

# Wenn ich einmal alt bin... B2

Wer bin ich dann? Was macht mich aus? Wie will ich leben?  
(inspiriert vom Modell der „5 Säulen der Identität“ nach Hilarion Petzold)

## Fragen, die ich mir selber stelle, zu...

### Körper und Gesundheit:

- Welche geistigen Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Wie will ich diese pflegen?
- Was mag ich an meinem Körper besonders gern? Wo bin ich kritisch?
- Wie schätze ich meine körperlichen Gesundheit / Vitalität heute und dann perspektivisch ein?
- Was tue ich, damit es meinem Körper (auch) zukünftig gut geht? Wie bleibe ich beweglich?
- Welche Rolle spielt Sexualität in meinem Leben?
- Kenne ich körperliche oder psychische „Verletzlichkeiten“ an mir und meinem Körper, die später zu Einschränkungen führen können?
- Welchen Einfluss hätte eine dauerhafte Einschränkung meiner Mobilität auf meine Lebensgestaltung und meinen Lebensort?
- Was wäre für mich ein guter Lebensort, wenn ich dauerhaft auf Pflege angewiesen wäre? Kenne ich ein Pflegeheim, in das ich mir vorstellen könnte gegebenenfalls einzuziehen?
- Habe ich eine klar formulierte Patientenverfügung erstellt und habe ich diese mit den mir wichtigen Personen (spätere/r Bevollmächtigte/r oder Betreuer\*in) ausführlich besprochen?
- Wie stehe ich zur Organspende? Welche Haltung habe ich zu Sterbehilfe?
- Welche Bestattung kommt für mich in Frage, welcher bevorzugter Bestattungs-/Gedenkort?

### Soziale Beziehungen:

- Wie möchte ich meine Lebensform (Ehe / Partnerschaft / Singledasein etc.) gestalten?
- Mit wem möchte ich im Alter zusammenleben? Welche Wohnformen kämen (nicht) in Frage?
- Wenn ich Kinder / Enkel habe, wie möchte ich den Kontakt zu diesen gestalten?
- Wie möchte ich den Kontakt zu meinen Eltern gestalten?  
Wie könnte / möchte ich mich einbringen, wenn meine Eltern pflegebedürftig werden?
- Welche freundschaftlichen Kontakte möchte ich (neu) pflegen und auf welche Art und Weise?
- Gibt es Gruppen / Initiativen in die ich mich einbringen und einen Platz finden möchte?
- Kann ich alleine leben und wie gehe ich mit Einsamkeit um?
- Wie bin ich der Vergangenheit mit Situationen der Trauer umgegangen?  
Ist mir bewusst, dass ich mich im Alter immer wieder von Menschen verabschieden muss?

- Gibt es konflikthafte Themen und Beziehungen in meinem Leben, die ich gerne anders gestalten möchte? Welche konkreten Schritte könnte ich dafür gehen?
- Welche kirchlichen Angebote würde ich nutzen, wenn ich älter bin?
- Wenn mein Lebensende näher kommt, welche Personen möchte ich an meiner Seite haben?
- Was möchte ich an meine Nachkommen weitergeben? An welche materiellen / immateriellen Werte denke ich dabei?

### **Arbeit und Leistungsfähigkeit:**

- Welche Vorstellungen habe ich von meiner nachberuflichen Lebenszeit? Welche Dinge möchte ich tun und welche lassen? Von welchen Dingen muss ich mich verabschieden, weil ich keine Wahlmöglichkeit habe?
- Welche Tätigkeitsfelder schenken mir Anerkennung und Zuspruch?
- Gibt es (neue) Engagementfelder, wo ich mich ehrenamtlich einbringen möchte? Welche neuen Aufgaben traue ich mir zu und in welche Rollen möchte ich schlüpfen?
- Lebenslanges Lernen – wie kann das bei mir ausschauen?
- Welche handwerklichen Fähigkeiten möchte weiter pflegen, welche neu entdecken?

### **Materielle Sicherheit:**

- Habe ich rechtliche Vorsorge getroffen für den Fall, dass ich Unterstützung benötigen werde (z.B. Vorsorgevollmacht / Betreuungsverfügung)? Mein Testament – ist das gut geregelt?
- Habe ich finanzielle Vorsorge getroffen? Über welche finanziellen Ressourcen werde ich im Alter verfügen? Werden meine Altersbezüge für die von mir gewünschte Lebensgestaltung reichen?
- Wo und wie möchte ich im Alter wohnen?
- Was wäre für mich ein guter Lebensort, wenn ich dauerhaft auf Pflege angewiesen wäre? Kenne ich ein Pflegeheim, in das ich mir vorstellen könnte gegebenenfalls einzuziehen?

### **Werte, Sinnhaftes:**

- „Wo erlebe ich Sinnvolles in meinem Leben? Wie kann ich das fördern?“
- Wofür will ich leben im (hohen) Alter? Wohin möchte ich mich entwickeln?
- Welche „hellen“ Seiten an mir könnte ich fördern? Welche meiner „dunklen“ Seiten bedürfen einer stärkeren Aufmerksamkeit und gegebenenfalls einer Korrektur?
- Gibt es tragende Rituale in meinem Leben, die mir helfen Übergänge und Veränderungen gut zu gestalten? Habe ich diesbezüglich Erwartungen an meine Kirche?
- Welche biblischen Bilder / christlichen Texte / Lieder bedeuten mir etwas, tragen mich?
- Welche spirituellen Angebote und seelsorglichen Begleitungsformen wünsche ich mir von meiner Kirche? Auf was kann ich gut verzichten?