

- 1. Abschiednehmen lernen:** Älter und alt¹ werden bedeutet, sich im Abschiednehmen zu üben. Körperliche Veränderungen und die dadurch entstehenden Einschränkungen fordern die Seele zum Abschiednehmen heraus. Die Seele löst sich durch Trauern von unwiederbringlich Verlorenem. Es wird zum unverlierbaren Teil der Identität. In der Trauer fühlt der Trauernde intensiv, wie wichtig das Vergangene für ihn war. Trauern stärkt das Selbstbewusstsein und hat heilende Kraft. Trauern öffnet zugleich die Seele für neue Erfahrungen, die in der Zukunft liegen und befreit, sich auf das Gegenwärtig einzulassen.
- 2. Sich versöhnen lernen:** Im Erinnern und Loslassen vergangener Lebensmöglichkeiten werden häufig verpasste Chancen und versäumte Gelegenheiten, Fehlentscheidungen und auch Schuld bewusst. Nun wird es wichtig, mit diesen Erlebnissen Frieden zu schließen und sich zu versöhnen. Die unabänderliche Vergangenheit so anzunehmen, wie sie war und die Phantasien und Wünsche aufzugeben, es hätte dies und jenes nicht passieren dürfen, hilft, sich auszusöhnen und zur Ruhe zu kommen.
- 3. Lebensträume ernst nehmen:** Längst vergessene oder verdrängte Lebensträume warten auf ihre letzte Chance und können nun möglicherweise zum Zuge kommen. Der Geist Gottes bewirkt gerade bei alten Menschen, dass sie ihre Träume erst nehmen und sich von ihnen in dieser Lebensphase leiten lassen. Joel 3,1: „...will ich meinen Geist ausgießen über alles Fleisch, ... eure Alten sollen Träume haben,...“. Nicht nur ‚mit 17 hat man noch Träume‘ (Peggy March), sondern auch noch mit 70, 80, und im hohen Alter. Hier ist nun zu prüfen, welche der Träume, denen wir noch unser Leben schulden, unter den gegebenen körperlichen, sozialen und materiellen Umständen verwirklicht werden können.
- 4. Lebenssinn entdecken:** Die letzte Lebensphase birgt auch die Chance, das Leben mit seinen Entscheidungen und Ereignissen aus einer neuen und erweiterten Perspektive zu betrachten und Sinn zu entdecken, der bisher verschlossen blieb. Biografische Ereignisse aus früheren Lebensphasen erscheinen aus der Perspektive des Alters in einem neuen und anderen Licht. Bisher verschlossener Sinn kann nun entdeckt werden.²
- 5. Lebensbilanz ziehen:** Um das Ende unseres Lebens aushalten oder gar annehmen zu können, bedürfen wir der Vergewisserung, dass wir unser Leben gelebt haben. Um aushalten und annehmen zu können, dass ich bald nicht mehr sein werde, bedarf es der vergewissernden Erinnerung, dass ich *war* und dass ich *der geworden bin*, der ich nun bin. Zur Bewältigung des Sterbens gehört Erinnerungsarbeit. Um das Leben loslassen zu können, muss ich mir bewusst machen, *was* ich durch Sterben loslassen werde. Wir möchten verstehen, wer wir *sind*, indem wir verstehen, wer wir *waren* und nunmehr *geworden* sind, und indem wir fragen, wer *werde* ich sein?
- 6. Das Leben erzählen:** Das Leben will noch einmal, in den Mund' genommen werden. Der Weg der Vergewisserung geht über die Sprache. Indem ich mich mitteile, erfahre ich, was zu mir gehört und wer ich bin. Indem ich mich *äußere* werde ich mir dessen bewusst, *was in* mir ist. Im Aussprechen begegne ich mir selbst und erfahre, wer ich bin. Aufmerksamkeit und Interesse des Besuchers ermöglichen diesen wertvollen und notwendigen Prozess des Abschiednehmens durch das Zuhören. Es ist aber keine einseitiger, Gewinn', sondern wenn die Begegnung gelingen soll, eine beidseitige Bereicherung.
- 7. Alte Menschen begleiten:** Wer alte Menschen besucht und sie in ihrem Prozess des Erinnerns, Loslassens und des Sich-Versöhnens begleiten will, der muss vor allem das Mitgeteilte aushalten wollen. Die Chance einer solch anteilnehmenden Begegnung besteht für den alten Menschen darein, vor allem die belastenden Lebensereignisse und ‚unabgeschlossenen‘ Situationen als Erinnerungen zuzulassen. Sie wirken in besonderer Weise angesichts des geahnten (nahen) Endes bedrängend in die Gegenwart. Erlittene Ungerechtigkeit, Benachteiligungen und Schuld drängen ins Bewusstsein und bedürfen der Befriedung.

¹ junges Alter: 65-75 Jahre; mittleres Alter: 75-85 Jahre; hohes Alter: 85 + Jahre

² Sinnerfassungskapazität, Petzold, H. G., Bd. II/3, S.489f.700f.