

Wie kann ich meinen Lebensabend weise gestalten und mich auf das Leben danach vorbereiten?

1. Loslassen können ... ist eine hohe Lebenskunst, die im Alter besonders wichtig wird.

- **Es ist gut, sich mit zunehmendem Alter schrittweise aus verschiedenen Lebensbereichen zurückzuziehen.**

Trete Funktionen und Verantwortungen an jüngere Leute ab. Ermutige die jüngeren Nachfolger in ihrer Arbeit, und unterstütze sie bei der Suche nach neuen Wegen.

- **Zurücktreten heisst aber nicht passiv werden.**

Wo findest Du neue und andere Aufgaben, die Deinen Kräften und Möglichkeiten angepasst sind, zum Beispiel in der Nachbarschaftshilfe, im Kontakt zu Deinen Grosskindern usw.?

- **Es ist gut, die Wohnsituation dem Alter anzupassen.**

Warum nicht die eigenen vier Wände aufgeben und in eine Alterswohnung (Wohnung mit Lift, mit wenig Arbeit, rollstuhlgängig usw.), in ein Altersheim oder in eine Wohngemeinschaft zu ziehen? Lerne Hilfe annehmen für Kranken- und

Körperpflege, Haushalt, Einkäufe, finanzielle Mängel.

- **Aufräumen und Entrümpeln**, sich von „guten Stücken“ trennen, mag schwierig sein. Es kann aber auch positiv gestaltet werden: Verschenke Dinge an liebe Menschen, als Andenken. Mache Vergabungen. Gib Haustiere weiter usw.

- **Ordne die praktischen Dinge und trenne Dich von Gütern so, dass Gott dadurch geehrt und Streit vermieden wird.**

Wer sich in allem an Gott und seinem Willen orientiert, setzt Schwerpunkte im Leben anders, und unterscheidet anders zwischen Wichtigem und Unwichtigem.

2. „Bestelle dein Haus, denn du musst sterben“ ...

ermahnt uns die Bibel. Ans Sterben denken soll uns nicht in Resignation und Traurigkeit versinken lassen, sondern uns zu einer bewussteren Lebensgestaltung und zum getrosteren Sterben führen.

- **Regle Deine finanzielle Situation** so, dass Du auf Invalidität, Pflegebedarf usw. vorbereitet bist; denke dabei an Pension, AHV, IV, EL, Krankenkasse, Privatvermögen wie eigenes Haus usw.
➔ Die Pro Senectute kann Dir dabei helfen.

- **Ordne frühzeitig alles schriftlich:** Fertige ein Testament an (handschriftlich, mit Unterschrift, Ort und Datum - Tag, Monat, Jahr - versehen) und verwahre es sicher. Denke auch daran, dass Anweisungen nach wenigen Jahren veraltet sind. Orientiere Angehörige regelmässig und sage, wo Du wichtige Unterlagen und Dokumente aufbewahrst.

- **Lege die Anordnungen für den Todesfall fest,** das ist hilfreich für die Zurückbleibenden. Sollen Todesanzeigen verschickt werden (wenn ja: Adressliste erstellen), möchtest Du eine Erdbestattung, eine Kremation, eine stille Bestattung im Familienkreis, einen bestimmten Leitspruch, Lieder, einen Lebenslauf (ev. selbst verfassen), einen Imbiss, ... ?

3. Den Blick auf das Leben nach dem Tod richten

„Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden,“ (Psalm 90,12). - Wer bewusst auf Gott zu lebt, alt wird und stirbt, gibt seinem Leben eigene Akzente und gewinnt an Lebensweisheit.

- **Übe Dankbarkeit ...** Dank bewahrt vor Bitterkeit. Schreibe Briefe an Menschen, die Dir Gutes getan haben, aber auch an Menschen, mit denen Du im Streit

warst. **Sei versöhnlich.** Regle offene Konflikte, vergib und erbitte Vergebung bei Menschen und Gott. **Segne** Deine Nachkommen, Freunde und andere Mitmenschen ganz bewusst. Tue Fürbitte. Fürbitte hilft, Namen von Leuten aus nah und fern nicht zu vergessen und ist ein wichtiger und wertvoller Dienst.

- **Gott verlangt von uns keine Heldentaten, sondern Wohltaten.**

Wenn wir dankbar und versöhnlich sind, bleiben wir für Gott brauchbare Werkzeuge – mit Jammern, Klagen und Verbitterung hingegen machen wir unsere Umgebung und uns selber unglücklich.

- **Gib den Gedanken an Gott viel Raum.**

Lies Bücher (siehe Literaturverzeichnis), höre CD (z.B. Predigten), zitiere Psalmen und Lieder oder versuche, sie auswendig zu lernen, damit Du geistig und geistlich wach bleibst. Rufe Dir zum Beispiel **Bibeltexte in Erinnerung, wie z.B. die folgenden: Jesaja 40,26-30; 46,3-5; 54,7-14; Lukas 2,25-38; Römer 8,31-39; Philipper 1,21-24.**

- **Verliere niemals das Vertrauen in Gott!
Halte Dich zu allen Zeiten an IHM fest!**

Literaturverzeichnis – einige hilfreiche Wegbegleiter für das Alter:

Ruhestand oder in Rufweite

Impulse für das dritte Lebensalter,
Kurt Scherer
ISBN 3-501-01380-9

Im Lichtstrahl der Liebe

Erlebnisse und Glaubenserfahrungen
(Grossdruck) *Charles Reichenbach*
ISBN-978-3-501-01611-4

Wenn alte Eltern unsern Beistand brauchen

kurz gefasster hilfreicher Ratgeber
Waltraut Neunert
ISBN-10: 3-501-07185-X

trauern und trösten

eine Hilfe für Seelsorger und Betroffene
Roland Antholzer
ISBN-Nr. 3-85666-175-1

Sterben will gelernt sein

Von der Kunst, das Leben loszulassen
Samuel Gerber
ISBN-Nr. 978-3-7655-2279-6

Zu beziehen bei der Arbeitsgruppe für Altersfragen
(AGAF) der KMS,
c/o Angélica Gerber, Sur le Pont d'Amour,
2732 Reconville, agaf@menno.ch
oder unter www.menno.ch (AGAF 505D_Ed. 2009)

Ich gehe zuversichtlich durchs Alter

... denn

Du, Gott,

bist bei mir

Ps 23,4

Anregungen für alternde Menschen



Herausgegeben von der
Arbeitsgruppe für Altersfragen (AGAF)
der Mennonitengemeinden der Schweiz