Mensch kann umkehren zu Gott. Er kann sich und sein ganzes bisheriges Leben radikal ändern und verbessern. „Durch Reue und Umkehr *in der Hinwendung zu Gott*, der der Herr auch seiner Vergangenheit, der Gott der Vergebung ist,“ kann der Mensch im Alter „sein vergangenes Leben noch einmal ganz neu deuten, umgestalten, ihm einen radikal neuen Sinn geben“ (:39).

Das, was ein Mensch aus seinem Leben gemacht und was er verfehlt hat, ist nicht alles. Denn alles, was war, ist und kommt steht durch die Umkehr zu Gott unter einem andern Stern. Der Mensch darf alles, „was schief gelaufen ist und böse war noch einmal mit dem vergebenden Gott zusammen milde und verzeihend beurteilen“ (:39).

Das ist nach Rahner der Boden, auf dem der Mensch die Kraft empfängt, sich als älterer Mensch in seinem Gewordensein anzunehmen und sein diesseitiges Leben bis zum Ende ganz und hingeeben zu leben. Seine Zukunftsperspektive ist das ewige Leben. So stellt Rahner (:42) heraus: „Dieses ewige Leben muß von uns in liebender Hoffnung erwartet werden. Und so sind wir Alte in einer seltsamen,

einmaligen Spannung stehend zwischen einem Mut des diesseitigen Lebens und der Hoffnung des ewigen Lebens.“

#### **4.3.10 Identitätsvergewisserung im Alter (Paul Schladoth)**

Schladoth (2007) legt Rahners Ausführungen zum „theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters“ zugrunde, wenn er seinen Essay über die „Identitätsvergewisserung im Alter – zwischen Lebensrückblick und Ausblick“ mit dessen Worten beginnt: „Im Rückblick bringen wir unser Leben gleichsam ´vor uns“ (:113). Auch an anderen Stellen zitiert er Rahner mehrmals. Doch Schladoths Anliegen ist die Weiterführung von Rahners Gedanken bezogen auf Lebensrückblick im Alter und die Bedeutung von Selbstannahme hin zur Identitätsvergewisserung im Alter. Er definiert Identität als „das manchmal reflektierte, häufig eher untergründig mitlaufende Bild eines jeden Menschen von sich selbst, das ihm in allen Veränderungen des Lebenslaufs Konsistenz vermittelt“. Das Wissen um und die Auseinandersetzung mit sich selbst ist in jeder Altersphase wichtig. Doch „je weiter die Lebenszeit fortschreitet, umso mehr gilt es, die bisherige Biografie in diese Identität zu integrieren“ (:112). Für die Definition des Begriffes Identität zitiert er ergänzend Auer:

Identität meint das bleibende, einmalige und unverwechselbare Selbstsein eines Menschen, sein bleibendes Bei-sich-selbst-Sein und Mit-sich-selbst-gleich-Sein trotz aller Wandlungen oder besser durch alle Wandlungen hindurch, die seine lebensgeschichtliche Entfaltung in Bewegung halten und zu ständiger produktiver Neuorientierung herausfordern (Auer:167).

Die Lebenszeit nach dem Beruf als neuem Lebensabschnitt mit mehr Gestaltungsspielraum bei noch guter Gesundheit erscheint Schladoth als der ideale Zeitpunkt dafür, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft anhand der Frage „Wer bin ich?“ zu reflektieren und so seinen Selbstbezug zu vertiefen. Zwar ergeben sich auf jeder Lebensstufe reichlich Anlässe, über sich selbst und sein Leben nachzudenken. Doch hebt Schladoth (:114) hervor: „Im Alter jedoch hat sich die Perspektive nicht nur erheblich erweitert, vielmehr bietet sich die Lebensstufe geradezu an, sich seiner selbst gründlicher gewiss zu werden.“

Den Weg zur Identitätsvergewisserung teilt Schladoth in drei konkrete Schritte auf. Der erste Schritt ist der Rückblick auf die „hellen“ Seiten des eigenen Lebens, der

zweite Schritt der Rückblick auf die „dunklen“ Seiten der eigenen Lebensgeschichte und der dritte Schritt bezieht sich auf den Blick in die Zukunft und die anstehende Identitätsfindung- und Vergewisserung im Alter.

#### **4.3.10.1 Rückblick auf die „hellen“ Seiten**

Der Rückblick auf die als positiv erlebten, hellen Seiten der Lebensgeschichte stärkt das eigene Selbstbewusstsein. Das wird als wichtige Voraussetzung gesehen, sich in einem zweiten Schritt den eher negativen Aspekten des eigenen Lebens zuzuwenden.

Es geht darum, die guten Geschenke des Lebens, Zustimmung, Unterstützung und Wohlwollen von Menschen, unverdientes Glück, jeden Ausdruck von „es ist gut, dass es dich gibt“, alle Erfahrungen, die das Selbstwertbewusstsein und das Selbstsein gefördert haben, als nicht selbst erworben und erarbeitet (anzu-) erkennen. Aus diesem Rückblick auf das Leben als Geschenk erwächst Dankbarkeit. „Wer der Meinung ist, alles sich selbst zuschreiben zu dürfen, wird der Realität des Lebens nicht gerecht. Eine solche Einstellung ist eine subtile Form des Egoismus, denn der Egoist ist undankbar“ (:116). Für Schladoth ist eindeutig klar, dass jeder ältere Mensch, der wirklich denkt und nachdenkt, sich zu einem dankbaren Menschen entwickeln wird.

Die Dankbarkeit für die empfangenen Geschenke des Lebens darf jedoch nicht dahingehend umschlagen, dass der alte Mensch nun seinerseits Dankbarkeit von den Jüngeren einfordert, denen er selbst einstmals Hilfe, Stärkung und Weggeleit geschenkt hat. Wer als alter Mensch meint, Anspruch auf Gegenleistung zu haben, macht aus liebevoller, freiwilliger Gabe ein Tauschgeschäft und entlarvt sich selbst dadurch als Egoist. Dankbar sein hingegen verstärkt das eigene Wertgefühl und verbindet mit sich selbst und anderen Menschen. Dankbarkeit von anderen zu erwarten verbaut den Weg zu anderen – und zu sich selbst.

#### **4.3.10.2 Rückblick auf die „dunklen“ Seiten**

Hier geht es um einen Rückblick auf die Schattenseiten der eigenen Biografie. Dabei tabuisiert Schladoth das Wort „Schuld“ nicht, denn diesen zweiten Schritt leitet er ein mit den Worten: „Im Rückblick auf die eigene Lebensgeschichte treten Verfehlungen und schuldhaftes Versagen in das Blickfeld“ (:117). Unter „Schuld“ wird verstanden,

anderen Menschen etwas schuldig geblieben zu sein oder deren Leben bewusst und gewollt beeinträchtigt zu haben. Auch wenn es schwierig sein kann, eigene Schuld einzugestehen weil die Angst vor Gesichtsverlust mitschwingt, gehört es zum Lebensrückblick und zur großen Chance im Alter, seine Schattenseiten ins Blickfeld zu bekommen, Schuldverdrängungsmechanismen aufzugeben, um Vergebung zu bitten und anderen Menschen ihre Schuld zu vergeben. Zweifellos braucht es Kraft und Mut, eigene Schuld einzugestehen und fremde Schuld zu vergeben. Doch diese Aufgabe im letzten Lebensdrittel nicht in Angriff zu nehmen legt einen Menschen in gewisser Weise lahm; denn damit bindet er sich an negative Erfahrungen der Vergangenheit ohne die Chance auf Umgestaltung und Neuorientierung wahrzunehmen. Damit verbaut er sich seine Zukunft.

Schladoth verweist auf den Inhalt christlicher Botschaft, nämlich auf die Botschaft von Umkehr, Vergebung und Versöhnung. Die Bitte des Apostel Paulus „Lasst euch versöhnen mit Gott“ fußt auf der Tatsache, „dass Gott in Christus die Welt mit sich versöhnt hat“ und wir als durch Jesus Christus mit Gott Versöhnte zur Versöhnung mit uns selbst und anderen gelangen können (2 Kor 5,17-20). Das beinhaltet die Versöhnung mit sich selbst und dem eigenen Leben auch dann, wenn nicht alle Lebensträume in Erfüllung gingen und das eigene Leben Ecken und Kanten hat. So fasst Schladoth (:119) zusammen:

Diese Einstellung gegenüber uns selbst ist notwendig zur Identitätsfindung im Alter. Versöhnung trägt dazu bei, nach einem vielleicht konfliktreichen Leben nunmehr seinen Frieden zu finden. Die Versöhnung mit sich selbst trägt nicht unwesentlich dazu bei, mit anderen im Frieden zu leben und ihnen den Frieden zu wünschen.

#### **4.3.10.3 Ausblick: Identitätsfindung im Alter**

Die Erfahrung und Vergewisserung der eigenen Identität ist zwar nicht möglich ohne den Rückblick auf das bisher gelebte Leben, erschöpft sich aber nicht darin. Identität bildet sich gleichermaßen im Hier und Jetzt und im Hinblick auf die Zukunft.

Um seine Identität zu finden, bedarf es einer inneren Annahme des eigenen Älterwerdens, sonst lebt der alte Mensch nicht in Übereinstimmung mit sich selbst sondern ist gegen sich eingestellt. Er kann nicht mit sich ins Reine kommen. Das behindert nicht nur die eigene Identitätsentwicklung sondern erschwert auch den Kontakt zu anderen Menschen. Nur eine positive, akzeptierende Haltung zum

eigenen Älterwerden öffnet für grundlegende Fragen wie „Wohin möchte ich mich noch entwickeln? Wer und wie möchte ich im Alter gerne sein? Welche Ressourcen und Kompetenzen habe ich? Welche „hellen“ Seiten an mir könnten noch stärker hervortreten?“ (:120)

Sich selbst mit seinem Alter anzunehmen beinhaltet auch die bewusste Annahme von Endlichkeit und Ewigkeit. Der Ausblick auf die zukünftige Welt Gottes birgt einen besonderen Schlüssel für die menschliche Identität. Denn weder der Mensch selbst noch sein Nächster kann ihm letzte Gewissheit darüber geben, wer er wirklich ist. Der Mensch als Ebenbild Gottes braucht mehr als menschenmöglich ist. „Diese Einsicht verstärkt sich im Alter. Nur Gott weiß um unsere Identität und er allein wird sie auch vollenden“ (:120). Schladoth beschließt seine Ausführungen über Identitätsvergewisserung im Alter mit Ps 139 und sagt dadurch mehr als noch mit tausend eigenen Worten möglich wäre:

Jahwe, du erforscht mich und du kennst mich;  
Wann ich sitze und wann ich stehe, du weißt es.  
Von rückwärts und vorne schließt du mich ein,  
und du legst auf mich deine Hand...  
Du kennst meine Seele bis auf den Grund,  
nicht war dir verborgen mein Wesen:  
Als ich gebildet wurde im Dunkel,  
gewoben in den Tiefen der Erde.  
Schon sahen deine Augen auf meine Taten,  
in dein Buch sind alle geschrieben,  
festgelegt meine Tage,  
ehe noch einer von ihnen erschien. (Ps 139,1-5,4-16)

#### **4.4 Die Annahme seiner selbst**

Im Abschnitt „Altersbedingte Veränderungen annehmen“ (2.4.5) wurde darauf hingewiesen, wie durch Einschränkungen im Alterungsprozess die Frage nach sich selbst und worauf der eigene Wert sich gründet, noch einmal eine neue Intensität bekommt. Altersbedingte Veränderungen anzunehmen stellt besondere Ansprüche an die Fähigkeit zur Selbstannahme. Diese wiederum wird mitbestimmt durch das im individuellen Leben – bewusst oder unbewusst - wirkende Menschenbild. Sich mit dem Thema Selbstannahme explizit (noch) einmal eingehender zu befassen, kann daher als ein wichtiger Baustein für Biografiearbeit in der nachberuflichen Lebensphase angesehen werden. Selbstannahme, Selbstakzeptanz und die Annahme seiner selbst werden im Folgenden synonym verwandt.

#### 4.4.1 Selbstannahme aus psychologischer Sicht

Selbstannahme ist eine Herausforderung besonderer Art. Sie entscheidet über Kraft oder Schwäche, Lebenslust oder Lebensunlust, Sinn oder Un-Sinn im einzelnen Leben. Mangelnde Selbstannahme und geringes Selbstwertgefühl sind Quellen für psychische Störungen. Ein Mensch, der in einem gestörten Verhältnis zu sich selber lebt, reibt sich innerlich wund und steht in der Gefahr, krank zu werden. Therapieschulen übergreifend werden daher die Stärkung des Selbstwerts und die Fähigkeit zur Selbstakzeptanz als wichtigstes Ziel genannt; denn Selbstablehnung verhindert Identitätsentwicklung. Zum Stellenwert von Selbstakzeptanz führen Friederike Potreck-Rose & Gitta Jacob (2015:11) aus:

Ein Überblick über die wissenschaftliche und anwendungsorientierte Literatur zeigt, dass es praktisch keine Störung oder Problematik gibt, die nicht mit einem Mangel an Selbstwert oder Selbstvertrauen in Zusammenhang gebracht wird.

Eine fast unübersehbare Fülle von therapeutischen Ansätzen, Methoden, Techniken und Interventionen unterschiedlichster Art sind darauf ausgerichtet, die Selbstakzeptanz zu stärken. Alle zielen darauf ab, eine Einstellungsänderung in Bezug auf die eigene Person durch Umdenken oder Umlernen zu erzielen, um dadurch die Selbstsicht zu verändern. Potreck-Rose & Jacob beschreiben vier Säulen des Selbstwertes:

- Selbstakzeptanz als positive Einstellung zu sich selbst (:72)
- Selbstvertrauen als positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen (:73)
- Soziale Kompetenz als Erleben von Kontaktfähigkeit (:77)
- Das Eingebundensein in ein positives, soziales Netzwerk (:78)

Für den Aufbau dieser vier Säulen haben sie spezielle Vorschläge, Übungen und Interventionen für die Praxis entwickelt, um den Prozess der Selbstzuwendung zu unterstützen. Doch hinter den Säulen lugt die uralte und gleichzeitig zeitlose Frage hervor: „Wer bin ich?“

In keiner der zahlreichen therapeutischen Ansätze zur Unterstützung von Selbstannahme wird darüber nachgedacht, ob der Mangel an Selbstakzeptanz wirklich in erster Linie von einem fehlgesteuerten Wertesystem, einem den Menschen überfordernden Idealbild, Leistungsdenken oder einer negativen

Lebenseinstellung abhängt und sich nicht viel mehr mit einem markanten Defizit im Menschenbild begründet lässt. Nirgendwo taucht die Frage auf, ob ein Mensch sich überhaupt annehmen kann ohne sich bewusst zu werden, dass er bereits ein - von Gott - Angenommener ist und dass dieses Angenommensein die Basis darstellt für Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen; denn die tiefe menschliche Sehnsucht nach Angenommensein lässt sich auf der Ebene menschlicher Beziehungen allein nicht stillen. Auch ein möglicher Zusammenhang zwischen Schuldverdrängung – bzw. Verleugnung und Selbstablehnung ist nicht auszuschließen. Das wäre ein wichtiger Aspekt, der zu untersuchen sich lohnen würde, was in dieser Arbeit aber leider nicht geleistet werden kann.

Wie so oft erstaunt auch hier die Engführung durch radikale Ausblendung der transzendenten Komponente im Menschenbild. Der Mensch – nicht *coram Deo* – sondern allein, ohne Rückbindung. In der pastoralen Begleitung von Biografiearbeit wird es im Wesentlichen um die Einführung dieses Bezugspunktes gehen, um die Engführung und Diesseitigkeit des humanistischen Menschenbildes zu überwinden.

#### **4.4.2 Selbstannahme aus theologischer Sicht**

Aus biblisch-theologischer Sicht hat sich Romano Guardini (2008a) mit diesem praxisrelevanten Thema der „Annahme seiner selbst“ in seinem gleichnamigen Buch auseinander gesetzt. Selbsttherapie oder von außen kommende therapeutische Interventionen zur Annahme seiner selbst sind für ihn kein Thema.

Auch für ihn steht am Anfang die alles entscheidende Frage: „Wer bin ich?“ Seine Antwort darauf lautet in konzentriertester Form: „Wer ich bin, verstehe ich nur in Dem, der mich mir gegeben hat. Der Mensch kann sich aus sich selbst heraus nicht verstehen. Ich bin mir das einfachhin Gegebene“ (:30). Und Guardini sieht, ebenso konzentriert zusammengefasst, nur eine menschliche Aufgabe im Mittelpunkt des Lebens stehen; sie fungiert als Dreh- und Angelpunkt für authentisches und sinnvolles Dasein: „Ich soll sein wollen, der ich bin; wirklich ich sein wollen, und nur ich“ (:15). Das beantwortet bei weitem nicht alle Fragen, wie „warum bin ich so und nicht anders“ und die vielen anderen damit verbundenen Warum – Fragen, die bleiben bestehen, zumindest zunächst. Doch diese manchmal quälenden Fragen haben ihr selbstzerstörerisches Gift verloren; denn „am Anfang meiner Existenz“, so

führt Guardini (:15) weiter aus, „steht nicht ein Entschluss von mir selbst ... Sondern am Anfang meiner Existenz steht eine Initiative, ein Jemand, der mich mir gegeben hat“ (:15).

Diese Antwort bewirkt einen Perspektivenwechsel, eine Blickfelderweiterung. Sie impliziert das Hinschauen auf den Geber, um die Gabe zu verstehen und schafft damit einen neuen Bezugspunkt und einen veränderten Bezugsrahmen. So wie Markenartikeln der Herstellername unverkennbar anhaftet – ob Märklin Eisenbahnen, Steiff Stofftiere, Coca Cola, Nivea oder Mercedes Benz - bei allen Unterschieden der Einzelteile ist immer die Hand des Herstellers erkennbar. Eine Marke verbindet einen Namen mit dem „Produkt“, schützt seine Einmaligkeit und garantiert Qualität. Genauso ist der Mensch als Abbild Gottes, als unverkennbares Ebenbild seines Schöpfers als Markenartikel Gottes erschaffen.

„Gott schuf den Menschen nach seinem Bild.“ (Gen 1,27). Der Mensch ist geschaffen nicht als Urbild sondern als Abbild, nicht als jemand, der aus sich selbst heraus existiert sondern aus Gott. „Die entscheidende Bestimmung des Menschen ist die, dass er Ebenbild Gottes ist“ (:39). Der erste Schritt zur Annahme seiner selbst ist das Erkennen seiner selbst als eben dieses Abbild. Das ist der Beginn aller Selbstverwirklichung. „Damit ist aber zugleich eine Aufgabe gestellt. Ich soll sein wollen, der ich bin; wirklich ich sein wollen, und nur ich“ (:15). Doch „an eben dieser Stelle setzt später die Versuchung ein. Und sie erreicht, dass beim Menschen der Wille, Gottes Ebenbild zu sein, in den verkehrt wird, Ihm gleich zu werden“ (:46). An der Hürde der Selbstannahme scheitern die ersten Menschen. Sie wollen nicht das Ebenbild sein, zu dem Gott sie erschuf, sondern selber Gott sein. Das bewirkt einschneidende Verluste: Indem sie aus dem täglichen Gespräch mit Gott im Garten Eden herausfallen und sich verstecken, verlieren sie nicht nur die Nähe zu Gott, sondern auch zu sich selbst. Genau das ist die Versuchung bis heute.

Weil der Wunsch, ein anderer und möglichst gottgleich zu sein, im Menschen immer wieder auftauchen kann und damit verbunden die Auflehnung gegen sich selbst bis hin zur Ablehnung seiner selbst, nennt Guardini (:18) den Akt des Selberseins in seiner Wurzel Askese: „Ich muss auf den Wunsch verzichten, anders zu sein, als ich bin. An der Wurzel von allem liegt der Akt, durch den ich mich selbst annehme ... Ich



soll damit einverstanden sein, der zu sein, der ich bin. Einverstanden, die Eigenschaften zu haben, die ich habe. Einverstanden, in den Grenzen zu stehen, die mir gezogen sind.“. Selbstannahme und Selbersein ist gleichzeitig größte Freiheit und Beschränkung, denn sie schließt alle anderen Lebensmöglichkeiten aus.

Laut Dag Hammarskjöld (:51) hat der Mensch die Freiheit der Wahl, ob er sich selbst wählt oder ein falsches Ich:

Zu neuen Ufern? In jedem Augenblick wählst du dein Selbst. Aber wählst du – dich selbst? Körper und Seele haben tausend Möglichkeiten, aus denen du viele Ichs bauen kannst. Doch nur eines von ihnen ergibt die Kongruenz zwischen dem, der wählte, und dem Gewählten. Nur eines – und du findest es erst, wenn du alle anderen Möglichkeiten ausgeschlossen hast, alles neugierige Tasten, verlockt von Staunen und Begehren, zu seicht und flüchtig, um Halt zu finden im Erlebnis des höchsten Mysteriums des Lebens: Dem Wissen um das anvertraute Pfund, das DU bist.

Für die Annahme seiner selbst gibt es einen Helfer, der hilft, die eigene Identität zu klären. Damit meint Guardini nicht einen auf Selbstannahme spezialisierten und versierten Therapeuten sondern den Heiligen Geist. Der Heilige Geist ist der Geist der Wahrheit, der einführt in alle Wahrheit. „Er kann mich jene Wahrheit verstehen lehren, die mich niemand lehren kann, nämlich meine eigene. Dieser Geist kann wirken, dass ich meiner innewerde“ (Guardini 2008a:31). Unter der Leitung des Heiligen Geistes kann Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft meines Lebens neu gedeutet und gestaltet werden.

Die Frage „Wer bin ich?“, gestellt in einer entscheidenden Übergangspassage des Lebens angesichts der eigenen Endlichkeit, ist kein Ausdruck mangelnder Identität, die nun endlich doch zur vollen Reife gelangt sein sollte, sondern sie könnte ein Aufruf zu einem dramatischen Erwachen und zu einer Umkehr an eben dieser Lebenswende zum letzten Lebensdrittel führen; denn „Zu dir hin hast du uns geschaffen und unruhig bleibt unsere Seele, bis sie Ruhe findet in dir“ (Augustinus). Für die pastorale Begleiterin stellt sich in der Anleitung zu Biografiearbeit die herausfordernde Aufgabe, dafür den Boden zu bereiten und günstige Rahmenbedingungen zu schaffen, damit existenzielle Fragen Raum und Zeit zur Bearbeitung bekommen.

Eine der fundamentalen Existenzfragen jedes Menschen ist die Frage nach dem Sinn des eigenen Daseins. Die Suche nach Lebenssinn wird zwar mehrfach als

wichtige Komponente für zufriedenes Altern erwähnt, ist in den bisher angeführten Quellen jedoch nicht tatsächlich aufgegriffen und behandelt worden. Doch das Thema Altern und diese Arbeit zu beenden ohne die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt zu haben, wäre ein Versäumnis, zumal Biografiearbeit das Bildungspotential Sinnfindung beinhaltet. Deshalb wird in einem nächsten und dieses Kapitel abschließenden Schritt das Thema Altern und Lebenssinn im Fokus stehen.

#### **4.5 Altern und Lebenssinn – Theologie und Gerontologie im Dialog**

Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens – obwohl zutiefst menschlich und hintergründig in allen Lebensphasen, nicht nur im Alter, allgegenwärtig – gerät erst langsam in das Blickfeld von gerontologischer und geragogischer Forschung. Bezogen auf den gegenwärtigen Stand der Forschung stellt Charbonnier (:201) fest, dass „in den meisten der großen repräsentativen empirischen Untersuchungen im deutschsprachigen Raum die Kategorie des Lebenssinns keine Rolle spielt.“ Das erstaunt umso mehr, als bereits eine frühe Studie (Thompson 1993) erkennen lässt, dass die größte Herausforderung im Alter nicht in schwindender Leistungskraft oder abnehmender Gesundheit besteht, sondern dass Langeweile, fehlender Antrieb sowie Ziel- und Sinnlosigkeit das eigene Leben mehr beeinträchtigen als gesundheitliche Einschränkungen. Den Zusammenhang von Sinnfindung und Identitätsfindung hat Weiher in seiner Studie (2006:72,73) nachgewiesen. Er zeigt auf, dass „Sinnfrage und Identitätsfrage miteinander verkoppelt sind.“

Staudinger (2005:752) schlägt für Lebenssinn eine lediglich subjektiv-selbstbezogene Formulierung vor: „Sinn bzw. Lebenssinn lässt sich umschreiben als die Bewertung des Lebens durch eine Person oder als die Bedeutung, die eine Person dem Leben zuschreibt.“ Für Tatjana Schnell, die an der Universität Innsbruck empirische Sinnforschung betreibt, entsteht Sinn, „wenn ein Lebensentwurf kohärent ist und einer Orientierung folgt; wenn Menschen ihr Handeln als bedeutsam erleben und sich als Teil eines größeren Ganzen verstehen“ (Ausschreibung APS Kongress:13<sup>25</sup>). Auch Schnell untersucht nicht *den* Sinn des Lebens, sondern welchen Sinn Menschen in ihrem persönlichen Leben finden. Eine von ihr verantwortete und breit angelegte Interviewstudie hat ergeben, dass sich fünf

---

<sup>25</sup> Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS) Das Gute leben. 8. Internationaler Kongress 20.-23.5.2015.

Bereiche der Sinnfindung oder Sinnstiftung ausmachen lassen, denen 26 Lebensbedeutungen zuzuordnen sind. Die drei Bereiche Selbsttranszendenz-vertikal (explizite Religiosität, Spiritualität), Selbsttranszendenz-horizontal (Soziales Engagement, Naturverbundenheit, Selbsterkenntnis, Gesundheit, Generativität) und Selbstverwirklichung (Herausforderung, Individualismus, Macht, Entwicklung, Leistung, Freiheit, Wissen, Kreativität) beinhalten das größte sinnstiftende Potential.<sup>26</sup>

Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird häufig dann gestellt, wenn ein bisher tragfähiges Sinngefüge nicht mehr besteht oder unsicher wird, vor allem bei abnehmender Gesundheit und zunehmender bzw. drohender sozialer Isolation. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie der EKD „Generation 60plus“ (Ahrens 2011:51). Gleichzeitig ist aber auch das Gegenteil der Fall. Es besteht ebenso ein Zusammenhang zwischen Einschätzung von subjektiver innerer Stärke und Entfaltungsmöglichkeiten im Alter und der Beschäftigung mit der Sinnfrage (Ahrens:41). Menschen, die sich selber als religiös einschätzen, setzen sich stärker mit der Sinnfrage auseinander als solche, die sich als wenig oder gar nicht religiös bezeichnen (Ahrens:53). Charbonnier (:203) betont, dass sich „Religiosität sogar als wichtigster Faktor für die wachsende Bedeutung der Auseinandersetzung mit der Sinnfrage erweist.“ Dennoch kommt Petra-Angela Ahrens (:44) in der von ihr durchgeführten Studie zu dem Ergebnis, dass „sich nur eine sehr schwache Tendenz dafür ausmachen lässt, dass die Beschäftigung mit der Frage nach dem Sinn des Lebens als Altersbild in den höheren Altersgruppen einen größeren Stellenwert erreicht“ (:44).

Im Gegensatz dazu steht die Aussage von Kruse, der aus Sicht gerontologischer Forschung der Klärung der Frage nach dem Lebenssinn einen hohen Stellenwert beimisst, ja, sie sogar als spezielle Altersaufgabe deklariert, der Aufmerksamkeit und damit auch Zeit zu widmen ist:

Die zentrale Entwicklungsaufgabe des Alters, nämlich im Vollzug der eigenen Lebensgeschichte Lebenssinn zu finden, das eigene gelebte Leben und damit sich selbst und seine eigene Endlichkeit anzunehmen, verlangt eine gewisse Konzentration auf das eigene Leben (Kruse 2007:445).

---

<sup>26</sup> [www.sinnforschung-uni-innsbruck](http://www.sinnforschung-uni-innsbruck) Zugriff am 5.1.2016.

Charbonnier bezeichnet die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht nur als religiöse Grundfrage sondern erfasst treffend, dass sie „eine wesentliche Frage der Gerontologie darstellt, weil die Bewältigung des Alters auf einer Sinngrundlage des Lebens aufruht, die diese wesentlich beeinflusst“ (:208). Rieger weist auf die offensichtliche Diversität von Bewältigungsformen und die damit verbundene Vielfalt von Sinnsystemen hin. In der Auseinandersetzung mit Einschränkungen und Verlusten des Alterns entscheidet sich seines Erachtens bereits, „was Menschen als ihren letzten Sinn, ihr höchstes Ziel sehen – und was nicht. Hier entscheidet sich implizit schon die Gottesfrage“ (Rieger 2008:80).

Genauso wenig wie es *die* Alten gibt, gibt es *den* einen Sinn des Lebens im Alter für alle. Die Individualität und Pluralität der Lebensweisen- und Formen schlägt sich nieder in der Individualität und Pluralität der Sinnsysteme und Sinnvorstellungen. So fasst Staudingern (2005:754-55) zusammen:

Ältere Menschen beziehen Lebenssinn vielmehr aus verschiedenen Bereichen: Wichtige Sinnbereiche sind z.B. soziale Beziehungen, insbesondere familiäre Beziehungen, Gesundheit, psychophysische Integrität, Religion und Selbstakzeptanz.

Auch Opaschowski (2000:397) stellt fest, dass es den Senioren der heutigen Generation nicht erstrangig um immer mehr Wohlstand sondern „um Fragen der Intensivierung des Lebens sowie um die stärkere Einbeziehung der Sinndimension geht. Sie wollen eine Antwort auf die Frage haben, wofür sie leben.“ Charbonnier (:208) fasst zusammen, dass „die Fragen nach dem Lebenssinn, nach Sinndimensionen, Sinnerfahrungen oder lebensphasenspezifischen Werten von besonderer Bedeutung im Alter sind.“ Im Rahmen seiner empirischen Studie weist er nach, „dass es nicht nur die Frage nach dem Sinn des Alters ist, die alte Menschen bewegt, sondern dass auch religiöse Sinndeutungsprozesse in Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und Sterben im Alter durchaus gesucht werden“ (Charbonnier:496).

Differenziert wird meist zwischen Religiosität, die im Zusammenhang mit kirchlichen Institutionen gesehen wird, und dem weiter gefassten Begriff Spiritualität als Suche des Menschen nach geistiger Erfüllung und Auseinandersetzung mit existenziellen Grundfragen, wozu auch die Möglichkeit und Bedeutung von Transzendenz gehört.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird bereits als Ausdruck von Spiritualität gewertet. So folgert Kruse (2006:35):

Spiritualität und Religiosität werden in den empirischen Untersuchungen übereinstimmend als das Bedürfnis definiert, überzeugende Antworten auf letzte Fragen über den Sinn des Lebens, auf das Faktum der Krankheit, auf das Faktum des Todes zu finden.

Harry Moody (2010:27) subsumiert: „Transcendence and the search for meaning are what make us human.“ Charbonnier bezeichnet diese Formulierung als „pathetisch“, was einmal mehr die bei deutschsprachigen Wissenschaftlern - und nicht zuletzt bei Theologen - vorhandene Scheu vor klarer Sprache bezogen auf religiöse oder spirituelle Themen verdeutlicht.

In der Geragogik (Bubolz-Lutz 2010) wird die Frage nach dem Sinn des Lebens als zentrale Bildungsaufgabe im Rahmen biografischer Kompetenz neben der Alltags- der Sozial- und der Handlungskompetenz angesiedelt. Charbonnier (:209) äußert sich für die Theologie entsprechend: „Auch aus Sicht der Theologie gerät die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage als Bildungsaufgabe in den Blick.“

Die Frage nach dem Sinn des Lebens und Leidens im Alter besitzt nach Einschätzung von Elisabeth Bubolz-Lutz (2010:166) zwar große Aktualität, doch wurde „das Thema Sinnfindung bisher in der Geragogik selten direkt thematisiert“. Dass es aber eine Aufgabe der Geragogik ist, ältere Menschen bei der Frage und Suche nach dem Sinn des Lebens durch Lern- und Bildungsangebote zu unterstützen, wird zunehmend von Geragogen vertreten. Aus geragogischer Sicht wird Lebenssinn als dynamisch, nicht statisch, beschrieben. Er muss in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lebenssituationen und besonders durch die Herausforderungen des Alterns immer wieder neu gefunden beziehungsweise „konstruiert“ werden.

Das Konzept der Sinnsuche und Sinnfindung im Alter, das von der Geragogin Renate Ruhland (2006) vertreten wird, basiert auf dem Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky (1997) und der Logo- bzw. Sinntherapie von Viktor Frankl (1997, 2013). Ruhland (:10) hält fest: „Der Erhalt oder die Neukonstruktion von Lebenssinn kann als eine der größten Herausforderungen älterer und alter Menschen betrachtet werden.“

Sylvia Kade versteht Sinn als Orientierungsdimension bei im Alter insgesamt weniger werdenden Sinnbezügen und führt aus: „Sinnfragen setzen an der Grenze zum Ungewissen an, sie bearbeiten Wert- und Glaubensfragen, Daseins- und Lebensprobleme, die nicht durch Wissen zu entscheiden sind“ (Kade 2009:113,14). Charbonnier ergänzt diesen Gedankengang indem er hinzufügt, dass Sinnbezüge „nur durch biografische Selbstreflexion entwickelt und insbesondere validiert werden können“ (:216). Doch das erscheint zu wenig zielführend. Wenn in Übereinstimmung mit Kade für die Beantwortung von Daseinsproblemen und Glaubensfragen Quellen nötig werden, die pures Wissen oder bisherige Erfahrungen übersteigen, dann ist dafür unbedingt eine andere Dimension einzuführen. Durch Bildungsangebote mit pastoraler Begleitung können ältere Menschen dabei Unterstützung finden, indem neue Sinnbezüge eröffnet werden. Dieser Einwand findet auch Unterstützung durch Elisabeth Lukas, die feststellt: „Auf die Frage nach dem Sinn des Lebens angesichts der (lebenslangen) Gewissheit des Todes haben die Wissenschaften keine Antwort – je exakter sie sind, desto weniger“ (Lukas:38).

Empirische Untersuchungen (Marti 2014) belegen, dass Religiosität und Spiritualität wichtige Ressourcen für die Lebensbewältigung und Lebensgestaltung im Alter sind. Sie gelten als Quelle von Identität und Sinnerfahrung und bergen wirksame Copingstrategien. In Anlehnung an Sperling zählt Bubolz-Lutz (:167) positive Effekte auf. Religiosität und Spiritualität wirken hilfreich und heilsam durch:

- Die Hilfe bei der Suche nach Sinn
- Die Vermittlung eines unterstützenden Gottesbildes
- Die Beeinflussung des Verhaltens (weniger Risikofaktoren, Reduzierung von Stressoren)
- Die Erweiterung psychologischer Ressourcen wie Selbstachtung, Selbstwertgefühl, Ich-Integrität etc.
- Die soziale Unterstützung auf institutioneller und privater Ebene
- Sie wirken durch Riten als Unterstützung von Sinnfindung, sozialer Integration, der Wahrnehmung persönlicher Identität und als Teil des Copingprozesses an den Lebenswenden

Aufgrund eigener Forschungen kommt Bubolz-Lutz (:167) zu folgendem Ergebnis: „Obwohl Sinnfindung im Alter vielfältiger konkretisierbar ist als durch Religiosität und Spiritualität, können diese Bereiche für ältere Menschen eminent sinnstiftende Ressourcen sein.“ Auch Ralph Kunz (2009a:169) weist auf die Bedeutung der Frage nach dem Sinn des Lebens für die Gerontologie hin, wenn er ausführt:

Von daher wird auch deutlich, was der Gerontologie fehlt, wenn sie sich darauf beschränkt, verschiedene Disziplinen zu versammeln, die sich in Sachen Altern und Alte klüger machen, ohne die Frage nach dem Sinn des Alter(n)s oder dem Lebensziel zu stellen.

Doch auch für Theologie und Kirche ist die Dimension der Sinnfrage nicht unbedingt selbstverständlich. Charbonnier hat die groß angelegte Studie der EKD „Im Alter neu werden“ analysiert. Obwohl dieser hoffnungsvolle Titel der „Orientierungshilfe“ theoretisch anschlussfähig an Paulus und dessen Rede vom alten und neuen Menschen sein könnte, werden in dieser Studie ganz andere Interessen und Belange vertreten. Es geht zwar um die Würde des Einzelnen im Alter, aber vor allem „um die Mobilisierung und Nutzbarmachung der Potentiale der älteren Kirchenmitglieder für die ehrenamtliche Arbeit in der Gemeinde“ (Charbonnier:185). Dargestellt werden fünf Bereiche kirchlicher Altenarbeit. Neben Gottesdienst, Begegnung und Unterhaltung, Besuchsdienste und praktischer Hilfe stellt der Bildungsauftrag, zu dem auch die Sinnfindung zählt, einen wichtigen Bereich dar (EKD:78-81). Doch Charbonnier (2014:186) kritisiert, dass

im Rahmen dieser Orientierungshilfe bis auf die wenigen Ausführungen zum rechtfertigungstheologisch pointierten Menschenbild keine inhaltlich-theologische Auseinandersetzung stattfindet. Was die im Bildungsbereich als zentral erachteten religiösen Sinnfragen im Alter besonders beschäftigt, wie inhaltlich-religiöse und christlich-theologische Thematisierungen aussehen und gestaltet werden können, wird nicht annähernd in den Blick genommen.

Eine umfassendere Ausrichtung wird in einer Veröffentlichung der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung „Bildung lebenslang – Leitlinien einer Bildung im dritten und vierten Alter“ (2003) deutlich. Ausgehend von „zentralen Schlüsselbegriffen eines christlichen Menschenbildes“ (:14) wird Sinn neben Würde, Freiheit, Beziehung, Grenzen und Zukunft explizit genannt. Denn Menschen im dritten Lebensalter „stehen vor der Aufgabe, den Sinn ihrer Lebensgeschichte zu suchen und die eigene Endlichkeit anzunehmen. Sie fragen: Warum bin ich da? Wer bin ich? Welche Spuren hinterlasse ich? Religionen sind Antworten auf dieses Suchen nach Sinn und ´Beheimatung´“ (:15). Im Rahmen dieses Bildungskonzeptes

wird sichtbar, dass einer biblisch-theologisch begründeten Sicht des Lebens für das Selbstverständnis und die Sinnggebung des Alters eine wesentliche Rolle beigemessen wird.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens hat sich für Charbonnier (:488) „als alltagskulturell durchaus präsente Frage herausgestellt.“ In seiner groß angelegten „Empirischen Studie zur Erforschung religiöser Kommunikation im Alter“ hat er die Beobachtung gemacht,

dass sich die direkte Frage nach dem Sinn des Lebens durchaus als eine kommunikativ anschlussfähige, ja als eine geradezu religionsproduktive Frage erweist...  
Eine Auseinandersetzung mit dieser Frage wird von niemandem verweigert.  
Die tastenden Antwortversuche veranschaulichen aber auch die Unsicherheit im Umgang mit ihr.

Wenn wir uns aus biblisch-theologischer Sicht der Frage nach dem Sinn des Lebens annähern wollen, so muss den weit gefächerten Begriffen Religiosität und Spiritualität ein weiterer hinzugefügt werden, nämlich der des Glaubens. So verfährt auch Ralph Kunz (2009b:21), wenn er bei Religion, Spiritualität und Glauben kategoriale Unterscheidungen vornimmt. „Um im unwegsamen Gelände der Religionsdefinitionen nicht verloren zu gehen“ schlägt Kunz im Anschluss an Uwe Sperling, Andreas Kruse u.a. und in Übereinstimmung mit amerikanischer und britischer „pragmatischer Sprachregelung“ folgende Begriffsbestimmung vor:

*Religion* beschreibt die Rückbindung des Menschen an eine göttliche Instanz, und damit auch ein System von Überzeugungen, Praktiken und sprachlichen Symbolen in einer Gemeinschaft, die von einem transzendentalen Selbst- und Wertverständnis ausgeht und dabei Transzendenz im Sinne des Göttlichen deutet.

Im Unterschied zur Religiosität definiert er „*Spiritualität* als transzendentes Selbst- und Weltverständnis, dass sich nicht ausdrücklich auf eine göttliche Instanz beziehen muss“ (Kunz 2009b:21). Glaube hingegen definiert Kunz (:22) als

ein positiv qualifiziertes Gottesverhältnis. Glauben ist an eine religiöse Erfahrung gebunden, die sich theologisch gesprochen von der göttlichen Selbstmitteilung ableitet. Im Anschluss an die reformatorische Theologie verstehe ich deshalb unter *Glauben* den christlichen Begriff für Religion.

Nach Einschätzung von Alister McGrath kommt der wichtigste Beitrag zum evangelischen Verständnis von Glauben durch Martin Luther selbst. Glauben meint



nach lutherischem Verständnis die rechte Beziehung zu Gott. McGrath erkennt im Glaubensbegriff Martin Luthers drei Elemente:

- Der Glaube hat einen personalen, nicht einen rein geschichtlichen Bezugspunkt.
- Der Glaube meint Vertrauen in die Verheißungen Gottes.
- Der Glaube vereint den Glaubenden mit Christus.

Glauben ist die Antwort der ganzen Person des glaubenden Menschen an Gott, die zur wirklichen und persönlichen Gegenwart Christi im Glaubenden führt. Der Glaube schenkt dem Glaubenden beides – Christus und seine Wohltaten, nämlich Vergebung, Rechtfertigung und Hoffnung (McGrath: 165,66).

Schneider-Flume (2013:15) bezeichnet Glauben als einen durch die Aufklärung verwässerten Begriff, der für ein gemindertes Wissen im Sinne von für wahr halten steht. Deshalb muss „das Wort ´glauben´ für die christliche Verkündigung und für die theologische Rede neu gewonnen werden. Es gehört zu den vielen ´verlorenen´ Begriffen der christlich-theologischen Tradition.“ Sie beschreibt Glaube als ein Beziehungsverhältnis zwischen Gott und Mensch, durch das sich einem Menschen Lebensquellen und Sinnmöglichkeiten erschließen, die nicht in ihm selbst begründet sind:

Nach biblischem Verständnis ist Glauben ein Geschehen, das Menschen von außen Lebensvertrauen und Festigkeit zuspielt, die sie in sich selbst und in ihrer eigenen Sicherheit und Orientierungslosigkeit gerade nicht gefunden haben und nicht finden... Mit dem Glauben eröffnen sich für Menschen vielfältige Perspektiven und Dimensionen, durch die sie neu begründet werden, ja buchstäblich Grund unter die Füße bekommen... Die praktische Wirkung des Glaubens ist, daß er Menschen, indem er sie auf Jesus Christus bezieht, in eine neue Geschichte verwickelt und aus einer alten befreit. Es ist die Kraft der Beziehung auf Jesus Christus hin, die die Glaubenden bestimmt und orientiert (Schneider-Flume 1998:13,14).

Dieser Glaube, durch den aus dem „alten“ Menschen ein „neuer“ Mensch mit einer neuen nun mit Jesus verbundenen Lebens- und Beziehungsgeschichte wird, kommt aus dem Erzählen und Weitersagen der Botschaft von Jesus Christus: „Der Glaube kommt aus der Predigt, die Predigt aber durch das Wort Gottes“ (Röm 10,17).

Auf der Grundlage dieses christlichen Glaubens befasst sich Franz-Josef Nocke (2007), ein über 70 jähriger emeritierter katholischer Theologieprofessor, gemeinsam mit gleichaltrigen Freunden und Weggenossen mit dem Thema Altern. Auch ihn beschäftigt die Frage nach dem Sinn des Lebens und dabei besonders, ob es einen spezifischen Sinn des Altseins oder im Altsein gäbe.

In Erinnerung an die mittelalterliche „ars moriendi“ sucht er nach der „Kunst, den spezifischen Sinn des Alters zu entdecken und von daher die späten Lebensphasen ohne Verdrängung und Resignation anzunehmen und sinnvoll zu gestalten“ (:8). Nocke ist sich bewusst, dass er keine komplette Theorie über das Alter entwickeln kann und insgesamt kommt er zu dem Ergebnis, dass „eine systematisch ausgearbeitete Theologie des Alterns gegenwärtig nicht in Sicht ist“ (:31). Wohl aber möchte er einige praktische Impulse zum Umgang mit dem eigenen Altern finden, formulieren und weitergeben.

Besonders beunruhigt ihn das Problem der Verdrängung des eigenen Altwerdens; denn in seinem Umfeld entdeckt er viel Unversöhnlichkeit bezogen auf das Altern. Nocke bezeichnet Altwerden als Angstthema Nr. 1 bei Menschen um die Sechzig. Das hat folgenschwere Auswirkungen, denn wer sein Altern verdrängt, sucht nicht nach dem Sinn und findet folglich keinen. Stattdessen erschwert er damit auch der Nachfolgegeneration einen positiven Blick auf und konstruktiven Umgang mit dem eigenen unweigerlich herannahenden Alter.

Deshalb hält Nocke (:22) es für „lebenswichtig, nach der positiven Bedeutung des Alters, nach seinen Chancen und nach seinen spezifischen Aufgaben zu fragen“. Sein Anliegen ist, das Alter zu bejahen und anzunehmen, um zu „einem Friedensschluss mit der eigenen Entwicklung“ zu gelangen. Dabei liegt sein Augenmerk besonders auf dem noch „neuen“ dritten Alter. Dafür präzisiert er seine Fragestellung:

Ist eine zentrale Lebensaufgabe zu erkennen, die im dritten Lebensalter besonders in den Blick kommt, die diesem Lebensalter einen altersspezifischen Sinn gibt und die zugleich für das Bestehen des vierten Lebensalters eine positive vorbereitende Funktion haben könnte? Lässt sich zeigen, welche Hilfe christlicher Glaube bei der Suche nach einer solchen Aufgabe und bei ihrer Verwirklichung bieten könnte? (:27).

In Anlehnung an Romano Guardini und dessen Konzept der „Lebensalter“ bestätigt auch Nocke die Krise, die mit dem Altern einhergeht und hebt die These Guardinis hervor: „Die positive Bewältigung der Krise besteht in der Annahme des Alterns“ (Guardini 2008b:56). Nur durch die Annahme des Alterns und seiner eigenen Endlichkeit ist der Mensch in der Lage, ein weiser Mensch zu werden. Ein durch die Annahme seines Altwerdens weise gewordener Mensch empfängt dadurch etwas ganz Besonderes, was ihm sonst immer vorenthalten bliebe: „Das immer deutlicher

werdende Bewusstsein von dem, was nicht vergeht, was ewig ist“ (Guardini 2008b:57). Dadurch erhält er ein neues Urteilsvermögen, so dass er fortan zwischen Wichtig und Unwichtig, Echt und Unecht, Ewig und Vergänglich zu unterscheiden vermag. Diese innere Klarheit und Wahrheit ist Weisheit und verleiht einem alten Menschen Autorität ohne dass er Macht ausüben müsste. Diese spezielle Art von Autorität „gibt dem Alter einen Sinn, den keine andere Phase hat“ (Guardini:98).

Nocke wirft Fragen auf, von denen er selber weiß, dass er sie nicht beantworten kann, schon allein aus dem Grund, weil alte Menschen so unterschiedlich sind. So beschränkt er sich bewusst darauf, nur „Impulse zum Umgang mit dem Alter“ zu geben (:69). Diese Impulse versteht er als Ideale oder Zielvorstellungen, nicht als drückende Normen, die erfüllt werden müssten. Nocke formuliert 10 Impulse zum sinnvollen Umgang mit dem Alter:

- Dankend zurückblicken
- Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte
- Selbstachtung
- Abgeben
- Unsicherheiten zulassen
- Sich helfen lassen
- Mut zum Fragment
- Die Erfahrung der Endlichkeit zulassen
- Den Jüngeren die Zukunft gönnen
- Im Horizont einer Hoffnung

Der erste Impuls „dankend zurückblicken“ soll hier noch ausgeführt werden, weil er an das Thema dieser Arbeit punktgenau anschließt.

Nocke führt interessanterweise den Text aus Dtn 8,2-18 ein, dem der Titel dieser Arbeit entnommen ist. Er übersetzt Rahners sprachlich unnachahmliche Formulierung „unser Leben vor uns bringen“ ganz pragmatisch mit Erinnern. Der Einzelne und das Volk sollen sich an einem markanten Wendepunkt ihres Weges Ruhe gönnen und sich Zeit zum Erinnern nehmen.

Nocke (:72) stellt heraus: „Erinnern ist ein wichtiges Grundwort der Bibel. Ein anschauliches Beispiel dafür (neben vielen anderen) ist der Appell an das Volk Israel, den Weg nicht zu vergessen, den es in den vierzig Wüstenjahren gegangen ist.“ Veranschaulicht werden die Gefahren und Wunder des Weges. „Sie sollen immer wieder von ihrer Geschichte erzählen, von ihren Leiden und Ängsten und von ihren Erfolgen und Freuden“ und vor allem sollen sie nicht vergessen, dass sie aus der Sklaverei kommen und dass alles Erreichte nicht ihre eigene Leistung und „nicht selbstverständlich ist sondern Geschenk“ (:73). Denke nicht an dein Ego, sondern denke an den Herrn, deinen Gott und wie er dich geführt hat – davon erzähle! So ließe sich die göttliche Weisung auf den Punkt bringen: Erinnern und davon erzählen. „So soll das Erinnern zum Dank werden. Wenn Israel Erinnerung und Dank vergäße, hätte es keine Zukunft“. Beim Gedenken und Danken geht es nicht darum, einen Gott mit schlechtem Selbstwertgefühl aufzubauen. Dass Erinnern und Gedenken dem Menschen gut tut, „dem liegt eine anthropologische Erfahrung zu Grunde. Erinnerung und Dank weiten in zweifacher Weise den Horizont“ führt Nocke (:73) weiter aus:

- Durch Erinnern und Dank weitet der Mensch seinen Blick für sein ganzes Leben. Das, was jetzt ist, ist Teil einer größeren Geschichte und birgt Zukunft in sich.
- Erinnern und Dank führt „über das empirisch Vorhandene hinaus“. Das innere Auge wird geschärft für das Geschenkte in meinem Leben, für all das, was auch mit größter Anstrengung sich nicht erarbeiten oder erwerben lässt.

„So wird im Erinnern und Danken „eine größere Wirklichkeit bewusst, die mich beschenkend und liebend umgibt“ (:74). Durch die Neigung, sich im Alter zu erinnern – und, so ließe sich hinzufügen - durch die Existenz und Beschaffenheit des autobiografischen Gedächtnis, zeigt sich das Alter „als ein besonderer Kairos, eine gute Zeit für die Aufgabe, auf deren Bedeutung uns der biblische Text hinweist“ (:74).

Neben dem altersspezifischen Sinn, „sich stärker auf sich selbst zu besinnen, auf das, was dem Leben Tiefe gibt und wofür es sich wirklich lohnt, seine noch gewährte Zeit zu widmen“ (:90), erschließt der biblische Text aber noch weit mehr als eine

Vertiefung des eigenen Lebensbezugs. Es geht um eine Vertiefung des Gottesbezugs, der Gottesbeziehung.

Die Aufforderung „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat“, sich also Gottes, seiner Taten und Fürsorge zu erinnern, um dann die nächste Lebenswegstrecke gestärkt und bewusst im Vertrauen auf Gott in Angriff zu nehmen, kann nur gehört, verstanden und verwirklicht werden aufgrund einer bestimmten Prämisse, nämlich der Prämisse, die das Erinnern und Gedenken erst ermöglicht und sinnvoll macht und die bereits weiter vorne angeführt wurde: Die menschliche Erkenntnis, das staunende Überwältigtsein von der Tatsache, dass allem voraus Gott des Menschen sowohl in seiner Nichtigkeit als auch in seiner Schönheit gedenkt:

Was ist der Mensch, du seiner gedenkst,  
und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst? (Ps 8,5)

Sich Gottes zu erinnern und seiner zu gedenken ist nur möglich und sinnvoll, weil Gott, der den Menschen erschaffen hat, seinerseits eben dieses Menschen ununterbrochen gedenkt. Das veranlasst Schneider-Flume (1998:42) zu der Aussage: „Gedenken beschreibt die grundlegende Lebensbeziehung.“ Das Vertrauen auf die Beidseitigkeit dieses Geschehens des Gedenkens ermöglicht und vertieft die Beziehung zwischen Gott und Mensch so sehr, dass es Schneider-Flume (1998:43) nicht für übertrieben hält zu sagen, dass „von der Qualität des Gedenkens die Qualität des Lebens abhängt.“ Der Beter dieses und anderer Psalmen weiß, dass Gott seiner gedenkt. In der Resonanz seines Herzens erwidert er dieses Gedenken: „Meine Seele wird satt, wenn ich deiner gedenke, in den Nachtwachen sinne ich über dich nach ... Meine Seele hängt an dir“ (Ps 63,6-8). „Gedenken ist nicht abstraktes Planen oder aus der Ferne verursachen, sondern eine Beziehung, die von Anfang an durch Anteilnahme und Erbarmen qualifiziert ist“ (Schneider-Flume:53).

Die Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens lässt sich für den Menschen als Ebenbild Gottes vor allem in diesem gegenseitigen Aufeinander-Bezogenheit finden. So entsteht Lebenssinn anderer Art, nicht durch Selbstvergewisserung sondern durch Gottesvergewisserung. Johannes Först (2010:259,60) hat im Rahmen von „Empirischer Religionsforschung und der Frage nach Gott“ einen Ansatz

entwickelt, der es praktisch-theologischer Religionsforschung ermöglicht, die Frage nach dem Sinn des Lebens mit der Frage nach Gott in Zusammenhang zu bringen. Först führt aus:

Es ist vernünftig, in der Wissenschaft nach dem 'Ganzen' zu fragen, nicht weil die Theologie dies aufgrund ihrer langen Tradition eben tun muss, sondern weil die gegenwärtig lebenden Menschen es ebenso tun. Ein solch existentielles menschliches Fragen als Gottesfrage in der Wissenschaft aufzugreifen, beschädigt deren Wissenschaftlichkeit nicht, es weitet sie vielmehr auf den ganzen Menschen aus (:263).

Sich Gottes zu erinnern und sich im Umkehrschluss Gottes Gedenkens in jeder Lebenslage gewiss zu sein, auch im Alter und bei abnehmender Kraft bis hinein ins Sterben, im Tod und darüber hinaus, ist ein erstrebenswertes Ziel menschlichen Lebens. Es erfüllt den Menschen mit Lebenssinn. „Gedenken schafft Sinn im Leben, indem es Gott ins Leben zieht. Gedenken ist nicht nur grundlegend lebensschöpferisch, sondern auch sinnschöpferisch“ (Schneider-Flume 1998:46).

Das tritt auch ausdrucksstark in dem Gebet des Rabbis Levi Jizchak zutage, das bereits weiter vorne angeführt wurde: „Wo ich gehe – Du! Wo ich stehe – Du! Ergeht's mir gut – Du! Wenn's weh mit tut – Du! Wohin ich mich wende, an jedem Ende, Du ...“ (Buber 1984:342).

„Wer die Wahrheit sucht, der sucht Gott, ob es ihm klar ist oder nicht“ lautet das bekannte Zitat von Edith Stein (zitiert bei Prinz 2009:10), der zum katholischen Glauben konvertierten jüdischen Philosophin und späteren Ordensschwester, die in Auschwitz-Birkenau von den Nazis ermordet wurde. Es erscheint nicht abwegig, diese Aussage leicht umzuformulieren: Wer nach dem Sinn des Lebens sucht, der sucht nach Gott, ob es ihm klar ist oder nicht.

## **4.6 Zwischenfazit**

Grundsätzlich ist die Frage des Menschen nach sich selbst und seiner individuellen Geschichte lebensnotwendig, mitunter sogar überlebensnotwendig. Das Bedürfnis nach biografischer Selbstvergewisserung steigt in dem Maß, wie äußere Konstanten und haltgebende Strukturen abnehmen und sich früher als selbstverständlich geltende Lebens – und Sinnzusammenhänge auflösen. Deshalb wächst die Bedeutung von Biografiearbeit analog zu den bereits genannten einschneidenden

Veränderungen der Spätmoderne. Durch Biografiearbeit wird der Mensch darin unterstützt, für sich individuell stimmige Antworten auf das gesellschaftlich-kulturelle Vakuum zu finden und seine Identität unter den Bedingungen von schwindender Kontinuität und zunehmender Diskontinuität auszubilden. Ein Mensch, der seine Lebensgeschichte erzählt oder aufschreibt und vorliest, vergewissert sich nicht nur seiner Identität, sondern wird dadurch auch für andere in seiner Einzigartigkeit und Besonderheit erkennbar.

Biografiearbeit wird als zentrale Ressource für die Bildung im Alter angesehen, als die zentrale Aufgabe, „die jeder angehen muss, wenn es aufs eigene Ende zugeht“ (Drechsel 2009:207) Sie stellt kein Nebengleis sondern einen Hauptstrang praktisch-theologischer Erwachsenenbildung dar. Dabei steht der ältere Mensch in seiner für ihn neuen nachberuflichen Lebensphase im Mittelpunkt des Interesses, nicht an der Peripherie der Aufmerksamkeit. Biografiearbeit ist insofern ein niedrighschwelliges und attraktives Angebot, denn sie stellt keine speziellen Ansprüche an den Biografen, sondern kann dort ansetzen, wo der Mensch steht mit seinen subjektiv relevanten, drängenden Themen und zu bewältigenden Altersaufgaben. Als Gestalter und Biograf der eigenen Lebensgeschichte hat der ältere Mensch die Deutungshoheit über die Ereignisse und Widerfahrnisse seines Lebens. Das biografische Erzählen und Schreiben geschieht auf dem Boden einer wohlwollenden Beziehung bzw. eines Beziehungsangebotes der Anleiterin, ihrer ungeteilten Zuwendung zum Biografen ohne sich jedoch vereinnahmen zu lassen.

Die Klärung des eigenen Menschenbildes ist Voraussetzung für eine adäquate, professionelle und persönlich stimmige pastorale Begleitung von Menschen insgesamt. In der Bildungsarbeit und Seelsorge mit älteren Menschen jedoch zeigt sich die Bedeutung des zugrunde gelegten Menschenbildes bezogen auf Wertschätzung und Annahme eines Menschen ungeachtet seines Status oder Leistungsvermögens in noch größerer Klarheit. Biografischer Arbeit angemessen ist eine Begegnung auf Augenhöhe. Es erscheint nicht abwegig, den ursprünglich von Kaiser Augustus eingeführten Begriff „*primus inter pares bzw. prima inter pares – Erster/Erste unter Gleichen* – für die professionelle Rolle der Anleiterin anzuwenden. Sie ist Teil des Ganzen, des biografischen Settings, und darin durch ihre partizipierende Leitung und die damit verbundene Verantwortung Erste unter

Gleichen. Dabei ist sie selbst gewissermaßen das Instrument, auf dem sie spielt, ihr Selbstausdruck wirksamer als Techniken und Methoden der Kommunikation.

Das setzt nicht nur professionelles Knowhow, sondern eigene Biografiearbeit und Biografizität der pastoralen Begleiterin voraus. Die selber vom Evangelium betroffene Person, die das Bildungsangebot Biografiearbeit präsentiert und vertritt, ist in sich selbst bereits Teil der Botschaft. Sie kann nicht agieren als Neutrum mit weltanschaulicher Abstinenz. Biografiearbeit ist zwar in keiner Weise eine „Missionsveranstaltung“, kann aber durchaus neue Sinnbezüge einführen und die Beziehung zu Gott und in Anknüpfung daran Fragen nach dem Sinn des Lebens und Aspekte eines biblisch-orientiertes Menschenbild sowie in der Bibel beheimatete Alterstexte thematisieren. Jedoch geht es nie in erster Linie um die Anliegen der Begleiterin, sondern die Person und Interessen des Biografen haben höchste Priorität.

Grenzen in der Biografiearbeit werden vor allem durch die Entscheidungsfreiheit des Biografen gesetzt, wann, was, wie und wem er oder sie etwas von sich selbst zeigen und mitteilen möchte. Das wird deutlich durch seine vorhandene oder mangelnde Bereitschaft, durch Selbstreflexion sich selbst und anderen transparenter zu werden und sich damit auch zur Sprache zu bringen. Kognitive Grenzen, sich mündlich oder schriftlich ausdrücken und mitteilen zu können, lassen sich durch kreative Methoden und empathisches Eingehen auf nonverbale Kommunikationsmuster erweitern. Durch die Beziehung zur pastoralen Begleiterin kann der biografische Prozess ins Fließen oder bei Unstimmigkeiten auch ins Stoppen geraten. Deshalb ist die Selbst – und Fremdwahrnehmung der Anleiterin ihr wichtigstes Handwerkszeug.

Die angeführten theologischen Ansätze und Perspektiven stehen in Zusammenhang mit speziellen Bedürfnissen von Menschen im Alter. Eingesetzt in biografischer Selbstreflexion können sie älteren Menschen in ihrem unveräußerlichen Recht auf Würde, Wertschätzung und Liebe bestärken und in ihrem Selbstfindungsprozess unterstützen. Ob Gott als Leser, Zuhörer, Hoffnungsträger, Co-Autor oder Autor einer Lebensgeschichte interpretiert wird, der Bezugsrahmen ist immer von fraglosem Zugewandtsein und Annahme geprägt. Die Präsenz Gottes im Leben eines Menschen ist oft die einzige Konstante im gesamten Lebensverlauf und vermag so in



den Aufbrüchen und den Wechselfällen des Lebens, in Schuld und Vergebung, einen bleibenden Raum der Zugehörigkeit zu geben, auch und gerade im „Exil des Alters“. So ist Mulia (:171) ungeteilt zuzustimmen, wenn er feststellt: „Die Einbeziehung Gottes als Gegenüber des lebensgeschichtlichen Erzählens eröffnet eine fundamental neue (heilvolle) Perspektive“

Die Bewältigung des Alters beruht durch die individuelle Gottesbeziehung auf einer Sinngrundlage, die Kräfte und Ressourcen freisetzt. Die für alle Menschen anstehenden, im Alter jedoch dringlicher werdenden Lebensaufgaben wie die Klärung der Frage nach sich selbst und dem Sinn des eigenen Lebens, der Selbstannahme und der Annahme des eigenen Alterns sowie dem zunehmenden Bewusstsein der eigenen Verletzlichkeit, Unvollkommenheit und Endlichkeit, erfahren auf dem Boden einer Gottesbeziehung – eines coram Deo gelebten Lebens und dem daran geknüpften Horizont der Ewigkeit – einen einzigartigen Perspektivenwechsel, gewissermaßen eine Grenzerweiterung. Alles, was hier im irdischen Leben, trotz Aufarbeitung, Anstrengung, Bildung, Biografiearbeit und anderen Angeboten unvollendet, unvollkommen, also Stückwerk, bleibt, kann „dort“ zur Vollendung gelangen. So wie es der Apostel Paulus in seinem ersten Brief an die Korinther schreibt:

Denn nur Teile der Wahrheit erkennen wir, nur Bruchteile können wir weissagend verkünden. Wenn aber das Vollkommene in Erscheinung tritt, dann sind alle Teilwahrheiten überwunden ... Denn jetzt sehen wir alles nur wie in einem Spiegel, und darum bleiben viele Rätsel. Einst aber werden wir ihn sehen von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich nur Teilwahrheiten, dann aber werde ich alles erkennen, wie ich auch völlig erkannt worden bin. Jetzt aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die größte unter ihnen ist die Liebe.  
(1 Kor 13, 9-10, 12-13; Bruns)

Das Alter als Kairos für Gedenken, Reflexion und der Bewältigung von speziellen Lebensaufgaben steht demzufolge aus biblischer Perspektive gesehen nicht unter einem dem Menschen überfordernden Leistungsdruck. Auf vieles gibt es in diesem Leben keine klärende Antwort. In der vertrauensvollen Beziehung zu dem Gott, der den Menschen als sein Ebenbild und gleichzeitig durch und durch bedürftiges Wesen geschaffen hat und seiner in unverbrüchlicher Treue und Liebe gedenkt und ihn einst selber vollenden wird, kann ein Mensch in Krisen, im Alter, in Unvollkommenheit, Ungeklärtem und Rätselhaften dennoch zur Ruhe kommen und geborgen sein.

## **5 „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat.“<sup>27</sup>**

### **Zusammenfassung, Reflexion und Ausblick**

In Aufnahme der Metapher des Weges lässt sich rückblickend aussagen, dass auch diese Arbeit einen Weg darstellt, der gekennzeichnet ist von unterschiedlichen Etappen, Klima- und Zeitzonen, Knotenpunkten, Kreuzungen und Gabelungen. Der Weg durch die Literatur, die Wahrnehmung unterschiedlicher gerontologischer Disziplinen, die gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen durch den demografischen Wandel, das kulturgeschichtlich neue Phänomen des dritten Lebensalters und die daraus resultierenden neuen Altersaufgaben, die Vielfalt biblischer Altersaspekte und die damit verbundenen Fragen nach Bildungsmöglichkeiten- und Angeboten im Alter führen den Megatrend und das gigantisch anmutende Feld gerontologischer Forschungsinteressen vor Augen. Ein Land voller Riesen, um das biblische Bild der Kundschafter zu benutzen, das kaum einzunehmen ist, denn die theologischen Kapazitäten für Altersforschung sind vergleichsweise klein. Auch das mag ein Grund dafür sein, dass Theologie bisher wenig „Raum in der Herberge“ der mit Altersforschung befassten Wissenschaften gefunden hat. Doch das Vorbild von Josua und Kaleb zeigt, dass es im Glauben an die Verheißungen Gottes möglich ist, neues Land einzunehmen und dass gerade „Riesenherausforderungen“ dazu animieren können.

In diesem abschließenden Kapitel wird der Ertrag der Untersuchung bezogen auf Biografiearbeit als Bildungsangebot in der nachberuflichen Lebensphase schwerpunktmäßig zusammengefasst und zu den Forschungsfragen dieser Arbeit in Bezug gesetzt. In einem weiteren Schritt geht es um die Auswertung dieser Arbeit für Biografiearbeit als praktisch-theologisches Bildungsangebot ohne jedoch auf grundlegende Schritte didaktischer Planung konkret einzugehen, da das eine neue Aufgabenstellung beinhalten und damit den Rahmen dieser Ausführungen sprengen würde. Die Arbeit wird mit einer persönlichen Schlussbemerkung, die an das Vorwort anknüpft und damit den Anfang mit dem Ende verbindet, abgeschlossen.

---

<sup>27</sup> Dtn 8,2

## 5.1 Zusammenfassung und Reflexion

Der Grundfrage des Menschen nach sich selbst und dem Sinn seines Daseins nachzugehen, besonders in Grenz- und Übergangssituationen und damit auch im Übergang zu der nachberuflichen Lebensphase, wird von unterschiedlichen gerontologischen Disziplinen als entscheidender Faktor für bewusstes und gelingendes Altern herausgestellt. Als wesentliche Unterstützung in diesem Prozess wird in der Gerontologie die begleitete Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte betrachtet. Insbesondere die Geragogik aber auch Psychologie und Soziologie halten deshalb Biografiearbeit als Bildungsangebot in der nachberuflichen Lebensphase für ein wichtiges Lernfeld, dessen sinn- und identitätsstärkende Auswirkungen besonders in Schwellen- und Übergangssituationen zum Tragen kommen. Die Reflexion der eigenen Lebensgeschichte kann als Katalysator für anstehende Entwicklungsschritte im Alter wirken. Kumlehn (2007:285) hat aufgezeigt, dass „biografisch orientierte Bildungsarbeit die Potentiale ungelebten Lebens als außergewöhnliche Ressourcen“ ins Bewusstsein bringen und für Bildungsprozesse im Leben alter Menschen fruchtbar machen kann.

Biografiearbeit ist keine Methode im Sinne von Technik, die wie eine Maschine funktioniert. Einerseits ist sie an die Bereitschaft und Fähigkeit des Biografen gebunden, sich für seine eigene Lebensgeschichte zu öffnen und ihre Licht- und Schattenseiten anzuschauen. Andererseits ist biografische Selbstreflexion auch abhängig von kognitiven Fähigkeiten des älteren Menschen, sich schriftlich oder mündlich auszudrücken, sich also selber zur Sprache bringen zu können oder sich auf unterstützende kreative Methoden einzulassen.

Wie bereits weiter vorne ausgeführt, steigt das Bedürfnis nach biografischer Selbstvergewisserung in dem Maß, wie äußere Konstanten und haltgebende Strukturen abnehmen. Die Bedeutung von Biografiearbeit wächst analog zu den bereits genannten einschneidenden Veränderungen der Spätmoderne. Deshalb gilt biografische Kompetenz als „*Schlüsselkompetenz* moderner Gesellschaften“ (Mieth) und individuell als „*Schlüsselkompetenz* bewusster Lebensgestaltung“ (Hölzle). Martina Kumlehn erkennt auch eine Gefahr bei Selbstbetrachtung und Selbstreflexion. Sie empfiehlt deshalb die Einbeziehung narrativer Stoffe aus

biblischer Tradition als Hilfe zum Absehen von sich selbst, so „dass Selbstbildung nicht mit Selbstbespiegelung verwechselt wird“ (:285).

Menschliche Entwicklung und Reife kommen nicht von allein wie graue Haare und Falten, sozusagen als Zugabe oder Honorierung für langes Lebens, sondern setzen bis ans Lebensende eigene Anstrengungen und Aktivitäten voraus. Auf diese Altersaufgaben weist besonders Radebold hin (2.4). Er benennt konkrete biografisch anstehende Entwicklungsschritte wie z.B. Trauern und Abschied nehmen zu lernen und bewusst außerberufliche Beziehungen zu Älteren, Gleichaltrigen und Jüngeren zu pflegen, um sich von der Berufstätigkeit zu lösen und für die nachberufliche Lebensphase frei zu werden. Diese Schritte beziehen sich vor allem auf innere Reifungsprozesse und die Entwicklung bislang vernachlässigter gefühlsmäßiger Qualitäten, die besonders auf der Beziehungsebene zu sich selbst und anderen zum Tragen kommen und gleichermaßen Verbindlichkeit und Selbstständigkeit fördern. Die durch Radebold ermittelten Altersaufgaben können als gute thematische Impulse für Biografiearbeit in der nachberuflichen Lebensphase angesehen und eingesetzt werden.

Der subjektiv erlebte Gewinn und die persönliche Entfaltung durch Biografiearbeit wird zudem beeinflusst von der den Prozess begleitenden Person und einer gelingenden Kommunikation zwischen dem Biografen und ihr. Vorhandene bzw. fehlende Empathie, vorurteilslose Wertschätzung und Authentizität der pastoralen Begleiterin können sich positiv motivierend oder einschränkend auf den Prozess biografischen Lernens auswirken. Deshalb sei auf die Bedeutung von Kongruenz in Fachlichkeit und Persönlichkeit für die Begleitung von Menschen im Alter noch einmal ausdrücklich hingewiesen. Das Prinzip des lebenslangen Lernens und der Persönlichkeitsentwicklung gilt nicht nur für Ältere, sondern ganz besonders auch für deren Anleiterinnen und Begleiter. Die Arbeit an und mit der eigenen Biografie, die Weiterentwicklung von Selbst – und Fremdwahrnehmung qualifizieren für diese Aufgabe ebenso wie ein kontinuierlicher Erwerb von Fachkenntnissen und die Auseinandersetzung mit neuen Forschungsergebnissen unterschiedlicher gerontologischer Disziplinen.

Die hohe moralische Kompetenz, anderen Menschen die eigenen Werte nicht aufzuzwingen, sollte in der Umkehrung nicht zu einer neuen Zwangsjacke verkommen. Zu meinen, die eigenen Überzeugungen bei pastoraler Begleitung in säkularem Umfeld nicht äußern zu dürfen, ist weder authentisch noch kongruent. Eine pastorale Begleiterin ist selber nicht wertneutral, sondern zutiefst einem biblisch orientierten Menschen - und Gottesbild verpflichtet. Wer selber von der Liebe und Güte Gottes lebt, kann diese keinem anderen Menschen vorenthalten. Zudem bedeutet pastorale Begleitung immer Begleitung zu Entwicklung und Horizonterweiterung sowie die Eröffnung von Möglichkeiten zur Neuorientierung. Wo keine Rede von Gott ist, kann auch kein Glaube an ihn wachsen – und umgekehrt: Wo Gott nicht tot geschwiegen sondern zur Sprache gebracht wird, kann Glaube und Lebenssinn in neuen Dimensionen aufbrechen.

Die Verbindung der individuellen Lebensgeschichte mit der Geschichte Gottes im eigenen Leben herzustellen gelingt am ehesten durch praktizierte Biografisierung von Religion und Glauben im gesamten Lebensverlauf. „Das lebensdienliche Potential christlicher Lebensdeutung kann am ehesten wirksam werden, wenn es in einen lebensgeschichtlich verankerten Prozess seiner Aneignung eingebunden ist“ fasst Charbonnier (:500) das Ergebnis seiner Studie zusammen. Das jedoch schließt nicht grundsätzlich aus, Menschen in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Sinnfindungsprozess dahingehend zu begleiten, dass ihnen bisher verschlossene Sinnhorizonte zugänglich werden.

Gleichzeitig stellt dieses Ergebnis eine Herausforderung dar, den Quantensprung von der Altenbildung zur Altersbildung zu vollziehen, d.h. „eine den Lebenslauf übergreifende Bildungsarbeit zu Altersthemen“ zu konzipieren und darin auch die transgenerationale Weitergabe des Glaubens zu thematisieren. „Bildung im Alter und intergenerationelles Lernen überschneiden sich dann“ (Dressler:295). Für dieses generationenübergreifende und generationenverbindende praktisch – theologisches Bildungsziel kann Biografiearbeit als eine gute Grundlage betrachtet werden. Zeitzeugenberichte z.B. haben verdeutlicht, dass die mitgeteilte Lebensgeschichte Älterer junge Menschen außerordentlich faszinieren und zu eigener Reflexion anregen können.

Ein biblisch orientiertes Menschenbild vermittelt dem Menschen einen erweiterten Bezugsrahmen durch die Hinwendung zu Gott und die damit verbundene Innewerdung, eine von Anfang an gewollte und geliebte Person nach dem Ebenbild Gottes zu sein. Dieses durch den Glauben gelegte Lebensfundament der bewussten Gottesbeziehung legt Ressourcen zur Entwicklung und Annahme von Lebensaufgaben in jedem Lebensabschnitt, aber auch besonders im Prozess des Älterwerdens im Hinblick auf veränderte Lebensbedingungen, abnehmendes Leistungsvermögen und der Bewusstheit des nahenden Lebensendes frei. Der Mensch in Krankheit, Alter und am Lebensende erfährt aus biblischer Perspektive keine andere Bewertung als ein Mensch in der Fülle von Kraft und Prosperität. *Coram Deo* zu leben ist Grundlage seiner Identität und Würde als Ebenbild Gottes ungeachtet seiner körperlichen und seelischen Verfassung, seines Alters und seines gesellschaftlichen Status, sowie unabhängig von Erfolg und Misserfolg. Darin liegt großes Potential für die Auseinandersetzung mit kritischen Lebensereignissen und eine starke Ressource in Übergangspassagen

Erinnern und Gedenken ist im Menschen grundsätzlich angelegt. Es unterscheidet ihn vom Tier (Markowitsch & Welzer:11). Doch verfügt der Mensch über eine biologische Voraussetzung zum Erinnern, die im Alter stärker ausgeprägt ist als in jungen Jahren und in der Gedächtnis- und Erinnerungsforschung ein Phänomen darstellt: Das autobiografische Gedächtnis als Voraussetzung für biografische Selbstreflexion. Es entfaltet seine intensivste Tätigkeit im Alter, wodurch diese Lebensphase geradezu als lebensgeschichtliche Phase mit der höchsten Fähigkeit für Erinnerungsarbeit betrachtet werden muss. Nocke bezeichnet sie sogar als Kairos für lebensgeschichtliche Reflexion. Die Geragogin Elisabeth Bubolz-Lutz (:106) macht darauf aufmerksam, dass ältere Menschen für ihre Bereitschaft zu lernen „ein wesentlich höheres Maß an Sinnbezug brauchen als Jüngere.“ Für Ältere ist ausschlaggebend, „die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit der Lernanforderung einzusehen. Vor dem Know-how steht das Know-why.“ Auch deshalb ist Biografiearbeit als Bildungsangebot für ältere Menschen attraktiv, weil es auf ihre subjektiven Belange und Bedürfnisse eingeht und sie bei der Suche nach dem Sinn ihres Daseins unterstützt.

Charbonniers Studie (2014:496) belegt, „dass es nicht nur die Frage nach dem Sinn des Alters ist, die alte Menschen bewegt, sondern dass auch religiöse Sinndeutungsprozesse in Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und Sterben im Alter durchaus gesucht werden.“ In der Diversität unterschiedlicher Sinnsysteme wird der christlicher Glaube als eine Sinnressource unter vielen anderen gesehen. Religion, Spiritualität und Glaube werden zwar häufig marginalisiert, jedoch als wichtige Ressource im Alter für den, der dafür empfänglich ist, durchaus anerkannt.

Biblich gesehen ist der Mensch durch die immer wiederkehrende Aufforderung „Gedenke!“ zur Reflexion seines Lebensweges herausgefordert. Die Bedeutung von Reflexion des zurück gelegten Weges speziell im Alter ist in der Bibel nicht ausdrücklich formuliert, sondern die Aufforderung zum Gedenken bezieht sich auf jedes Lebensalter und unterschiedliche Lebensabschnitte, gewissermaßen als Grundhaltung im Leben. Die Berichte von Jakob, Mose und Josua jedoch machen deutlich, dass sehr wohl eine Intensivierung und Vertiefung von Rückblick, Gegenwartorientierung und Zukunftsschau im Alter stattfinden kann.

Gabriel Stängle (2011:281) geht noch einen Schritt weiter und bezeichnet Christen insgesamt als Erinnerungsgemeinschaft:

Was Christen auszeichnet ist, dass sie Erinnerungsgemeinschaft sind. Im Zentrum der Erinnerung steht das Leben, Sterben und die Auferstehung Jesu Christi, und in einem weiteren Sinn die Geschichte Gottes mit seinem Volk Israel. Darum ist auch der Aufruf, sich zu erinnern, ein zentraler Aspekt des biblischen Glaubens.

Wenn Erinnern und Erzählen der großen Taten und der liebevollen Zuwendung Gottes zum Menschen als typische biblische Grundhaltungen zu verstehen sind, dann liegt hier bezogen auf Gedenk- und Erinnerungskultur in Kirchen und Gemeinden noch ein großes Potential brach, das einer gesonderten Betrachtung wert wäre. Die Bedeutung sowohl des Kirchenjahres als auch von Amtshandlungen können in dem Zusammenhang mit Biografisierung von Religion als Reservoir für Gedenkprozesse nicht hoch genug eingeschätzt und weitaus mehr für biografisches Lernen genutzt werden. Denn auch eher säkular ausgerichtete Menschen nehmen generationenübergreifend teil an Festen im Kirchenjahr und an Amtshandlungen wie Taufe, Kommunion, Konfirmation, Hochzeit und Beerdigungen. Darauf weist auch Charbonnier (:501) hin, wenn er hervorhebt:

Kasualien sind Orte biografischer Auseinandersetzung mit lebensgeschichtlich-ordnender und religiös-sinndeutender Funktion. An allen Schwellensituationen des Lebens werden alltagsweltliche Sinnkonstruktionen zumindest angefragt und vielfach auch neue Wirklichkeitskonstruktionen gesucht, die die der Alltagswelt transzendieren.

Biblisches Gedenken ist gekennzeichnet durch die Aufforderung, die lebensgeschichtlich wirksam werdenden Auswirkungen und Konsequenzen zu erkennen, die sich durch das Verhältnis zu Gott und dem Einhalten seiner Weisungen - oder dem Nichteinhalten – ergeben (Dtn 6,1-9; 10,12-14; 11,1). Es ist ein Alleinstellungsmerkmal biblisch orientierter Biografiearbeit, die eigene Biografie aus dieser Perspektive noch einmal unter die Lupe nehmen zu können. Die Einbeziehung dieses Aspektes kann im Prozess biografischer Selbstreflexion ein neues Licht auf das eigene Leben werfen und durch Entwicklungsschritte wie Erkennen und Zugeben eigener Schuld, die Bitte um Vergebung und damit zusammenhängend die Vergebungsbereitschaft anderen gegenüber ganz neue Lebensmöglichkeiten eröffnen. Wenn dem Heiligen Geist, der in alle Wahrheit leitet, die Deutungshoheit über das eigene Leben anheim gestellt und dadurch das subjektive Urteilsvermögen erweitert und verändert wird, kann auch ein alter Mensch „neu“ (2 Kor 4,16; Kol 3,9) oder sogar „neu geboren“ werden (Joh 3,3). Dieses innere Geschehen ist genau das, was Paulus mit seiner Rede von dem alten und dem neuen Menschen meint. Es verändert den inneren Bezugsrahmen eines Menschen grundlegend und stellt ihn, wie ein altes Kirchenlied es ausdrückt, „auf höheren Grund.“

Es ist es nicht zu übersehen, dass biblisches Gedenken von dem Dreierschritt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durchzogen ist und damit die drei Säulen moderner Biografiearbeit einschließt. Deuteronomium Kapitel 8 veranschaulicht diese Aussage exemplarisch:

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1. <b>Gedenke</b> des ganzen Weges (Dtn 8,2)               | Der Blick zurück            |
| 2. <b>Erkenne nun</b> in deinem Herzen (Dtn 8,5)           | Gegenwartsorientierung      |
| 3. <b>Dein Gott führt dich in ein gutes Land</b> (Dtn 8,7) | Ausrichtung auf die Zukunft |

Hier findet sich ein Ansatz und Schlüssel für eine biblisch begründete Biografiearbeit, aus dem sich ein praktisch-theologisches Konzept entwickeln lässt. Der Verlockung, diesen „Schlüssel“ sofort zu betätigen und Türen zu weiteren Entdeckungen damit zu



öffnen, kann an dieser Stelle leider nicht nachgegeben werden. Bildungsangebote zum biografischen Lernen bedürfen einer gründlichen Vorbereitung mit methodisch-didaktischen Überlegungen, Planungen und Zielsetzungen, die eine gesonderte Ausarbeitung erfordern würden. Im nächsten Unterkapitel wird aber zumindest eine Skizze für Biografiearbeit als ein biblisch orientiertes Bildungsangebot dargestellt, die auf im Zuge dieser Arbeit ermittelten wesentliche Inhalte und Themen für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase basiert. Bezogen auf die Forschungsfragen lässt sich komprimiert zusammenfassen:

- Bibel und gerontologische Literatur veranschaulichen die Bedeutung von Biografiearbeit an einschneidenden Wendepunkten des Lebens – Geragogik, Psychologie und Soziologie besonders auch dem des Überganges vom Beruf in die nachberufliche Lebensphase – als eine wichtige Grundlage gelingenden Lebens, wenn auch aus unterschiedlichen, sich aber durchaus ergänzenden Perspektiven.
- Religion, Spiritualität und Glauben werden als stützende Ressourcen im Sinnfindungsprozess des dritten Alters eingestuft.
- Das biblisch orientierte Menschenbild bietet in seinem Realitätsbezug im Hinblick auf die irdische Beschaffenheit des Menschen einerseits und im Hinblick auf seine Gottesebenbildlichkeit andererseits eine tragfähige Grundlage für Identitätsentwicklung - bzw. Stärkung, Selbstannahme, Sinnerfüllung und Zukunftsperspektive die ihresgleichen sucht - für alle Generationen, insbesondere jedoch auch für ältere Menschen, deren Kraft und Leistungsvermögen abnimmt.
- Durch die Art und Weise der Themengewinnung in der begleiteten biografischen Selbstreflexion können für ältere Menschen, die sich in Übergangsphasen oder anderen herausfordernden Lebenssituationen befinden, wesentliche Themen aufgenommen und bearbeitet werden. Dazu gehören auch Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens, der eigenen Endlichkeit und nach Gott. Säkulare Menschen können in der Auseinandersetzung und Verknüpfung von eigenen biografischen Themen und damit korrelierenden biblischen Texten in der Biografiearbeit für sich selber zu ganz neuen Antworten kommen.
- Der Person und der Professionalität der Anleiterin kommen in dem Prozess biografischer Selbstreflexion mit älteren Menschen eine tragende Rolle zu

- Die kontinuierliche Integration von gerontologischen Erkenntnissen in den praktisch - theologischen Diskurs stellt eine bleibende Herausforderung dar

## 5.2 Ausblick

Theologie kann nicht im Alleingang Altersforschung betreiben oder fachlich qualifizierte Projekte mit alten Menschen durchführen ohne das Basiswissen unterschiedlicher gerontologischer Disziplinen. Angesichts des demografischen Wandels auch im Hinblick auf die Zukunft – bis zum Jahre 2060 wird die Hälfte der deutschen Bevölkerung älter als 50 Jahre alt sein, so die Prognose im Demografiebericht der Bundesregierung (:11) - reicht eine ausschließlich theologische Ausbildung für die kompetente Begleitung und Bildung älterer Menschen kaum noch aus.

Gemeinde- und Religions*pädagogik* sind vorwiegend an Kindern und Jugendlichen ausgerichtet, so dass Aus – Fort – und Weiterbildungen in Gemeinde – bzw. Religions*geragogik* nicht nur als wünschenswert, sondern als geradezu überfällig erscheinen. Durch inter - bzw. transdisziplinäre Studiengänge an kirchlichen Hochschulen und Theologisch-Diakonischen Seminaren könnte eine Brücke geschlagen und der Diskurs zwischen denen mit Altersforschung befassten Disziplinen sowie den älteren Menschen selber gefördert und optimiert werden. Doch bis dahin ist noch ein langer Weg zurück zu legen.

Immerhin es gibt positive Anzeichen. An mehreren deutschen Universitäten werden inzwischen Masterstudiengänge in Gerontologie angeboten. Das bislang einzige Masterstudium der Geragogik im deutschsprachigen Raum an der Kirchlich-Pädagogischen Hochschule in Krems / Wien ist neuerdings durch einen berufsbegleitenden Masterstudiengang „Bildung im Alter“ an der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe ergänzt worden. Dies ist der erste Studiengang in Deutschland, der sich auf Fragen der Alterspädagogik und dabei besonders auf altersgemäße Didaktik spezialisiert hat. Das damit in Verbindung stehende Statement von Bubolz-Lutz (:233) lautet: „Der demografische Wandel – das ist inzwischen immer deutlicher geworden und muss in Zukunft noch stärker ins Bewusstsein gerückt werden – lässt sich nur durch Bildung gestalten“.

Doch spezifische Ausbildungsangebote die dazu qualifizieren, ältere Menschen in ihrem Bestreben lebenslangen Lernens zu unterstützen, stecken insgesamt noch in den Anfängen und werden verhältnismäßig wenig wahr genommen. So ist das Anliegen, Biografiearbeit als Bildungsangebot für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase zu etablieren zwar einerseits nur wie ein Tropfen auf den heißen Stein, andererseits aber umso berechtigter und dringlicher. Im Folgenden soll skizzenhaft dargestellt werden, wie solch ein Angebot als Teil einer Konzeptionsentwicklung möglicherweise aussehen könnte. Die Tabelle auf der nächsten Seite enthält Bildungsinhalte aus dieser Arbeit als Beitrag zu einer Konzeptionsentwicklung für Biografiearbeit als biblisch orientiertes Bildungsangebot. Die Titel sind noch nicht für eine öffentliche Ausschreibung umformuliert. Die Themen der Schreibwerkstatt und die Themen der Vorträge korrespondieren miteinander und ergänzen sich. Die Vorträge werden jeweils mit ein bis zwei Lesungen aus den Ergebnissen der Schreibwerkstatt von den Biografen begonnen und haben durch die Beteiligung der älteren Menschen selbst und dem Zusammenwirken unterschiedlicher Disziplinen bei den Veranstaltungen einen transdisziplinären Ansatz.

Mit nur wenigen und geringfügigen Veränderungen sind noch diverse andere Einsatzmöglichkeiten für ein praktisch-theologisches Bildungsangebot zu biografischem Lernen denkbar. Z.B. ließen sich mit zehn Impulsen, für ein Jahresprogramm im Rahmen einer Gemeindebibelschule ausgearbeitet, ein ähnliches Angebot auch generationenübergreifend konzipieren. Angeraten wäre, mit einem Schnupperschreibwerkstatt von 2-3 Terminen zu beginnen, um Interesse zu wecken und Lust auf mehr zu machen. Die angeführten und weitere Themen können anstatt in einer Schreibwerkstatt ebenso in einem Erzählcafé für ältere Menschen und ebenfalls generationenübergreifend, bei entsprechender Vorbereitung und Befähigung auch kulturenübergreifend, eingebracht und entfaltet werden.

**„Gedenke des ganzen Weges,  
den dich der Herr, dein Gott, geführt hat“**

Biografiearbeit als Bildungsangebot  
für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase

<b>Schreibwerkstatt / Feststehende Gruppe</b>	<b>Vorträge Offene Veranstaltungen Transdisziplinär</b>	<b>Erwünschte beteiligte Disziplinen bei den Vorträgen</b>
Häufigkeit der Treffen: 1 x monatlich / 10 x	1 x monatlich oder 1x vierteljährlich	
<b>Themen</b>	<b>Themen</b>	
Eröffnungsveranstaltung Einführung in die Biografiearbeit. Wendepunkte und Aufbrüche im Lebenslauf	Das autobiografische Gedächtnis	Theologie, Neurowissenschaft, Psychologie
„Wer bin ich, wenn ich alt bin?“ Mein Menschenbild	Bilder vom Menschen, ihre Wirksamkeit und ihre Herkunft	Theologie, Psychologie, Philosophie, Naturwissenschaften
Welche Altersaufgaben will ich in Angriff nehmen?	Das Konzept der Entwicklungsaufgaben im Alter (Radebold)	Theologie, Soziologie, Psychotherapie, Psychologie
Weisheit im Alter	Wie entwickelt sich Altersweisheit?	Theologie, Psychologie, Philosophie
Höchstleistungen im Alter durch SOK (nach Baltes)	Das Beispiel von Johann Sebastian Bach im Alter (Andreas Kruse 2014)	Theologie, Psychologie, Musikwissenschaft
Die Annahme meiner selbst	Selbstakzeptanz und Lebensfreude	Theologie, Psychologie, Geragogik
Was gibt meinem Leben Sinn?	„Der Wille zum Sinn“ und die Wahl meiner Einstellung (Victor Frankl)	Theologie, Logotherapie
Erntedank – die Ernte des Lebens einfahren	Vergebung und Versöhnung	Theologie, Psychologie, Psychotherapie
Glaubensschätze im Lebenslauf	Das Kirchenjahr und seine Bedeutung für die Lebens- und Glaubenspraxis	Theologie, Geragogik, Heilpädagogik
Christliche Feste und Feiern bei uns zu Hause	Die Bedeutung von Ritualen und Bräuchen als Erfahrung von Zugehörigkeit	Theologie, Musiker, Kunsthändler

Weitere Einsatzmöglichkeiten für ein praktisch-theologisches Bildungsangebot zu biografischem Lernen:

- Als Angebot in einem kirchlichen Einkehr - oder Bildungshaus
- Als Selbsterfahrungsmodul in der Aus – Fort – und Weiterbildung für Seelsorger und Mitarbeiter in Altenheimen
- Für Referenten in der Altersbildung
- Für haupt - und ehrenamtliche Mitarbeiter in der kirchlichen oder gemeindlichen Seniorenarbeit
- Für Pfarrer, Diakone und Religionspädagogen, die ihre eigene biografische Kompetenz erweitern wollen, um ältere Menschen bei deren Biografiearbeit anleiten zu können
- Für Studierende der Gerontologie
- In Volkshochschulen und Altenbildungsstätten

Eine Schreibwerkstatt für Biografiearbeit lässt sich problemlos durch kreative Methoden der Gestaltarbeit wie Malen, Musik, Körperarbeit usw. intensivieren und modifizieren, je nach Bedarf der jeweiligen Gruppe. Weitere konzeptionelle Erwägungen wie Lernziele, Eingrenzung von Zielgruppe und Teilnehmeranzahl usw. sind, wie bereits erwähnt, hier noch nicht mitbedacht. Das kann im Rahmen dieser Arbeit nicht geleistet werden. Doch dazu wäre eine gesonderte praktisch-theologische Studie mit empirischer Datenerhebung und daraus abgeleiteter gründlicher Konzeptionsentwicklung eine geeignete Fortsetzung.

Die Bibel – das Buch der Bücher – ist unerschöpflich. Bei Schmitt-Pridik und ihrer gerontologischen Bibelauslegung zeigte sich ihr die Bibel als „Buch der Hoffnung“. Wittrahm erkannte in seiner Arbeit die Bibel als ein (Hand-) Buch für „Aufbrüche und Entwicklung“. In dieser Arbeit wurde die Bibel entdeckt als Anleitungs - und Lehrbuch für Biografiearbeit. Die Bibel ist unerschöpflich wie der Schöpfer selbst.

### 5.3 „Ihr sollt in Freuden ausziehen und im Frieden geleitet werden“<sup>28</sup> – persönliche Schlussbemerkungen

Ausgezogen aus dem Erwerbsarbeitsleben habe ich mir einen Lebenstraum erfüllt. Mein Traum war, mir eines Tages ganz viel Zeit zum Lesen und Studieren zu nehmen, in die Tiefe zu gehen, bei Inhalten und zu reflektierenden Themen Theologie, Psychologie, (Heil-) Pädagogik, Therapie und (Lebens-) Geschichte zusammen zu führen und auf diese Weise Gott und die Welt miteinander ins Gespräch zu bringen; dabei aber nicht vorrangig an Abschlüsse und dergleichen zu denken, sondern der puren Lust am Erforschen und Entdecken nachzugeben und nachzugehen. Seit Jahren träumte ich von sechs Wochen auf einer einsamen Insel oder in einer verlassenem Blockhütte am See in den Einsamkeiten Finnlands ausgestattet nur mit Bibel, Büchern und Schreibwerkzeug. Das Ganze jedoch nicht einfach so und unstrukturiert in den Tag hinein sondern auf ein Ziel hin. Aus diesem Traum ist jetzt diese Arbeit geworden. Allerdings haben nur sechs Wochen Abstinenz von anderen schönen Dingen dafür nicht ausgereicht.

Ich bin voller Erwartung, was Gott mit dieser Arbeit vorhat, wohin der nächste „Auszug“ geht und wie sich dieser *coram Deo* gestalten lässt. Dabei kommt mir Rabbi Sussja in den Sinn, der am Ende seines Lebens ins Grübeln kam. Seine Schüler, die um ihn herum versammelt waren, sahen sein inneres Ringen – so meine Phantasie - und versuchten, ihn mit dankbaren Worten zu trösten: „Rabbi Sussja, du bist für uns ein Vater, ein Prophet, ein Führer wie Mose gewesen!“ Auf dem Hintergrund eines solchen Vorganges lässt sich die Entstehung der folgenden Erzählung der Chassidim denken, die uns von Martin Buber (1984:304) überliefert wurde:

#### Die Frage der Fragen

Vor dem Ende sprach Rabbi Sussja: „In der kommenden Welt wird man nicht fragen, ‘warum bist du nicht Mose gewesen?’ Man wird mich fragen: ‘Warum bist du nicht Sussja gewesen?’“

Diese „Frage der Fragen“ kann jeder, der will, auch auf sich selber beziehen, anstatt Sussja dann seinen eigenen Namen einsetzen und damit beginnen, seine

---

<sup>28</sup> Jes 55,12

individuelle Biografie noch einmal oder zum ersten Mal unter diesem Gesichtspunkt zu betrachten. Die Weisung Gottes: „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott, geführt hat“ könnte sich in der Verbindung mit der Anschauung und Annahme seiner selbst auf diese Weise zu einem ganz persönlichen und spannenden Forschungsprojekt entwickeln, das ungeahnte Möglichkeiten für die Zukunft freilegt – für sich selbst und andere.

## 6 Bibliografie

- Adelman, Pamela K. 1994. Multiple roles and psychological well – being in a national sample of older adults. *Journals of Gerontology* 49, 277-285.
- Adler, Georg, Gutzmann, Hans & Kortus, Rainer (Hg.) 2009. *Seelische Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Depression – Demenz – Versorgung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Afflerbach, Horst, Ebeling, Rainer & Meier, Elke (Hg.) 2014. *Reich Gottes – Veränderung – Zukunft. Theologie des Reiches Gottes im Horizont der Eschatologie*. GBFE Jahrbuch 2014. Berlin: epubli.
- Ahrens, Petra-Angela 2011. *Uns geht's gut. Generation 60 plus. Religiosität und kirchliche Bindung. Protestantische Impulse für Gesellschaft und Kirche*. Hannover: Sozialwissenschaftliches Institut der Evangelischen Kirche in Deutschland.
- Akademiegruppe Altern in Deutschland 2009. *Gewonnene Jahre. Altern in Deutschland Band 9*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Antonovsky, Anton 1997. *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Assmann, Aleida 2006. Wie wahr sind Erinnerungen?, in Welzer, Harald & Markowitsch, Hans J. (Hg.) 2006, 95-110.
- Atchley, R.C, 1994. *The social forces in later life. An introduction to social gerontology*. Belmont CA: Wadsworth.
- Auer, Alfons 1995. *Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung*. 4. Aufl. Freiburg: Herder.
- Bach, Ulrich 2006. *Ohne die Schwächsten ist die Kirche nicht ganz. Bausteine einer Theologie nach Hadamar*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Backes, Gertrud M. & Clemens, Wolfgang 2013. *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung*. 4. erw. Aufl. Weinheim: Beltz Juventa.
- Backes, Gertrud 2014. Grundlagen der soziologischen Lebenslaufforschung, in Wahl & Kruse (Hg.) 2014, 39-50.
- Baldermann, Ingo 2004. *Ich werde nicht sterben, sondern leben. Psalme als Gebrauchstexte*. 4.A. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Baltes, P. B. & Baltes M. M. 1989. Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. *Zeitschrift für Pädagogik*, 35 (1), 85-105.



- Baltes, P.B. 1990. Weisheit als Expertenwissen: Lebenswissen und Altersintelligenz, in Scheidgen, H., Strittmatter, P. & Tack, W.H. (Hg.) 1990, 169-186.
- Baltes, Paul B. & Baltes M.M. 1992. Gerontologie: Begriff, Herausforderung und Brennpunkte, in Baltes, Paul B. & Mittelstraß, J. (Hg.) 1992. *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung*, 1-34.
- Baltes, Paul B. & Mittelstraß, J. (Hg.) 2015/1992. *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung. Reprint*. Berlin: De Gruyter.
- Baltes, P. B. & Staudinger, U.M. 1996. *Interactive minds: Life-span perspectives on the social foundation of cognition*. New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B., Glück, J., & Kunzmann, U. 2002. Wisdom: Its structure and function in regulating successful lifespan development, in Snyder & Lopez (Eds.), 327-347.
- Baltes, Paul B. 2007. Alter(n) als Balanceakt. Im Schnittpunkt von Fortschritt und Würde, in Gruss 2007, 15-34.
- Baudisch, Annette 2007. Altern im Lichte der Evolution, in Gruss 2007, 79-100.
- Bauer, Joachim 2006. *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren*. 2.A. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bayer, Oswald 1980. Wer bin ich? Gott als Autor meiner Lebensgeschichte. Zum 250. Geburtstag von Johann Georg Hamann am 27. August 1980. *ThBeitr.*11, 245-261.
- Beelmann, Wolfgang & Rosowski, Elke (Hg.) 2011. *Übergänge im Lebenslauf bewältigen und förderlich gestalten*. Berlin: LIT.
- Becker, Susanne & Veelken, Ludger (Hg.) 2000. *Handbuch Altenbildung. Theorien und Konzepte für Gegenwart und Zukunft*. Opladen: Leske & Budrich.
- Benedikt XVI. (Joseph Ratzinger) 2007. *Jesus von Nazareth*. Erster Teil. Freiburg: Herder.
- Bengtson, V.L., Gans, D., Putney, N. & Silverstein, M. (Eds.) 2009. *Handbook of theories of aging*. 2nd ed. New York: Springer.
- Berliner Altersstudie II (BASE II). Berichtszeitraum 2011-2015. Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Bertelsmann Stiftung (Hg.) 2008. *Religionsmonitor. Verstehen was verbindet. Religiosität und Zusammenhalt in Deutschland*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.
- Bertelsmann Stiftung (Hg.) 2013. *Religionsmonitor. Verstehen was verbindet. Religiosität und Zusammenhalt in Deutschland. Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

- Betz, Otto, Ego, Beate & Grimm, Werner (Hg.). 2006. *Calwer Bibellexikon Band 1 und 2*. Stuttgart: Calwer.
- Binkert, Hermann (Hg.) 2014. *Bewusster leben – INSA-Studie 50 plus*. Erfurt: Consulere.
- Blasberg-Kuhnke, Martina 1985. *Gerontologie und Praktische Theologie. Studien zu einer Neuorientierung der Altenpastoral*. Düsseldorf: Patmos.
- Blasberg-Kuhnke, Martina 2003. Individualisierung und Dynamisierung der Religiosität im höheren Erwachsenenalter. Konsequenzen für die Altenbildung, in Fürst, Wittrahm & Feeser-Lichterfeld 2003, 101-107.
- Blasberg-Kuhnke, Martina & Wittrahm, Andreas (Hg.) 2007. *Altern in Freiheit und Würde. Handbuch christliche Altenarbeit*. München: Kösel.
- Breinbauer, Ines Maria, Ferring, Dieter & Haller, Miriam (Hg.) 2010. *Transdisziplinäre Alter(n)studien: Gegenstände und Methoden*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Blunck, Brunhilde und Jürgen 2009. *Spät gefunden, reich beschenkt. Den Reichtum des Glaubens entdecken*. Witten: Brockhaus.
- Bluedorn, Wolfgang & Wüsch, Hans-Georg 2002. Chronologie im Alten Vorderen Orient und im Alten Testament, in Pehlke 2002, 264-289.
- Bobbio, Norberto 2012. Vom Alter – De senectute, in Rentsch & Vollmann 2012, 175-186.
- Böhm, Karin, Tesch-Römer, Clemens & Ziese, Thomas 2009. *Gesundheit und Krankheit im Alter. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Berlin: Robert Koch – Institut.
- Bolk, Michael 2014. Ein Blick auf islamische Traditionen: Ältere Menschen im islamisch geprägten Ägypten, in Wahl & Heyl 2014, 340-353.
- Bonhoeffer, Dietrich 1998. *Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft*. Hrg. von E. Bethge. Bd. 8 der Werkausgabe. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus Ed. Kaiser.
- Borasio, Gian Domenico 2012. *Über das Sterben. Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen*. München: C. H. Beck.
- Brandstädter, J. & Lindenberger, U. 2007. *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne*. Stuttgart; Kohlhammer.
- Braun, Claus 2016. *Die therapeutische Beziehung. Konzept und Praxis in der analytischen Psychologie C.G. Jungs*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Breemen, Piet van 2004. *Alt werden als geistlicher Weg*. Würzburg: Echter.

- Breinbauer, Ines Maria, Ferring, Dieter & Haller, Miriam (Hg.) 2010. *Transdisziplinäre Alter(n)sstudien – Gegenstände und Methoden*. Würzburg: Königshausen und Neumann.
- Brumlik, Micha 2014. Jüdische Lebensläufe – Kritische Lebensereignisse und ihre Rituale, in Wahl & Kruse 2014, 311-321.
- Buber, Martin 1984. *Die Erzählungen der Chassidim*. 9.Aufl. Zürich: Manesse.
- Buber, Martin 2007. *Das Problem des Menschen*. 7.Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Buber, Martin 2008. *Das Buch der Preisungen. Die Psalmen*. Verdeutschte von Martin Buber. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Buber, Martin 2012. *Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre*. 17. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Bubolz-Lutz, Elisabeth u.a. 2010. *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hg.) 2011. *Das Alter hat Zukunft. Forschungsagenda der Bundesregierung für demographischen Wandel*. Berlin.
- Bundesministerium für Familie und Senioren (Hg.) 1993. *Erster Altenbericht der Bundesregierung*. Bonn.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) 1998. *Zweiter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Wohnen im Alter. Stellungnahme der Bundesregierung zum Bericht der Sachverständigenkommission*. Bonn.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) 2001. *Alter und Gesellschaft. Dritter Altenbericht. Stellungnahme der Bundesregierung. Bericht der Sachverständigenkommission*. Berlin.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) 2002. *Vierter Altenbericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland: Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger – unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen*. Berlin.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) 2006. *Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Potentiale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft. Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen*. Berlin.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) 2010. *Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Altersbilder in der Gesellschaft*. Berlin.

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg.) 2014. *Eine neue Kultur des Alterns. Altersbilder in der Gesellschaft. Erkenntnisse und Empfehlungen des Sechsten Altenberichts*. Berlin.
- Bundesministerium des Innern (Hg.) 2011. *Demographiebericht. Bericht der Bundesregierung zur demografischen Lage und künftigen Entwicklung des Landes*. Berlin.
- Bundesverband Evangelische Behindertenhilfe (Hg.) 1999. *Soziale Sicherheit für behinderte Menschen. Ein Weißbuch der Forderungen und Perspektiven. Aktion Grundgesetz*. Freiburg: Lambertus.
- Burbach, Christiane 2006. Weisheit und Lebenskunst. Horizonte zur Konzeptionalisierung von Seelsorge. *WzM* 58, 13-27.
- Burbach, Christiane und Heckmann, Friedrich (Hg.) 2007. *Generationenfragen. Theologische Perspektiven zur Gesellschaft des 21. Jahrhunderts*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Carle, Ursula [o.J.]. Entwicklung von Übergangskompetenz. Vorlesungsmanuskript Grundschulpädagogik Universität Bremen.
- Carr, Nicholas 2010. *Wer bin ich, wenn ich online bin... und was macht mein Gehirn solange?* München: Blessing.
- Carstensen, L.L. 1991. Selectivity theory: social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. Vol. 11, 195-217.
- Carstensen, L.L. & Lang, F.R. 2007. Sozioemotionale Selektivität über die Lebensspanne: Grundlagen und empirische Befunde, in Brandtstädter, J. & Lindenberger, U. (Hg.), 389-412.
- Charbonnier, Lars 2014. *Religion im Alter. Eine empirische Studie zur Erforschung religiöser Kommunikation*. (Praktische Theologie im Wissenschaftsdiskurs, Bd. 14). Berlin: De Gruyter.
- Cohn, Ruth C. 1994. *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion: von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Collatz, Klaus-Günter 2006. Das Alter, in Freudig (Hg.), *Lexikon der Biologie*, 2492.
- Cuhls, Kerstin, Ganz, Walter & Warnke, Philine (Hg.) 2009. *Foresight - Prozess im Auftrag des BMBF. Zukunftsfelder neuen Zuschnitts*. Karlsruhe: Fraunhofer-Institut für System – und Innovationsforschung (ISI).
- Cumming, E. & Henry, W. E. 1961. *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.

- Dannenmann, Matthias 2009. *Die Begleitung älterer Menschen durch Bildung, Gemeindeaufbau und Seelsorge. Ein wachsender Auftrag christlicher Gemeinden in einer älter werdenden Gesellschaft.* Berlin: Weissensee.
- Delius, J.A.M. u.a. (Hg.) 2015. Berlin Aging Studies (BASE and BASE II), in Pachana 2016, 1-11.
- Deutscher Bundestag (Hg.) 2015. *Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland.* Berlin: Deutscher Bundestag.
- Devetzki, Stamatia 2015. Rechtliche Bestandsaufnahme im Rentenrecht. Der variable Übergang in den Ruhestand, in Igl, Welti & Eßer, 67-73.
- DHS (Hg.) 2006. *Alkohol – Weniger ist mehr. Informationen und Hilfen für ältere Menschen.* Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).
- DHS (Hg.) 2011. *Substanzbezogene Störungen im Alter. Informationen und Praxishilfen.* Hamm: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).
- DZA (Hg.) Informationsdienst Altersfragen 2015. Erwerbsarbeit im Rentenalter. Heft 04/2015.
- Dörner, D. & de Meer, E.V. (Hg.) 1995. *Das Gedächtnis.* Göttingen: Hogrefe.
- Deissler, Alfons 2002. *Die Psalmen.* Düsseldorf: Patmos.
- Drechsel, Wolfgang 2009. Erinnerung: Lebensgeschichte im Alter, in Klie, Kumlehn & Kunze (Hg.), 207-233.
- Dressler, Bernhard 2011. „Den Jahren Leben hinzufügen“: Übernützliche „Bildung im Alter, in Klie, Kumlehn & Kunz (Hg.), 291-300.
- Eibach, Ulrich 2008. *Gott im Gehirn? Ich – eine Illusion? Neurobiologie, religiöses Erleben und Menschenbild aus christlicher Sicht.* Witten: Brockhaus.
- Engemann, Wilfried 2003. *Personen, Zeichen und das Evangelium. Argumentationsmuster der Praktischen Theologie.* Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.
- Engemann, Wilfried 2003. Die Person als Subjekt pastoralen Handelns. Positionen und Perspektiven, in Engemann, Wilfried 2003, 273-294. Skript zum Downloaden 1-22.
- Engemann, Wilfried 2006. Aneignung der Freiheit. Lebenskunst und Willensarbeit in der Seelsorge. *WzM* 58, 28-48.
- Engemann, Wilfried 2007. Praktische Theologie. Eine Einführung in Selbstverständnis, Struktur und Methodik der Praktischen Theologie, in Marhold & Schröder (Hg.), 133-170. Skript zum Downloaden, 1-27.
- Erlemeier, Norbert 2011. *Suizidalität und Suizidprävention im höheren Lebensalter.* Stuttgart: Kohlhammer.

- Ernst, Heiko 2008. *Weitergeben – Weiterleben. Was man von mir erzählen wird.* Freiburg: Herder.
- Evangelische Kirche in Deutschland 2009. *Im Alter neu werden können. Evangelische Perspektiven für Individuum, Gesellschaft und Kirche. Eine Orientierungshilfe des Rates der EKD.* Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Evers, Ralf 1999. *Alter – Bildung – Religion. Eine subjekt- und bildungstheoretische Untersuchung.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Faix, Tobias, Wünc, Hans-Georg & Meier, Elke (Hg.) 2011. *Theologie im Kontext von Biographie und Weltbild.* GBFE Jahrbuch 2011/2012. Marburg: Francke.
- Fechtner, Kristian u.a. 2013. *Henning Luther – Impulse für eine Praktische Theologie der Spätmoderne.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Ferring, Dieter 2010. Transdisziplinäre Altersforschung und Partizipation, in Breinbauer, Ferring & Haller 2010, 23-36.
- Ferstl, Alexis 2012. *Die therapeutische Beziehung. Personenzentrierte und Tiefenpsychologische Aspekte.* Saarbrücken: Akademikerverlag.
- Fetzer, Susanne 2010. *Grau sind nur die Haare. Handbuch für die neue Seniorenarbeit.* Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Figl, Johann 2003. *Handbuch Religionswissenschaft. Religionen und ihre zentralen Themen.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Först, Johannes 2010. *Empirische Religionsforschung und die frage nach Gott. Eine theologische Methodologie der Rezeption religionsbezogener Daten.* Biblische Perspektiven für Verkündigung und Unterricht 5. Berlin: LIT.
- Forster, Michael 2014. *Musik und Tanz 66 plus: Elementare Musikpraxis im dritten Lebensalter.* Mainz: Schott.
- Forum Theologie und Gemeinde des BFP (Hg.) 2016. *Ende gut – alles gut!? Beiträge zur Eschatologie aus pfingstlicher Sicht.* Teilband 1. Erzhausen: Forum für Theologie und Gemeinde.
- Frankl, Viktor E. 1997. *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie.* 4.Aufl. München: Piper.
- Frankl, Viktor E. 2013. *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn.* 25.Aufl. München: Piper.
- Freeman, Mark 2006. Autobiographische Erinnerung und das narrative Unbewusste, in Welzer, Harald & Markowitsch, Hans J. (Hg.) 2006, 129-143.

- Freudig, Doris (Hg.) 2006. *Lexikon der Biologie*. 14 Bde. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Fröhlich, Michaela & Hedtmann, Barbara 2013. *Biografiearbeit mit Glaubensschätzen. Anleitung für kreative Senioren- und Konfirmandenstunden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Fürst, Walter, Wittrahm, Andreas & Feeser-Lichterfeld, Ulrich (Hg.) 2003. „Selbst die Senioren sind nicht mehr die alten...“. *Praktisch-theologische Beiträge zu einer Kultur des Alterns*. Theologie und Praxis Bd. 17. Münster: LIT.
- Gassmann, Uwe 2015. Die Flexibilisierung der Übergänge vom Erwerbsleben in die Rente aus Sicht der Arbeitgeber, in Landesverband Bayern (Hg.), 34-42.
- Gerl-Falkovitz, Hanna-Barbara 1999. Wieviel versteht der Mensch von sich selbst? Ein Beitrag zum Umgang mit menschlicher Unvollkommenheit, in Bundesverband Evangelischer Behindertenhilfe (Hg.) 1999, 37-43.
- Glück, Judith 2016. *Weisheit. Die 5 Prinzipien gelingenden Lebens*. München: Kösel.
- Görg, Manfred & Lang, Bernhard (Hg.) 2001. *Neues Bibel-Lexikon*. Band 3. Zürich: Benziger.
- Grebe, Heinrich 2013. Selbstsorge im Angesicht von Verletzlichkeit und Endlichkeit: Facetten einer Lebenskunst des hohen Alters, in Rentsch, Zimmermann & Kruse 2013, 136-159.
- Grethlein, Christian 2012. *Praktische Theologie*. Berlin: De Gruyter.
- Gronemeyer, Reimer 2014. *Altwerden ist das Schönste und Dümme, was einem passieren kann*. Hamburg: Edition Körber-Stiftung.
- Grözingen, Albrecht 1989. *Erzählen und Handeln. Studien zu einer trinitarischen Grundlegung der Praktischen Theologie*. München: Kaiser.
- Gross, Peter 2013. *Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?. Vier Annäherungen*. 2.Aufl. Freiburg: Herder.
- Grün, Anselm 2007. *Die hohe Kunst des Älterwerdens*. Münsterschwarzach: Vier Türme.
- Gruss, Peter (Hg.) 2007. *Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft. Ein Report der Max-Planck-Gesellschaft*. München: C. H. Beck.
- Guardini, Romano 2008a. *Die Annahme seiner selbst. Den Menschen erkennt nur, wer von Gott weiß*. 9.Aufl. Kevelaer: Verlagsgemeinschaft Topos.
- Guardini, Romano 2008b. *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*. 13. Aufl. Kevelaer: Verlagsgemeinschaft Topos.

- Gudehus, Christian, Eichenberg, Ariane & Welzer, Harald (Hg) 2010. *Gedächtnis und Erinnerung. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart: J.B. Metzler.
- Gudjons, Herbert, Wagener-Gudjons, Birgit & Pieper, Marianne 2008. *Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit*. Völlig neu bearb. und aktualisierte Auflage. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Gunkel, Hermann 1986. *Die Psalmen*. 6.A. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hammar skjöld, Dag 2005. *Zeichen am Weg. Das spirituelle Tagebuch des UN-Generalsekretärs*. Neuausgabe. München: Knauer.
- Hammer, Eckart 2008. *Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung*. Freiburg: Herder.
- Hammer, Eckart 2012. *Das Beste kommt noch - Männer im Unruhestand. Erfahrungen – Orientierungen – Tipps*. Freiburg: Kreuz.
- Hartl, Johannes 2016. *Gott ungezähmt. Raus aus der spirituellen Komfortzone*. Freiburg: Herder.
- Havighurst, R. J. 1948/1972. *Developmental tasks and education*. New York: McKay.
- Havighurst, R.J., Munnichs, J.M. & Neugarten, B.I. (Eds.) 1969. *Adjustment to retirement: A crossnational study*. Assen: Van Gorum.
- Hayne, Harlene 2006. Die Entwicklungspsychologie des autobiographischen Gedächtnisses, in Welzer, Harald & Markowitsch, Hans J. (Hg.) 2006, 206-224.
- Heckmann, Friedrich 2007. Intergenerationelle Gerechtigkeit als ethischer Maßstab. Kritik des herrschenden Egozentrismus, in Burbach, Heckmann 2007, 135-150.
- Heidelberger Hundertjährigen-Studie II 2013. *Herausforderungen und Stärken des Lebens mit 100 Jahren. Studie in der Reihe „Alter und Demographie“*. Stuttgart: Robert Bosch Stiftung.
- Herrmann, Volker und Schmidt, Heinz (Hg.) 2006. *Im Dienst der Menschenwürde. Diakoniewissenschaft und diakonische Praxis im Umbruch des Sozialstaats*. Heidelberg: Universitätsverlag Winter.
- Heschel, Abraham J. 1985. *Die ungesicherte Freiheit. Essays zur menschlichen Existenz*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Heschel, Abraham J. 1995. *Gott sucht den Menschen. Eine Philosophie des Judentums*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Himmelsbach, Ines 2012. Bildungsangebote, in Wahl, Tesch-Römer & Ziegelmann (Hg.) 2012, 529-534.



- Hirsch / Bruder / Radebold (Hg.) 2007. *Heiterkeit und Humor im Alter*. Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und –Psychotherapie, Bd.2. Stuttgart: Kohlhammer.
- Hirsch, R.D. & Ruch, W. 2010. Heiterkeit und Humor im Alter. Ergebnisse aktueller Studien. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. Vol.43, 5-52.
- Höffe, Otfried 2013. In Würde altern, in Rentsch, Zimmermann & Kruse 2013, 10-25.
- Hoffmann – Gabel, Barbara 2003. *Bildungsarbeit mit älteren Menschen. Themen, Konzepte und praktische Durchführung*. München: Ernst Reinhardt.
- Hölzle, Christine & Jansen, Irma (Hg.) 2011. *Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden*. 2.Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hölzle, Christine 2011. Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit, in Hölzle & Jansen 2011, 3-54.
- Höpflinger, Francois 2012. Möglichkeiten der Förderung von Generationenbeziehungen, in Wahl, Tesch-Römer & Ziegelmann (Hg.) 2012, 447-452.
- Hörnigke, Heiko 2010. *Die neue Freiheit. Gottes Perspektive für die Generation plus*. Schwarzenfeld: Neufeld.
- Hoerster, Norbert 2004. Zur Unlösbarkeit des Theodizee-Problems. *Aufklärung und Kritik. Zeitschrift für freies Denken und humanistische Philosophie*, Sonderheft 9, 221-233.
- Holmes, Thomas & Rahe, Richard 1967. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.11, 213-18.
- Huber, Wolfgang 2016. *Ethik. Die Grundfragen unseres Lebens von der Geburt bis zum Tod*. München: C.H. Beck.
- Hülsem-Esch, Andrea von, Seidler, Miriam & Tagsold, Christian (Hg.) 2013. *Methoden der Alter(n)sforschung. Disziplinäre Positionen und transdisziplinäre Perspektiven*. Bielefeld: transcript.
- Hüther, Gerald 2006. *Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Igl, Gerhard, Welti, Felix & Eßer, Michael 2015. *Alter und Beschäftigungen. Sozialrecht und Sozialpolitik in Europa*. Münster: LIT.
- Irlé, Mathias 2009. *Älter werden für Anfänger*. Reinbek: Rowohlt.
- Jäncke, Lutz 2008. *Macht Musik schlau? Neue Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften und der kognitiven Psychologie*. Bern: Huber.

- Jäncke, Lutz 2015. *Ist das Gehirn vernünftig? Erkenntnisse eines Neuropsychologen*. Bern: Huber.
- Jansen, Irma 2011. Biografie im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung und im Handlungsfeld pädagogischer Biografiearbeit, in Hölzle & Jansen 2011, 17-30.
- Janowski, Bernd 2009. *Konfliktgespräche mit Gott. Eine Anthropologie der Psalmen*. 3. erw. Aufl. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Janowski, Bernd 2014. *Ein Gott, der straft und tötet? Zwölf Fragen zum Gottesbild des Alten Testaments*. 2. Aufl. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener
- Jaspers, Karl 1967. *Drei Gründer des Philosophierens. Plato-Augustin-Kant*. München: Piper.
- Kade, Sylvia 1997. *Altersbildung. Ziele und Konzepte*. 2.Aufl. Bd.2. Frankfurt: Deutsches Institut für Erwachsenenbildung.
- Kade, Sylvia 2009. *Altern und Bildung. Eine Einführung*. Reihe: Erwachsenenbildung und lebensbegleitendes Lernen. 2. aktualisierte und überarbeitete Aufl. Bielefeld: Bertelsmann.
- Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (Hg.) 2003. *Bildung lebenslang. Leitlinien einer Bildung im dritten und vierten Alter*. Bonn: Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung.
- Kempermann, Gerd 2007. Nicht ausgeliefert an Zeit und Welt: Die Plastizität des alternden Gehirns, in Gruss 2007, 35-50.
- Kessler, Hans 2014. *Was kommt nach dem Tod? Über Nahtoderfahrungen, Seele, Wiedergeburt, Auferstehung und ewiges Leben*. 2.Aufl. Kevelaer: Butzon & Bercker.
- Kirchenamt der EKD (Hg.) 2009. *Im Alter neu werden können. Evangelische Perspektiven für Individuum, Gesellschaft und Kirche*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Klie, Thomas, Kumlehn, Martina & Kunz, Ralph (Hg.) 2009. *Praktische Theologie des Alterns*. (Praktische Theologie im Wissenschaftsdiskurs, Bd. 4). Berlin: De Gruyter.
- Klie, Thomas, Kumlehn, Martina & Kunz, Ralph (Hg.) 2011. *Lebenswissenschaft Praktische Theologie?!“* (Praktische Theologie im Wissenschaftsdiskurs, Bd. 9). Berlin: De Gruyter.
- Klie, Thomas 2014. *Wen kümmern die Alten? Auf dem Weg in eine sorgende Gesellschaft*. München: Pattloch.
- Kliegel, Matthias & Zinke, Katharina 2012. Plastizität, in Wahl, Tesch-Römer & Ziegelmann (Hg.) 2012, 72-77.

- Klingenberger; Hubert 2003. *Lebensmutig. Vergangenes erinnern- Gegenwärtiges entdecken- Künftiges entwerfen*. München: Don Bosco.
- Kobler-von-Komorowski, Susanne & Schmidt, Heinz (Hg.) 2006. *Seelsorge im Alter. Herausforderung für den Pflegealltag*. Veröffentlichungen des Diakoniewissenschaftlichen Instituts an der Universität Heidelberg. 2.Aufl. Heidelberg: Winter.
- Kohl, Walter 2013. *Leben oder gelebt werden. Schritte auf dem Weg zur Versöhnung*. München: Heyne.
- Kolland, Franz 1996. *Kulturstile älterer Menschen. Jenseits von Pflicht und Alltag*. Wien: Böhlau.
- Kolland, Franz & Ahmadi, Pegah 2010. *Bildung und aktives Altern. Bewegung im Ruhestand*. Bielefeld: Bertelsmann.
- Kraus, Katrin 2001. *Lebenslanges Lernen – Karriere einer Leitidee*. Herausgegeben vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung. Bielefeld: Bertelsmann.
- Kraus, Hans-Joachim 2003. *Psalmen. 2. Teilband Psalmen 60-150. Biblischer Kommentar Altes Testament Band XV/2*. 7.A. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Krautz, Jochen & Schieren, Jost (Hg) 2013. *Persönlichkeit und Beziehung als Grundlage der Pädagogik. Beiträge zur Pädagogik der Person*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Kretschmar, Chr., Hirsch, R.D. & Haupt, M. u.a. (Hg.) 2006. *Angst – Sucht – Anpassungsstörungen im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kriz, Jürgen 2001. *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Weinheim: Beltz.
- Kriz, Jürgen & Slunecko, Thomas 2007. *Gesprächstherapie. Die therapeutische Vielfalt des personenzentrierten Ansatzes*. Wien: Facultas.
- Kruse, A. & Martin, M. (Hg.). 2004. *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht*. Berlin: Huber.
- Kruse, Andreas 2006. Neue Seelsorge mit alten Menschen, in Kobler-von-Komorowski & Schmidt 2006, 34-44.
- Kruse, Andreas 2007. Chancen und Grenzen der Selbstverantwortung im Alter. *WzM* 59, 421-446.
- Kruse, Andreas 2007. *Was stimmt? Alter. Die wichtigsten Antworten*. Freiburg: Herder.
- Kruse, Andreas 2012. Menschenbild und Menschenwürde als grundlegende Kategorien der Lebensqualität demenzkranker Menschen, in Rentsch & Vollmann 2012, 233-251.

- Kruse, Andreas 2013a. *Alternde Gesellschaft – eine Bedrohung? Ein Gegenentwurf*. Berlin: Lambertus.
- Kruse, Andreas 2013b. Der gesellschaftlich und individuell verantwortliche Umgang mit Potentialen und Verletzlichkeit im Alter – Wege zu einer Anthropologie des Alters, in Rentsch, Zimmermann & Kruse 2013, 29-63.
- Kruse, Andreas 2014a. *Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Psychologische Einblicke*. 2.Aufl. Berlin: Springer.
- Kruse, Andreas 2014b. Entwicklung, in Pantel & Kruse 2014, 130-140.
- Kruse, Andreas 2015. *Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können*. Wiesbaden: Springer.
- Kumlehn, Martina & Klie, Thomas (Hg.) 2009. *Aging – Anti-Aging – Pro-Aging. Altersdiskurse in theologischer Deutung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kumlehn, Martina 2011. Lebenskunst und Altern, in Klie, Kumlehn & Kunz (Hg.), 281-289.
- Kuntze, Sven 2011. *Altern wie ein Gentleman. Zwischen Müßiggang und Engagement*. München: Bertelsmann.
- Kunz, Ralph 2009a. Weisheit: Konzepte der Lebensklugheit, in Klie, Thomas, Kumlehn, Martina & Kunz, Ralph 2009, 155-205.
- Kunz, Ralph 2009b. Was ist Religionsgerontologie?, in Kumlehn, Martina & Klie, Thomas (Hg.) 2009, 9-32.
- Landesverband Bayern (Hg.) 2015. *Schöne neue Arbeitswelt für Ältere? Der flexible Renteneintritt auf dem Prüfstand*. München: VdK.
- Lang, Frieder R., Martin, Mike & Pinquart, Martin 2012. *Entwicklungspsychologie – Erwachsenenalter*. Göttingen: Hogrefe.
- Laslett, Peter 1995. *Das dritte Alter. Historische Soziologie des Alterns*. Weinheim: Juventa.
- Lehr, Ursula 1973. Geropsychologie. Stellung und Aufgabe der Psychologie innerhalb der Gerontologie. *Münchener Medizinische Wochenschrift* 115, 1885-1890.
- Lehr, Ursula 2003. *Psychologie des Alterns*. 10. überarb. Aufl. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.
- Lehr, Ursula 2003a. Lebenslanges Lernen – eine Herausforderung in einer Zeit des technischen, sozialen und demografischen Wandels. Vortragsskript vom 5.11.2003, Deutsches Zentrum für Altersfragen, Universität Heidelberg.

- Leibowitz, Nechama 2006. *Studien zu den wöchentlichen Tora – Vorlesungen*. Jerusalem: The Jewish Agency for Israel.
- Leipold, Bernhard 2012. *Lebenslanges Lernen und Bildung im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Lindenberger, Ulman u.a (Hg.) 2010. *Die Berliner Altersstudie. Forschungsberichte/ Interdisziplinäre Arbeitsgruppen*. 3. erw. Aufl. Berlin: Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.
- Lindner, Reinhard, Hery, Daniela u.a. 2014. *Suizidgefährdung und Suizidprävention bei älteren Menschen*. Berlin: Springer.
- Lin-Klitzing, S. u.a. 2010. *Übergänge im Schulwesen. Chancen und Probleme aus sozialwissenschaftlicher Sicht*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Lukas, Elisabeth 1994. *Alles fügt sich und erfüllt sich. Die Sinnfrage im Alter*. Stuttgart: Quell.
- Luther, Henning 1992. *Religion und Alltag. Bausteine zu einer praktischen Theologie des Subjekts*. Stuttgart: Radius.
- Mahne, Katharina, u.a. 2016. *Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)*. Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA).
- Mangalwadi, Vishal 2014. *Das Buch der Mitte. Wie wir wurden, was wir sind: Die Bibel als Herzstück der westlichen Kultur*. Basel: Fontis.
- Marhold, Wolfgang & Schröder, Bernd 2007. *Evangelische Theologie studieren. Eine Einführung*. 2.Aufl. Münster: LIT.
- Markowitsch, Hans J. & Welzer, Harald 2005. *Das autobiografische Gedächtnis. Hirnorganische Grundlagen und biosoziale Entwicklung*. 2.Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Marquard, Odo 2012. Theoriefähigkeit des Alters, in Rentsch & Vollmer 2012, 207-211.
- Marti, Peter 2014. *Das Zusammenspiel von Wohlbefinden und Lebenssinn in der Entwicklung zum Alter. Eine praktisch-theologische Studie*. (Reihe: Wahrnehmende Theologie. Studien zur Erfahrung und religiösen Lebenswelt, Bd. 5). Berlin/Zürich: LIT.
- Martin, Mike & Kliegel, Matthias 2014. *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*. 4. aktualisierte und überarbeitete Aufl. *Grundriss Gerontologie Bd.3*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Maurer, Ute (Hg.) 2013. *Die Frucht der Jahre. Spiritualität im Älterwerden*. Stuttgart: Evangelische Gesellschaft.

- Mayer, K. U. & Baltes, P. B. (Hg.) 1996. *Die Berliner Altersstudie*. Berlin: Akademie Vlg.
- Mayring, Philipp 1998. *Veränderung des subjektiven Wohlbefindens im Übergang in den Ruhestand*. Zürich: Schweizer Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung.
- Mayring, Philipp 2000. Pensionierung als Krise oder Glücksgewinn? Ergebnisse aus einer quantitativ – qualitativen Längsschnittuntersuchung. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. Bd.33:124-133.
- McGrath, Alister 2007. *Der Weg der christlichen Theologie. Eine Einführung*. 2.Aufl. Gießen: Brunnen.
- Meilhammer, Elisabeth 2012. Übergänge im Lebenslauf – Zeiten für Bildung. Vortrag im Hochschulgottesdienst der Universität Augsburg am 5.2.2012.
- Miethe, Ingrid 2014. *Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis*. 2. Auf. Weinheim: Beltz Juventa.
- Moltmann, Jürgen 1971. *Mensch. Christliche Anthropologie in den Konflikten der Gegenwart*. Themen der Theologie Bd.11. Stuttgart: Kreuz.
- Moody, Harry 2010. *Aging. Concepts and controversies*. 6. Aufl. Los Angeles: Pine Forge Press.
- Müller, Markus 2016. *Lebensplanung für Fortgeschrittene. Wie wir älter werden wollen*. Holzgerlingen: SCM.
- Mulia, Christian 2011. *Kirchliche Altenbildung. Herausforderungen – Perspektiven – Konsequenzen*. Praktische Theologie heute Bd. 110. Stuttgart: Kohlhammer.
- Nägele, Gerhard & Tews, Hans Peter (Hg.). 1993. *Lebenslagen im Strukturwandel des Alters*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Nauer, Doris 2007. *Seelsorge. Sorge um die Seele*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Nelson, Katherine 2006. Über Erinnerungen reden: Ein soziokultureller Zugang zur Entwicklung des autobiografischen Gedächtnisses, in Welzer, Harald & Markowitsch, Hans J. (Hg.) 2006, 78-94.
- Nicol, Martin 2000. *Grundwissen Praktische Theologie. Ein Arbeitsbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Nocke, Franz-Josef 2007. *Ja sagen zum Alter. Impulse aus dem Glauben*. München: Kösel.
- Opaschowski, Horst W. 2000. Bildung zwischen Muß und Muße, in Becker & Veelken (Hg.), 394-405.

- Oswald, Wolf D. & Lehr, Ursula (Hg.). 2006. *Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe*. 3. erw. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer.
- Pachana, N.A. (Ed.), *Encyclopedia of geropsychology*. New York: Springer.
- Pannenberg, Wolfhart 1995. *Was ist der Mensch? Die Anthropologie der Gegenwart im Lichte der Theologie*. 8.A. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Pantel, Johannes & Kruse, Andreas (Hg.) 2014. *Praxishandbuch Altersmedizin. Geriatrie – Gerontopsychiatrie – Gerontologie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Pasero, Ursula 2007. *Altern in Gesellschaft. Über die Möglichkeiten einer älter werdenden Gesellschaft*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Pehlke, Helmut (Hg.) 2002. *Zur Umwelt des Alten Testaments. Edition C Bibelkommentar Altes Testament. Ergänzungsband 1*. Holzgerlingen: Hänssler.
- Perrig-Chiello, Pasqualina 2012. Generationenzugehörigkeit und individuelle Interventionen, in Wahl, Tesch-Römer & Ziegelmann (Hg.) 2012, 96-101.
- Pohl, Rüdiger 2007. *Das autobiografische Gedächtnis. Die Psychologie unserer Lebensgeschichte*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Poser, Anita von & Poser, Alexis Th. von 2014. Grundlagen der ethnologischen Lebenslauforschung, in Wahl & Kruse 2014, 64-74.
- Potreck-Rose, Friederike & Jacob, Gitta 2015. *Selbstzuwendung – Selbstakzeptanz – Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Prantl, Heribert 2013. *Alt. Amen. Anfang. Neue Denkanstöße*. München: Süddeutsche Zeitung GmbH.
- Precht, Richard David 2007. *Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Eine philosophische Reise*. 37.Aufl. München: Goldmann.
- Prinz, Alois 2009. *Mehr als du denkst. Zehn Menschen, die ihre Bestimmung fanden*. Stuttgart: Gabriel.
- Prosinger, Wolfgang 2015. *In Rente: Der größte Einschnitt unseres Lebens*. Berlin: Rowohlt.
- Radebold, Hartmut & Hildegard 2009. *Älterwerden will gelernt sein*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Radebold, Hartmut 2010. *Abwesende Väter und Kriegskindheit. Alte Verletzungen bewältigen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Radebold, Hartmut, Bohleber, Werner & Zinnecker, Jürgen (Hg.) 2009. *Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten. Interdisziplinäre Studien zur Nachhaltigkeit historischer Erfahrungen über vier Generationen*. Weinheim: Juventa.
- Radebold, Hartmut 2014. *Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Hilfen für Kriegskinder im Alter*. 5. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rahner, Karl 1983. *Zum anthropologischen und theologischen Grundverständnis des Alters. Schriften zur Theologie 15*. Zürich: Benzinger.
- Rahner, Karl 1993. Leben im Alter, in Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.): *Themenheft zur Woche für das Leben. Leben im Alter*, 35-43.
- Reber, Joachim 2005. *Das christliche Menschenbild*. Augsburg: St. Ulrich.
- Reddemann, Luise 2007. *Überlebenskunst. Von Johann Sebastian Bach lernen und Selbstheilungskräfte entwickeln*. 2.Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reich, Kersten 2008. *Biografiearbeit. Theoretische und praktische Begründung*. [methodenpool.uni-koeln.de/biografiearbeit/biografie-begrueundung](http://methodenpool.uni-koeln.de/biografiearbeit/biografie-begrueundung). Zugriff am 5.12.2015.
- Reimer, C. & Eckert, J. 2007. *Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen*. Berlin: Springer.
- Rentsch, Thomas & Vollmann, Morris 2012. *Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen*. Stuttgart: Reclam.
- Rentsch, Thomas 2012. Altern als Werden zu sich selbst. Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in Rentsch & Vollmann 2012, 189-206.
- Rentsch, Thomas, Zimmermann, Harm-Peer & Kruse, Andreas (Hg.) 2013. *Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit*. Frankfurt/New York: Campus.
- Rentsch, Thomas 2013. Alt werden, alt sein – Philosophische Ethik der späten Lebenszeit, in Rentsch, Zimmermann, Kruse 2013, 163-187.
- Rieger, Hans-Martin 2008. *Altern anerkennen und gestalten. Ein Beitrag zu einer gerontologischen Ethik*. Leipzig: EVA.
- Rienecker, Fritz & Maier, Gerhard (Hg.) 2006. *Lexikon zur Bibel. Neu bearbeitete Ausgabe*. Wuppertal: R. Brockhaus.
- Rienecker, Fritz 2015. *Das Schönste kommt noch. Vom Leben nach dem Sterben*. Witten: SCM R. Brockhaus.
- Rösel, Martin 2001. Tun-Ergehen-Zusammenhang, in Görg & Lang (Hg.), 931-934.



- Rogers, Carl R. 1973. *Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*. Stuttgart: Cotta.
- Rogers, Carl R. 1981. *Der neue Mensch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rogers, Carl R. 1982. *Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie*. Frankfurt: Fischer.
- Rohrhirsch, Ferdinand 2002. *Führen durch Persönlichkeit. Abschied von der Führungstechnik*. Wiesbaden: Gabler.
- Rohrhirsch, Ferdinand 2015. *Führen durch Persönlichkeit - Abschied von der Führungstechnik*. Sonderdruck aus GAK 68.Jg., 63-66.
- Rosenmayr, Leopold 1983. *Die späte Freiheit. Das Alter, ein Stück bewusst gelebten Lebens*. München: Siedler.
- Rosenmayr, Leopold 2007. *Schöpferisch Altern – eine Philosophie des Lebens*. 2.A. Berlin: LIT Verlag.
- Ruhe, Hans Georg 2014. *Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felder*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Ruhland, Renate 2006. *Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung*. Alternswissenschaft 2. Berlin: LIT.
- Runge, Martin [o.J.]. *Fünf Esslinger. Ein Bewegungsprogramm für Muskel – Knochen – Fitness*. Esslingen: Geriatriisches Zentrum und Dienste für Menschen.
- Sackmann, Reinhold & Wingens, Matthias 2001. *Strukturen des Lebenslaufs. Übergang – Sequenz – Verlauf*. Weinheim und München: Juventa.
- Scheidgen, Strittmatter, P. & Tack, W.H. (Hg.) 1990. *Information ist noch kein Wissen*. Weinheim: Beltz.
- Scherf, Henning 2009. *Grau ist bunt. Was im Alter möglich ist*. Freiburg: Herder.
- Scherf, Henning 2012. *Wer nach vorne schaut bleibt länger jung. Life Lessons*. Freiburg: Herder.
- Scherf, Henning 2013. *Warum Jung und Alt zusammen gehören*. Freiburg: Herder.
- Scherger, Simone 2014. Neue Lebenslaufmuster im Wechselspiel von Standardisierung und De-Standardisierung, in Wahl & Kruse, 358-371.
- Schirmacher, Frank 2004. *Das Methusalem – Komplott*. 2. Aufl. München: Blessing.

- Schladoth, Paul 2007. Identitätsvergewisserung im Alter zwischen Lebensrückblick- und Ausblick, in Blasberg-Kuhnke, Martina & Wittrahm, Andreas (Hg.) 2007, 112-121.
- Schleske, Martin 2010. *Der Klang. Vom unerhörten Sinn des Lebens*. München: Kösel.
- Schmitt-Pridik 2003. *Hoffnungsvolles Altern. Gerontologische Bibelauslegung*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.
- Schneider, Hans – Dieter 1998. *Die Forderung nach der Vorbereitung auf den Ruhestand*. Zürich: Schweizer Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung.
- Schneider, Barbara, Sperling, Uwe & Wedler, Hans 2011. *Suizidprävention im Alter*. Frankfurt: Mabuse.
- Schneider-Flume, Gunda 1998. *Glaubenserfahrung in den Psalmen. Leben in der Geschichte mit Gott*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schneider-Flume, Gunda 2008. *Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens*. 3.A. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schneider-Flume, Gunda 2010. *Alter- Schicksal oder Gnade? Theologische Überlegungen zum demographischen Wandel und zum Alter(n)*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schneider-Flume, Gunda 2013. *Wenig niedriger als Gott? Biblische Lehre vom Menschen*. Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.
- Schoberth, Wolfgang 2006. *Einführung in die theologische Anthropologie*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Schulz-Nieswand, F. 2000. Personale Lebenslagen in der Statuspassage, in Zeman, P. (Hg.) 2000, 15-28.
- Schwarz, Bernard & Flowers, John V. 2016. *Was Therapeuten falsch machen. 50 Wege, Ihre Klienten zu vergraulen*. 2. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schweppe, Ronald & Long, Aljoscha 2013. *Praxisbuch NLP. Die eigenen Kräfte aktivieren und sich auf Erfolg programmieren*. München: Südwest.
- Schweitzer, Friedrich 1994. Lebensgeschichte als Thema von Religionspädagogik und Praktischer Theologie. *PTh* 83, 409-412.
- Seamands, David A. 2004. *Frei werden zum Leben: Versöhnt mit der Vergangenheit*. Marburg: Francke.

- Seligman, Martin E.P. 2005. *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben.* Bergisch-Gladbach: Bastei Lübbe.
- Seligman, Martin E.P. 2012. *Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens.* München: Kösel.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.), *Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press.
- Sparn, Walter 1990. *Wer schreibt meine Lebensgeschichte? Biographie, Autobiografie, Hagiografie und ihre Entstehungszusammenhänge.* Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Specht-Tomann, Monika 2012. *Biografiearbeit in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege.* 2.Aufl. Berlin: Springer.
- Sperling, U. 2004. Religiosität und Spiritualität im Alter, in Kruse, A. & Martin, M. (Hg.), 627-642.
- Spitzer, Manfred 2014. *Rotkäppchen und der Stress. (Ent-)Spannendes aus der Gehirnforschung.* Stuttgart: Schattauer.
- Stängle, Gabriel 2011. „Don't know much about history.“ Annäherungen an persönliche und kollektive Erinnerung durch Oral History, in Faix, Wünc & Meier (Hg.) 2011, 281-312.
- Staudinger, U., Smith, J. & Baltes, P.B. 1994. *Handbuch zur Erfassung von weisheitsbezogenem Wissen.* Materialien des Max – Planck – Instituts für Bildungsforschung Nr. 46. Berlin: Max – Planck – Institut.
- Staudinger, U. & Baltes, P.B. 1995. Gedächtnis, Weisheit und Lebenserfahrung im Alter: Zur Ontogenese als Zusammenwirken von Biologie und Kultur, in Dörner & de Meer, 433-484.
- Staudinger, Ursula M. & Baltes, Paul B. 1996. Weisheit als Gegenstand psychologischer Forschung, in *Psychologischer Rundschau* 47, 57-77.
- Staudinger, Ursula u.a. (Hg.) 2005. *Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters.* Göttingen: Hogrefe.
- Staudinger, Ursula und Häfner, Heinz 2008. *Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage.* Berlin: Springer.
- Staudinger, Ursula & Heidemeier, Heike (Hg) 2009. *Alter, Bildung und lebenslanges Lernen.* Nova acta Leopoldina Band 100. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Staudinger, U.M. & Glück, J. 2011. Psychological wisdom research. Commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology*, 62, 215-241.

- Stavemann, H.H. 2011. ... und ständig tickt die Selbstwertbombe. *Selbstwertprobleme erkennen und lösen*. Weinheim: Beltz.
- Steffensky, Fulbert 2007. *Mut zur Endlichkeit. Sterben in einer Gesellschaft der Sieger*. Stuttgart: Radius.
- Steinmetz, Astrid 2016. *Nonverbale Interaktionen mit demenzkranken und palliativen Patienten. Kommunikation ohne Worte*. Wiesbaden: Springer.
- Stöckl, Claudia, Kicker-Frasinghelli, Karin & Finker, Susanna (Hg.) 2016. *Die Gesellschaft des langen Lebens. Soziale und individuelle Herausforderung*. Bielefeld: transcript.
- Storch, Maja & Krause Frank 2014. *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). 2. Aufl.* Bern: Huber.
- Strauch, Peter 2011. *Wer bin ich, wenn mich keiner sieht? Von der Sehnsucht, echt zu sein*. Witten: SCM R. Brockhaus.
- Stumpf, Herb 2014. *Wenn das Wochenende 7 Tage hat. Berufsende – Rente – Älterwerden*. 2.Aufl., Norderstedt: Books on Demand.
- Terrace, Herbert & Metcalfe, Janet (Hg) 2005. *The Missing Link in Cognition. Origins of self – reflective consciousness*. Oxford/New York: Oxford University Press.
- Tews, Hans Peter 1993. Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters, in Nägele & Tews (Hg.), 1993.
- Theobald, Dieter und Vreni 2005. *Agenda 60 plus. Sichere Schritte in eine unbekannte Lebensphase*. Gießen: Brunnen.
- Thieme, Frank 2008. *Alter(n) in der alternden Gesellschaft. Eine soziologische Einführung in die Wissenschaft vom Alter(n)*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Thompson, Paul 1993. „I Don't feel old“. The Significance of the Search for Meaning in Later Life. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 8.8, 685-692.
- Tornstam, Lars 1996: Gerotranscendence – a theory about maturing into old age, *Journal of Aging and Identity*, Vol.1, 37-50.
- Trevorthen, Colvin 2006. Wer schreibt die Autobiographie eines Kindes?, in Welzer, Harald & Markowitsch, Hans J. (Hg.) 2006, 225-255.
- Trobisch – Youngdale, Ingrid und Youngdale, Lauren 2006. *Älter werden ist nicht schwer, reifer werden aber sehr*. Witten: Brockhaus.
- Tulving, Endel 2005. Episodic Memory and Autonoesis. Uniquely Human?, in Terrace, Herbert & Metcalfe, Janet (Hg) 2005, 3-56.

- Volf, Miroslav 2006. *The End of Memory. Remembering Rightly in a Violant World.* Grand Rapids/Cambridge: Eerdmans.
- Vossenkuhl, Wilhelm (Hg.) 2009. *Ecce homo. Menschenbild – Menschenbilder.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Wahl, Hans-Werner & Heyl, Vera 2004. *Gerontologie – Einführung und Geschichte.* Grundriss Gerontologie Band 1. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wahl, Hans-Werner & Heyl, Vera 2015. *Gerontologie – Einführung und Geschichte.* 2. vollständig überarb. Aufl. Grundriss Gerontologie Band.1. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wahl, Hans-Werner & Mollenkopf, Heidrun 2007. *Altersforschung zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Alters- und Lebenslaufkonzeptionen im deutschsprachigen Raum.* Berlin: Akademische Verlagsgesellschaft.
- Wahl, Hans-Werner, Tesch-Römer, Clemens & Ziegelmann, Jochen Philipp (Hg) 2012. *Angewandte Gerontologie. Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen.* 2. vollständig überarb. u. erw. A. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wahl, Hans-Werner & Kruse, Andreas (Hg.) 2014. *Lebensläufe im Wandel. Entwicklung über die Lebensspanne aus Sicht verschiedener Disziplinen.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Wahl, Hans-Werner & Kruse, Andreas 2014. Grundlagen der psychologischen Lebenslauforschung, in Wahl & Kruse (Hg.) 2014, 51-63.
- Watzlawick, Paul 2011. *Anleitung zum Unglücklichsein.* 19.Aufl. München: Piper.
- Weber, Beat 2001. *Werkbuch Psalmen I. Die Psalmen 1 bis 72.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Weiber, Erhard 2006. Spiritualität in der Begleitung alter und sterbender Menschen, in Kobler-von-Komorowski & Schmidt 2006, 64-76.
- Weiß, Christine 2014. Technik für ein selbstständiges Leben im Alter, in *Informationsdienst Altersfragen.* 03/14.
- Welter-Enderlin, Rosemarie & Hildenbrand, Bruno (Hg.) 2008. *Resilienz- Gedeihen trotz widriger Umstände.* Heidelberg: Auer.
- Welzer, Harald & Markowitsch, Hans J. (Hg.) 2006. *Warum Menschen sich erinnern können. Fortschritte in der interdisziplinären Gedächtnisforschung.* Stuttgart: Klett – Cotta.
- Werner, Emmy E. 2008. Wenn Menschen trotz widriger Umstände gedeihen – und was man daraus lernen kann, in Welter-Enderlin & Hildebrand, 28-42

- Westerink, Hermann 2009. Gerontopsychologie: Altern deuten, in Klie, Thomas, Kumlehn, Martina & Kunz, Ralph (Hg.) 2009. (Praktische Theologie im Wissenschaftsdiskurs, Bd. 4). Berlin: De Gruyter, 35-53.
- Wickel, Hans Hermann & Hartogh, Theo 2008. *Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden*. (Studienbuch Musik). Mainz: Schott.
- Wickel, Hans Hermann 2013. *Musik kennt kein Alter: Mit Musik alt werden – ein Mutmacher*. Stuttgart: Reclam.
- Wiegand, Carolin 2013. Kommt die Weisheit mit dem Alter? Kreative Potentiale des Alters entdecken und entwickeln, in Rentsch, Zimmermann & Kruse 2013, 212-226.
- Wittrahm, Andreas 1991. *Ein Leben lang im Aufbruch. Biblische Einsichten über das Älterwerden*. Freiburg: Herder.
- Wittrahm, Andreas 2003. Religiöse Entwicklung im Erwachsenenalter. Anliegen und Anlage eines Forschungsprogramms, in Fürst, Wittrahm & Feeser-Lichterfeld 2003, 41-65
- Wolf, Jürgen 2008. Hochschule Magdeburg Stendal, MO1 Sozialgerontologie Folien WS 2008/2009.
- Wolf, Oswald, Lehr, Ursula & Sieber, Cornel (Hg.) 2006. *Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wolff, Hans Walter 2010. *Anthropologie des Alten Testaments. Mit zwei Anhängen neu herausgegeben von Bernd Janowski*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Wolter, Dirk K. 2010. *Sucht im Alter – Altern und Sucht. Grundlagen, Klinik, Verlauf und Therapie*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Zeman, P. 2000. *Selbsthilfe und Engagement im nachberuflichen Leben. Weichenstellungen, Strukturen, Bildungskonzepte*. Regensburg: Transfer.
- Zenger, Erich 2006. *Psalmen Auslegungen. Bd. 1-4*. Freiburg: Herder.
- Zimmermann, Harm-Peer 2013. Alters-Coolness – Gefasstheit und Fähigkeit zur Distanzierung, in Rentsch, Zimmermann & Kruse 2013, 101-124.

## **Bibelausgaben**

*Das alte Testament. Sechs Bibelübersetzungen in einer Übersicht 1992-1995 Band 1-4 (Zürcher, Luther, Schlachter, Rev. Elberfelder, Menge, Tur-Sinai).* Pfäffikon ZH: Mitternachtsruf.

*Das neue Testament. Interlinearübersetzung Griechisch-Deutsch 2003.* 7.Aufl. Holzgerlingen: Hänssler.

*Die Bibel. Mit Erklärungen. Übersetzt von Hans Bruns 2001.* 13.Aufl. Gießen: Brunnen.

*Elberfelder Studienbibel mit Sprachschlüssel 2005. Altes und Neues Testament revidierte Fassung.* Wuppertal: Brockhaus.

*Zürcher Bibel 2007.* 2.Aufl. 2008. Zürich: Verlag der Zürcher Bibel.

*Die neue induktive Studienbibel 2013. Schlachter Bibel 2000.* Oberhaching: Precept Ministries International