

# (H) Aus- zeit

TEIL-  
NEHMER-  
HEFT

EIN KURS ZUM  
LEBEN UND GLAUBEN FÜR DIE  
GENERATION PLUS

Lebenskurs – für die Generation PLUS

(H)Auszeit

Ein Kurs zum Glauben und Leben für die Generation PLUS

Herausgegeben von Dr. Michael Diener und Frank Spatz, mit Beiträgen von Renate und Werner Cordes, Dr. Eva Hobrack, Johannes Kaden, Heinrich Kaufmann, Sr. Käthe Müller, Antje Römer, Christina Scheffbuch-Schwalfenberg, Thomas Seitz, Elke Simon und Martina Wawroschek.

Das vorliegende Teilnehmerheft eignet sich hervorragend, um den Kurs (H)Auszeit in Kleingruppen oder Kursen miteinander durchzugehen. Wer solch einen Kurs leiten möchte oder die Themen für sich allein durchgehen will, benötigt dazu das Arbeitsbuch, das das vollständige Material nebst Hilfen zur Durchführung des Kurses bietet.

Arbeitsbuch (H)Auszeit, ISBN 978-3-7615-6744-9

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Zentrale des Evangelischen Gnadauer Gemeinschaftsverbandes, Leuschnerstr. 72 a, 34134 Kassel, Telefon: 0561/207990, E-Mail: [info@gnadauer.de](mailto:info@gnadauer.de).

Verwendete Bibelverse stammen aus der Lutherbibel, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und Satz: Grafikbüro Sonnhüter,

[www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de)

Bildnachweis Umschlag: Irina Danyliuk / shutterstock.com;

Ions: yoyoyai, Hilch / shutterstock.com;

Lektorat: Hauke Burgarth, Pohlheim

Verwendete Schriften: Minion, Kelpt A1

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6745-6

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

# Inhalt

„Dürfen wir uns vorstellen? Die jungen Alten“	6
<b>THEMA 1</b>	
<b>Mein Lebenshaus: planen – gestalten – erhalten</b>	<b>8</b>
<b>THEMA 2</b>	
<b>Mich im Haus wohlfühlen – das Leben genießen</b>	<b>11</b>
<b>THEMA 3</b>	
<b>Ein Blick hinter die Fassade – versöhnt leben</b>	<b>15</b>
<b>THEMA 4</b>	
<b>Das volle Haus – loslassen und auf Neues einlassen</b>	<b>19</b>
<b>THEMA 5</b>	
<b>Das offene Haus – gemeinsam statt einsam</b>	<b>24</b>
<b>THEMA 6</b>	
<b>Das Haus bestellen: klären – vorsorgen – vertrauen</b>	<b>28</b>
<b>THEMA 7</b>	
<b>Von Haus zu Haus: endlich leben – ewig leben</b>	<b>33</b>
<b>THEMA 8</b>	
<b>Im Haus feiern – Auswertung und festlicher Abschluss</b>	<b>37</b>
<b>Quellenangaben und Verweis auf digitale Medien</b>	<b>40</b>

## **Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...**

Die Zeiten sind lange vorbei, in denen Menschen sich im Übergang zum Ruhestand so langsam, aber sicher vom Leben verabschiedeten. Seit 1900 hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland fast verdoppelt. Heute können Rentempfänger sich gut und gerne über viele, von Arbeit relativ unbeschwerte Jahre freuen. Kein Wunder, dass Udo Jürgens einer ganzen Gesellschaft Ende der 70er-Jahre einbläute: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“.

Die Jahre um den Eintritt ins neue Da-Sein als Rentnerin oder Pensionär sind der ideale Zeitpunkt, um sich auf den nächsten Lebensabschnitt vorzubereiten: Wie will ich mit meiner neuen Freiheit umgehen? Wer wird mit mir unterwegs sein? Was lasse ich lieber zurück? Welche neuen Erfahrungen möchte ich machen, wie meinen Horizont erweitern? Worauf muss ich vorbereitet sein? All diese Fragen werden sich im Laufe der kommenden Jahre stellen, oft wiederholt und unter anderen Vorzeichen. Wie gut, wenn diese Fragen dann nicht wie Stolpersteine auf einmal in unserem Weg liegen, sondern eher wie Rückenwind für die dritte Lebensphase wirken.

### **Willkommen zur (H)Auszeit**

---

Dazu will unser Lebens- und Glaubenskurs gerne beitragen. Sie halten das Teilnehmerheft in Händen, das Ihnen einige der Themen- und Gesprächsinhalte auflistet. Betrachten Sie das bitte als eine Inspiration – Ihre Kursverantwortlichen werden Sie mit Hilfe einiger dieser Anregungen durch spannende und vielseitige Abende „lotsen“ .

Entstanden ist (H)Auszeit im Arbeitskreis „Generation PLUS“ des Evangelischen Gnadauer Gemeinschaftsverbandes. Die Autorinnen und Autoren gehören überwiegend selbst der Zielgruppe an. Viele arbeiten haupt- oder ehrenamtlich mit Menschen der Generation Plus. Das Material

wurde im Arbeitskreis intensiv diskutiert, gemeinsam konzipiert und zum Teil bereits erprobt

Wir alle wissen: *Die* Seniorinnen und Senioren gibt es nicht. Jede und jeder von uns ist ein Original. Um zu zeigen, welche Altersgruppe wir mit diesem Kurs besonders im Blick haben, finden Sie auf der nächsten Seite ein paar Akzente zu den „jungen Alten“.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude und persönlichen Gewinn bei der Lektüre oder dem Miteinander in einer Gesprächsgruppe.

Für die Autorinnen und Autoren,  
Dr. Michael Diener und Frank Spatz  
Herausgeber

## „Dürfen wir uns vorstellen? Die jungen Alten“

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich in unserer Bevölkerung einiges getan. Gab es früher eine übliche Dreiteilung unserer Gesellschaft in „Junge“ bis etwa 30 Jahren, „Mittelalter“ bis 60 Jahren und danach die Alten, so ist ein derartiger „Groblick“ heute kaum noch möglich. Wir müssen viel genauer hinschauen und so haben wir in den vergangenen Jahren mühsam gelernt, dass etwa mit „Generation 55 plus“ noch rein gar nichts ausgesagt ist. Wer wollte denn heute lebensstrotzende 55-Jährige mit vitalen 78ern oder langsam lebenssatt werdenden 92-Jährigen vergleichen?

Wenn wir hier von den „jungen Alten“ sprechen, so greifen wir eine Definition auf, die sich üblicherweise auf die Generation der 60- bis 69-Jährigen bezieht. Inzwischen gibt es erste Ansätze, aufgrund der weiter ansteigenden Lebenserwartung, diese Altersgruppe über das 70. Lebensjahr hinaus auszudehnen. Die Grenzen müssen natürlich individuell fließend bleiben, aber wir meinen auf jeden Fall die jüngste Gruppe des letzten Lebensdrittels.

Mit etwas Augenzwinkern, aber recht passend, gibt es für dieses Drittel inzwischen eine Dreiteilung in „go go’s“, „slow go’s“ und „no go’s“. Sobald sich Ihr eventueller Ärger über die englischen Bezeichnungen gelegt hat, werden Sie merken, dass diese Unterscheidung sich an der Mobilität der Menschen orientiert. Die „go go’s“, das sind die Vitalen, voller Lebenskraft und Perspektiven, die „slow go’s“, die langsam Gehenden, also die älteren Menschen, bei denen der Radius nun kleiner wird, die Wege schwieriger und lebendige Beziehungen seltener und damit kostbarer. Bei den „no go’s“, den nicht (mehr) Gehenden haben wir es dann mit der Gruppe der umfassend Pflegebedürftigen zu tun. Und es ist nicht verkehrt, den Begriff der Mobilität dabei sehr weit zu verstehen und nicht alleine auf den Gehapparat begrenzt.

Also um die „go go’s“ geht es, nach langem Anmarschweg, in diesem Lebens- und Glaubenskurs. Um die Menschen vorzugsweise zwischen 60 und plus-minus 70 Jahren.

Diese „go go’s“ schauen durchaus mit Zuversicht auf die vor ihnen liegende Zeit, sie sind bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren und möchten gerne mit ihren Interessen und Kompetenzen wahrgenommen werden. Immerhin fast 40 Prozent sind bereit, noch einmal etwas Neues zu beginnen. Und – für einen christlich fundierten Lebens- und Glaubenskurs auch nicht uninteressant – über 70 Prozent bezeichnen sich als „religiös“, auch wenn viel weniger wirklich kirchlich aktiv erscheinen.

Das klingt doch nach einer guten Voraussetzung, um sich in guter Gesellschaft gemeinsam mit Fragen des Lebens und Glaubens zu beschäftigen. Also, los geht’s !

# THEMA 1

## Mein Lebenshaus: planen - gestalten - erhalten



### Begrüßung und Einführung

---

Ein Haus wird zur Parabel für unser Leben. Ein Haus ist mit seinem speziellen, ganz individuellen Aussehen, mit seinen unterschiedlichen Stockwerken, Wohnungen, seiner Fassade, den einzelnen Räumen und der Inneneinrichtung ein wunderbares Bild für unser Leben: das Lebenshaus, an dem wir lange gebaut haben.

Welchen Plan hatten Sie eigentlich für Ihr Lebenshaus? Mit welchem Architekten haben Sie ihn zusammen entwickelt?

---

---

Gab es da bestimmte Zielvorgaben? Wer hat sie gegeben? Haben Sie sie selbst gesetzt?

---

---

Was sind Ihre Lebensziele? Worum geht es dabei? Um Familie, Beziehungen, Bildung, Besitz, Glauben?

---

---

Woraus wollten Sie die tragenden, schützenden Mauern Ihres Lebens bauen?

---

---

## Reflektion

---



Sie haben die einzelnen Räume Ihres Lebenshauses jetzt inspiziert. Notieren Sie doch ein paar Dinge, die Ihnen hierbei aufgefallen sind - evtl. auf der Rückseite der Puzzleteile.

## Geistlicher Impuls

---



Was wird in der Bibel zum Thema Hausbau gesagt? Zum Bau unseres Lebenshauses? Im Alten Testament, in den Sprüchen Salomos finden wir den klugen Ratschlag:

*„Durch Weisheit wird ein Haus gebaut und durch Verstand erhalten“  
(Sprüche 24,3).*

Im Neuen Testament erzählt Jesus eine Gleichnisgeschichte zum weisen und verständigen Verhalten beim Bau und der Pflege eines Hauses:

*„Wer zu mir kommt und hört meine Rede und tut sie – ich will euch zeigen, wem er gleicht. Er gleicht einem Menschen, der ein Haus baute und grub tief und legte den Grund auf Fels. Als aber eine Wasserflut kam, da riss der Strom an dem Haus und konnte es nicht bewegen; denn es war gut gebaut. Wer aber hört und nicht tut, der gleicht einem Menschen, der ein Haus baute auf die Erde, ohne Grund zu legen; und der Strom riss an ihm und es fiel gleich zusammen und sein Einsturz war groß“ (Lukas 6,47–49).*



## Gespräch

---

Welche positiven oder auch negativen Erfahrungen haben Sie beim Bau Ihres Lebenshauses gemacht?

---

---



## Zusammenfassung

---

„[Jesus Christus] sprach zu seinen Jüngern: Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich! In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen. Wenn's nicht so wäre, hätte ich dann zu euch gesagt: Ich gehe hin, euch die Stätte zu bereiten? Und wenn ich hingehere, euch die Stätte zu bereiten, will ich wiederkommen und euch zu mir nehmen, auf dass auch ihr seid, wo ich bin“ (Johannes 14,1–3).

*Danke, Vater, für das Leben, das du gibst,  
Dass du deinen Sohn gabst und mich  
Unbegreiflich liebst.  
Hast mich gerettet und mich neu gemacht.  
Danke, Gott, für Jesus in mir.  
(Judy Bailey)*

*Wer nur den lieben Gott lässt walten  
und hoffet auf ihn allezeit,  
den wird er wunderbar erhalten  
in aller Not und Traurigkeit.  
Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut,  
der hat auf keinen Sand gebaut.  
(Georg Neumark)*

## THEMA 2

### Mich im Haus wohlfühlen - das Leben genießen

Das Bild vom Haus zieht sich auch durch diese Einheit. Mit dem Wohlfühlen „im Haus“ sind keine potenziellen „Stubenhocker“ gemeint. Stattdessen stellt das Bild den gesamten Lebensbereich in der dritten Lebensphase dar. Sich im Haus wohlfühlen ist ein Synonym dafür, dass man auch in diesem Lebensabschnitt vieles aktiv auswählen, gestalten und genießen kann.

#### Begrüßung und Einführung

---



Die heutige Generation Plus ist mit Beginn des Rentenalters körperlich und mental besser dran und dank unserer Lebensumstände und der Medizin fitter als frühere Generationen. Das wird sehr deutlich, wenn man Fotos von Senioren früher mit solchen von heute vergleicht.

1978 komponierte Udo Jürgens einen Song, in welchem er die Sehnsucht der „jungen Alten“ aufnahm und alle Vorurteile über Bord fegte. Es war die Stimmung jener Zeit, alle Verkrustungen zu ignorieren und einen neuen bejahenden Lebensstil zumindest als „Jungsenior“ zu führen: „Mit 66 Jahren ...“

Welche Redewendungen im Zusammenhang mit Genießen fallen Ihnen ein?

---

---

Das Essen genießen, eine fundierte Ausbildung genießen, etwas mit Vorsicht genießen ...

---

---



## Gespräch

---

Was löst dieses Lied bei Ihnen aus?

---

Was heißt es, das Leben zu genießen? Wie macht man das?

---

Welche Erfahrungen haben Sie damit gesammelt?

---

Welche Wünsche haben Sie für Ihr Rentenalter / hatten Sie mit Eintritt in das Rentenalter?

---



## Reflektion

---

„Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist. Beim Genießen wird mindestens ein Sinnesorgan erregt“ (Wikipedia).

Was genießen (andere) Menschen besonders?

---

Was ist für Sie ein besonderer Genuss?

---

## Gespräch

---



Wie können Sie die Potenziale Ihrer jetzigen Lebensphase im Rahmen Ihrer gesundheitlichen und materiellen Möglichkeiten entfalten?

Gaben entdecken: Was sind Ihre Stärken und wie bringen Sie sie in Familie oder Gesellschaft ein?

---

Bewegung ist gut für Körper und Seele: Welcher Rahmen ist für Sie passend?

---

Den Kopf fit halten: Was möchten Sie gern erlernen? Was möchten Sie Neues ausprobieren?

---

Reisen mit anderen interessanten Menschen unternehmen: Welche Länder oder Kulturen würden Sie gern kennenlernen?

---

Mit dem Ehepartner das Leben neu gestalten: Wie können Sie Ihre Beziehung der neuen Lebenssituation anpassen?

---

Feiern und gute Freunde: Wie können Sie daran arbeiten, den Kontakt zu anderen nicht abreißen zu lassen?

---

Auf die Gesundheit achten: Wie sieht ein gesunder Lebensstil in Ihrer Lebensphase aus?

---

Bewusst leben / innere Harmonie und Zufriedenheit beachten: Wie leben Sie ausbalanciert? Wo nehmen Sie sich Zeit für sich?

---

„Tu, was du kannst, solange du es kannst“ (Prediger 11,7–10).

Je früher Sie anfangen, Ihre Grenzen zu respektieren, desto zufriedener werden Sie – gleichzeitig können Sie dann leichter neue mögliche Aufgaben anvisieren. Das wird selbstverständlich schwieriger, wo Sie in der dritten Lebensphase bereits mit Krankheiten oder Einschränkungen bis hin zur Pflegebedürftigkeit zu tun haben.

Was ist unklar? ...

Was sehen Sie genauso? ...

Was fehlt noch? ...

Wo fällt Ihnen Genuss leicht? ...

Wie können Sie trotz Grenzen zum Genuss kommen? ...



## Geistlicher Impuls

---

König Salomo ist bekannt für seine Klugheit während seiner Regierung über das damalige Großreich Israel. Er besaß Weisheit, wenn es um den Sinn und um die Bewältigung des Lebens geht. Im Buch Prediger finden wir eine ganze Menge Beispiele dazu. Das Besondere ist, dass Salomo in diesem Buch nicht nur zu Lebensfreude und Genuss ermutigt, sondern den Blick erweitert und alles in einen Zusammenhang mit Gott bringt.

„Ist's nun nicht besser für den Menschen, dass er esse und trinke und seine Seele guter Dinge sei bei seinem Mühen? Doch dies sah ich auch: dass es von Gottes Hand kommt. Denn wer kann genießen und essen ohne ihn?“ (Prediger 2,24f).

## THEMA 3

### Ein Blick hinter die Fassade - versöhnt leben

Jeder Streit und Konflikt hinterlässt einen Riss in unserer Fassade. Der Putz bricht und bröckelt ab. Risse gewähren Einblicke, Brüche hinterlassen Spuren. Es kann heilsam sein, wenn wir uns diesen Rissen stellen und uns bei der „Renovierung“ zur Hand gehen lassen. Im Fokus dieser Einheit stehen die unterschiedlichen Beziehungsebenen zur Möglichkeit der Versöhnung. Versöhnt: mit Gott, mit sich selbst, mit den Menschen.

#### Begrüßung und Einführung

---



Neben offensichtlichen oder verborgenen Bausünden gibt es auch die scheinbar harmlosen Risse. Auf's Lebenshaus übertragen werden diese Risse immer wieder im persönlichen Erleben und im Umgang mit anderen sichtbar.

Wodurch können solche Risse entstehen?

---

---

#### Reflektion

---



Wo gibt es Risse in Ihrer Fassade? Und wie sind Sie ggf. damit umgegangen bzw. gehen Sie damit um?

---

Gibt es noch offene Geschichten in Ihrem Leben?

---