

Veränderungswünschen nicht mehr Rücksicht nehmen will auf die political correctness. Auf keinen Fall alt werden als Kostenfaktor in Krankenhäusern und Seniorenresidenzen oder als Belastung für die Angehörigen.

So liegt eine breite Palette von möglichen Antworten vor uns. Sie können so unterschiedlich ausfallen wie die Lebensentwürfe unserer Mitglieder. Der Verein könnte ein Forum dafür bieten, diese Fragen anzugehen. Anders alt werden - Zeit füreinander haben, sich begegnen im Gespräch, die Gedanken des Anderen wahrnehmen, Unterschiede und Gemeinsamkeiten erleben. Zu diesen vielfältigen Begegnungsformen könnte uns die Anthroposophie eine Hilfe sein.

Da wirft sich eine nächste spannende Frage auf: Was heißt eigentlich *Anthroposophie*?

Also der Wunsch an die Mitglieder: mischen Sie sich ein in diesen offenen Diskurs. Was heißt es für Sie, ANDERS alt zu werden? Wir sind dankbar für jeden Beitrag.

Frank Marx

## Das Gespräch

### Was ist erquicklicher als Licht?

Rückblick auf das Biografieseminar

Vom 25. bis 27. Oktober letzten Jahres fand unser zweites Wochenendseminar zur Biografiearbeit in den Räumen der Waldorfschule Saarbrücken statt. Der Vorstand des Vereins „anders alt werden,“ hatte dazu Herrn Karl-Heinz Finke, Mitglied der Berufsvereinigung Biografiearbeit, aus Berlin eingeladen. Etwa 20 Vereinsmitglieder hatten sich an diesem Wochenende in einen intensiven biografischen Austausch zu „Freuden und Leiden des 3. Lebensalters“ gegeben.

Ziel der Biografieseminare ist es, interessierten

Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, sich mit den Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Lebenslaufes auseinanderzusetzen.

Dieses Mal ging es um die Abschnitte ab dem 57. Lebensjahr, der Phase, in der sich die Mehrzahl der Teilnehmer aktuell befunden hatte. In kleinen Arbeitsgruppen konnten die Teilnehmer anhand vorgegebener Fragestellungen eigene Erlebnisse und Erfahrungen miteinander austauschen und dabei erfahren, wie sich individuell Erlebtes im Andern spiegelt und sich dabei trotz jeweils persönlicher unterschiedlicher Färbung Gemeinsamkeiten innerhalb eines Lebensabschnittes herauskristallisieren.

Das Wochenende war gegliedert in Vorträge, Kurzreferate mit Hinweisen zur praktischen Arbeit, Gruppenarbeitsphasen mit theoretischen und künstlerischen Anteilen sowie Zeitabschnitten zur gemeinsamen Reflektion. Im ersten Vortrag versuchte Herr Finke uns an die Arbeit mit der eigenen Biografie heranzuführen. Zu erlernen und erleben gelte es, die einzelnen Abschnitte unseres Lebens als Phasen der Bewusstseinsentwicklung zu sehen, spüren zu lernen, wie das, was uns passiert, unser Denken verändern kann und wie unser verändertes Denken zurückwirkt auf das, was wir erleben. Gelingen es z.B. dem Menschen, Ereignisse in der Natur als zusammenhängend, als Einheit in ihrem Werden und Vergehen, als sich ergänzende Prozesse wahrzunehmen, so sensibilisiere er sich entsprechend für die Beobachtung des eigenen Lebenslaufes. Bei dieser Form der „hygienischen Biografiearbeit“ (im Gegensatz zur „therapeutischen“), komme es nicht darauf an, tief in das Erlebte einzutauchen, sich damit zu identifizieren, sondern sich eher neben sich zu stellen, als Beobachter und Zeuge von sich in der 3. Person zu reden oder zu schreiben („der kleine Junge“, „der 17-Jährige“). Eine innere Distanz sei auch dadurch herzustellen, indem man nicht dem Zeitverlauf folgend - von der Kindheit hin zum Alter - erzählt, sondern rückläufig. Diese Art des Vorgehens verhindere z.B. eine Retraumatisierung und begünstige den Blick für den Sinn seiner Biografie, für „the reason to be“. Denn jeder Mensch lebe hier auf der Erde für ein besonderes Ziel. Die eigenen Ziele zu

erkennen und zu verwirklichen, sei der Grund für unsere Anwesenheit auf diesem Planeten. In mehreren Arbeitsgruppen hatte dann jeder Teilnehmer die Möglichkeit, anhand konkreter Fragen Lebensphänomene des 8., 9. und 10. Jahrsiebts in Einzelarbeit anzuschauen und sich in Kleingruppen darüber auszutauschen. Für das 8. Jahrsiebt (49 - 56 Jahre), das unter dem Jupiter-Motto, „Aus Geisterkenntnis im Leben wirksam werden“ steht, waren Fragen zur eigenen Vitalität (Lebenskraft, Gesundheit, Krankheiten), zur seelischen Hygiene (Leben in Rhythmen, Erneuerung, Loslassen) und zu anstehenden Menschheitsaufgaben („wie stellst du dich dazu?“) gegeben.

Für das 9. Jahrsiebt, die Ägide des Saturn („Weisheit ausstrahlen - aus Weisheit handeln“),



waren etwa Fragen hilfreich, wie: Welche Lebensimpulse konntest du verwirklichen? Was steht noch an? Was schiebst du auf? Was kannst du abgeben? Wo begegnet dir das Thema Werden und Vergehen?

Das 10. Jahrsiebt unter dem Leitbild des Uranos beschäftigt sich mit dem Eintritt in den Ruhestand und schaut sich die körperlichen, seelischen und geistigen Fragestellungen dazu an. Gerade diese Lebensphase beschreibt die Aufgaben und Möglichkeiten, mit denen sich der Verein „anders alt werden“ befassen möchte, um seine Mitglieder auf eine würdige letzte Phase vorbereiten zu können. Denn die Bilder und das Denken, das wir vom Älterwerden und Sterben haben, werden nach Aussage des Referenten zur Realität. An ihrer

Durchlässigkeit und Veränderung zu arbeiten, könnte die Aufgabe von Arbeitsgruppen werden, die sich initiativ aus den Mitgliedern des Vereins heraus bilden könnten. Ganz konkret sollten sich z.B. daraus Ideen zur aktuellen Lebensgestaltung, zu veränderten Wohnformen und Formen des miteinander Umgehens ergeben. So würde der Impuls dieses Seminars eine fruchtbare Fortsetzung finden.

Die Handreichungen zu den verschiedenen Lebensabschnitten, die uns Herr Finke überlassen hatte, enthalten eine Vielzahl von Anregungen und Fragen, die an einem Wochenende gar nicht bewältigt werden konnten. Sie fordern zur Nach- und Weiterarbeit direkt auf und erleichtern immer wieder den Zugang zur Eigeninitiative. Auch dazu bekamen die Teilnehmer einen ganz praktischen Hinweis: „Immer ein Notizbüchlein parat halten!“ Manchmal tauchten nachts, aber auch tagsüber, blitzartig Bilder oder Eingebungen auf und verflüchtigen sich bald danach wieder ins Vergessen. Diese Blitzbotschaften seien oft ein Hinweis, dass etwas im Menschen arbeitet, etwas Wichtiges sich mitteilen will.

Herr Finke hatte seine Vorträge immer wieder mit Gedichten aufgelockert und gleichzeitig vertieft. Besonders passend erschien mir das folgende Gedicht von Rose Ausländer als hoffnungsvoller Ausblick auf unsere zukünftigen Jahre:

Nicht fertig werden

Die Herzschläge nicht zählen  
Delphine tanzen lassen  
Länder aufstößern  
Aus Worten Welten rufen  
Horchen was Bach zu sagen hat  
Tolstoi bewundern  
Sich freuen  
Trauern  
Höher leben  
Tiefer leben  
Noch und noch  
Nicht fertig werden

Frank Marx

Im kommenden Herbst vom 7. bis 9. November 2014 wird ein weiteres Biografieseminar unter der Leitung von Herrn Karl-Heinz Finke stattfinden. Schwerpunktthema wird Schicksal und Karma im Zusammenhang der Biografie sein.

Damit wir unsere Arbeit im Rahmen eines „Niedrigschwelligen Angebots“ aufnehmen können, benötigen wir noch ehrenamtliche Helfer. Wenn Sie glauben, dass eine solche Tätigkeit für Sie oder eine Person aus ihrem Bekanntenkreis sinnvoll sein könnte, wenden Sie sich bitte an folgende Ansprechpartner aus unserem Verein:  
**Hans-Heinrich Baumann (Raum Saarbrücken)**  
Tel. 0681-892024  
**Roswitha Hüther (Raum Homburg/Bexbach)**  
Tel. 06841-71541  
**Monika Nicklaus (Raum St. Ingbert)**  
Tel. 06894-5906748



## Das Selbsthilfeprojekt „Senioren-genossenschaft Riedlingen“

Selbstständig und alleine wohnen kann im Alter nur, wer sich frei und ungehindert bewegen kann. Was aber, wenn die Kräfte nachlassen und die Bewegungsfreiheit dadurch eingeschränkt ist? Wenn der tägliche Einkauf, der Arztbesuch oder die kleine Reparatur nicht mehr ohne fremde Hilfe zu bewerkstelligen ist?

Nicht immer sind Angehörige da, die einspringen können. Die Kosten für solche Hilfeleistungen sind für viele Menschen nicht mehr finanzierbar.

Diese Gedanken beschäftigen viele ältere Menschen. In Riedlingen entstand eine nicht kommerzielle Senioren-genossenschaft als Bürgerschaftsinitiative. Grundidee dieses Projektes ist es, ein Nachbarschaftsprojekt zu generieren, das älteren Menschen ermöglicht, weiterhin in der vertrauten Umgebung zu leben.

So gibt es dann ein Angebot an Hilfen, wie Besorgen der Wäsche, diverse Reinigungsarbeiten, Einkaufen, Essenszubereitung, Gartenarbeiten, Schneeräumen, Essensdienst. Ausgenommen sind die pflegerischen Arbeiten. Um dieses Betreuungssystem auf eine verlässliche Grundlage zu stellen, bekommen die Dienstleister außer Beratung und Besuchsdienst ihre Tätigkeit vergütet. Der Leistungsnehmer zahlt an die Genossenschaft einen festgelegten Betrag von 8,20 € und den Helfern werden 6,15 € ausbezahlt. Die Differenz behält die Genossenschaft zur Deckung ihrer Kosten. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Projekt ist die Mitgliedschaft in der Genossenschaft mit einem jährlichen Betrag von 32,00 €.

Mittlerweile gibt es solche Seniorengemeinschaften in Baden-Württemberg, Bayern und Hessen.

Nähere Infos dazu unter:

[www.martin-riedlingen.de/senioren](http://www.martin-riedlingen.de/senioren)  
Infos auch in der Zeitschrift "Point", Ausgabe 12, Herbst 2013 mit dem Themenschwerpunkt: „Altern in Würde“, Exemplare sind in der Geschäftsstelle erhältlich

## Termine:

### Zeitspendertreffen

Immer am 3. Dienstag eines Monats  
Nächstes Zeitspender-Treffen,  
**Dienstag, den 18. Februar**  
um 17.30 Uhr Christengemeinschaft Sbr.

Mittwoch, 9. April 20.00 Uhr

### Osterfeier

#### Christian Morgensterns Begegnung mit Rudolf Steiner

Vortrag von Malte Schuchhardt (Marburg)  
Zweige der Anthroposophischen Gesellschaft  
der Region,  
Bexbach, Freie Waldorfschule Festsaal

### GASTKONZERT in HOMBOURG-HAUT

Freitag, 2. Mai 2014, 20.00 Uhr  
Église St. Étienne  
Deutsche Radio Philharmonie  
Théodore Gouvy, Symphonie brève op. 58  
Wolfgang Amadeus Mozart, Konzert für  
Flöte und Orchester Nr. 1 G-Dur KV 313  
Anton Bruckner, Sinfonie Nr. 6 A-Dur

### Mitgliederversammlung

Freitag, 27. Juni, 17.30 Uhr  
Bexbach, Freie Waldorfschule Saar-Pfalz

### Biografieseminar

mit Herrn Karl-Heinz Finke von  
Freitag, den 7.11. bis Sonntag, den 9.11.2014.

### Unsere WEB-Seite,

[www.anders-alt-werden.de](http://www.anders-alt-werden.de) wird neu gestaltet  
und hoffentlich im März im farbenfrohen  
Design erscheinen.

#### Impressum

Herausgeber: Anders alt werden e.V.  
Geibelstr. 3, 66121 Saarbrücken  
Tel. 0 681- 6 11 91 (Birgit Kirch)  
[www.anders-alt-werden.de](http://www.anders-alt-werden.de)

eMail: [anders-alt-werden@web.de](mailto:anders-alt-werden@web.de)  
GLS . Bank  
Kto.: ????? BLZ.: ???

Verantwortlich: Frank Marx, Christian Schwartz  
Tel. 06826 - 960 306  
Fax 06826 - 2563



# Info**brief**

12.14. Jahrgang  
Ausgabe 24  
15.2.14

## Liebe Mitglieder und Freunde,

Auf unserem Neujahrsempfang am 21. Januar im Nauwieser Viertel konnten wir viele Freunde und Mitglieder begrüßen. Es entstand ein lebendiger Gedankenaustausch miteinander über die vielfältigen Möglichkeiten des Vereins „anders alt werden“. In manchen Gesprächen wurde deutlich, dass neben dem Grundbedürfnis nach Selbstbestimmung ein komplementäres Grundbedürfnis bemerkbar ist. Mehr und mehr wird gesucht die Teilhabe, das Zugehörigkeitsgefühl für die Menschen in der Nachbarschaft. Weg vom isolierten Leben in den eigenen vier Wänden hin zu einer generationsgemischten, integrativen Lebensweise. Wie kann unsere Gesellschaft „mitmenschlicher“ werden? Und so meint auch Prof. Dr. Dr. Klaus Dörner (1980-1996 an der Uni Witten/Herdecke): „Es ist der Beginn einer grundlegenden gesellschaftlichen Veränderung, in der Erwerbsarbeit, Familienarbeit und Gemeinwohlarbeit gleichberechtigt nebeneinander stehen. Je mehr Menschen das verstehen und nachbarschaftlich mithelfen – und je mehr wir die Finanzierung des Hilfesystems vom Markt trennen, indem wir mit den Kostenträgern „regionale Sozialraumbudgets“ aushandeln – desto schneller wird der Weg zu einer menschengerechteren Zukunft gebahnt.“ (point12/2013)  
Unter diesem Gesichtspunkt kann der Vereinsname „anders alt werden“ eine Herausforderung sein!



## anders alt werden ?

Oft werden Menschen aus unserem Verein gefragt oder fragen sich selbst: was heißt das eigentlich – anders alt werden ? Das ist gut so. Es zeigt, dass da etwas lebendig ist, nach Lösung sucht und dazu den Andern, den Gesprächspartner braucht. Es zeigt auch eine allgemeine Unzufriedenheit mit den üblichen Antworten.

Anders – wie Aktiv? Anders – wie Allein?

Anders – wie Anthroposophie?

Bei den Gebrüder Grimm liest man in den Kinder- und Hausmärchen über die Zeit des Alterns : „Der Herrgott habe dem Menschen ursprünglich nur 30 Lebensjahre zugestanden. Der Mensch war damit unzufrieden und beschwerte sich. So nahm der Herrgott dem Esel, dem Hund und dem Affen einige Lebensjahre ab. Jetzt hat der Mensch nur die ersten 30 Jahre wirklich zu eigen; dann muss er sich placken wie ein Esel, danach sitzt er am Ofen, zahnlos wie ein alter Hund. Und ist es ihm vergönnt, 70 zu werden, dann wird er.. nährisch wie ein Affe“ . -

So anders also wollen wir es wohl auch nicht. Vielleicht alt werden wie ein Baum, der im Frühling nur noch schwach austreibt, im Sommer schon früh Blätter abwirft, in den Herbststürmen ächzend seine morschen Äste verliert und im Winter geduldig hinter seiner rissigen Schale abwartet, ob es noch einen Frühling gibt. Oder alt werden wie ein müder, kranker Vogel, der seine Federn und seine Lieder verloren hat, oder wie die Angehörigen mancher Naturvölker, die der Gemeinschaft nicht zur Last fallen wollen und wenn sie ihre Zeit gekommen spüren, mit einem kleinen Bündel sich in die Einsamkeit zurückziehen und sterben. - Da sträuben wir uns innerlich auch ganz stark gegen den Strom der Natur.

Vielleicht eher noch alt werden als unworbener Kunde der Kosmetikindustrie, den Anbietern von Senioren-Fitnessstudios und Kreuzfahrten. Oder als jemand, der sich einmischt und mit seinen politischen und sozialen