

Interview mit Helga Trösken

„Alter ist eine Ressource, die Kirche nutzen kann“

Mit der ehemaligen Pröpstin für Rhein-Main, die in Langen in einer Altenwohngemeinschaft lebt, sprach am 20. August 2009, Martin Erhardt, zuständig für die Bildungsarbeit mit Älteren im Zentrum Bildung der EKHN.

Sie sind 67 Jahre alt und seit zwei Jahren im Ruhestand. Sind Sie alt oder in den besten Jahren?

Es gibt ja den Spruch, man oder frau ist so alt, wie er oder sie sich fühlt. Ich fühle mich nicht alt, wobei ich auch nicht weiß, was genau alt ist. Alter ist eine Zuschreibung. Ich habe noch keine grauen Haare, sehe deshalb vielleicht noch nicht so alt aus.

Wenn ich mir die Bilder von meiner Großmutter ansehe, dann war sie mit 67 schon uralt. Sie hat in dem Alter nichts eigenes mehr gemacht. Nicht so wie ich, wenn ich bedenke was ich alles tue und noch vorhabe.

„Alt oder in den besten Jahren“, das ist für mich keine Alternative. Woran messe ich die besten Jahre? Es gab viele „beste Jahre“ in meinem Leben, und ich hoffe, es liegen noch viele vor mir.



Sie leben in einer Altenwohngemeinschaft. Was hat sie bewogen diese Lebensform zu wählen?

Ich hab mein ganzes Leben lang in Wohngemeinschaften gelebt, meine Dienstwohnungen geteilt, meist mit Studierenden oder Leuten, die ich kannte. Es war immer klar, dass ich nicht alleine leben will. Ich habe mir auch die Frage gestellt, ob ein Seniorenstift für mich in Frage kommt, aber das hat mich nicht wirklich begeistert. Dann kam die Idee mit ande-

ren zusammen etwas aufzubauen, gemeinsam zu wohnen und das Leben zu gestalten. Diese Idee ist stimmig mit mir. Ich lebe in einer Gemeinschaft mit Distanz und Nähe. Wenn ich Lust habe mit anderen was zusammen zu machen, habe ich die Möglichkeit dazu. Ich kann aber auch die Tür hinter mir zu machen und für mich sein.

**Ist man hier im Haus auch draußen engagiert?
Nimmt man teil an der Welt?**



Wir, die wir hier wohnen, haben uns verpflichtet, etwas für die Gemeinschaft zu tun, also für uns im Haus. Aber auch zum Umfeld und zur Nachbarschaft wollen wir Kontakt haben. So steht es auch in unserer Wohnordnung. Einzelne engagieren sich hier in der Grundschule, als Lesepatin oder wie ich mit einem Kochkurs, andere sind in der städtischen Seniorenhilfe aktiv, singen im Kirchenchor, sind Mitglied im Wanderclub oder in einer Partei. Wir sind hier nicht eingegliedert und für uns. Wir bieten auch Veranstaltungen an. Gerade läuft eine Reihe „Wer unseren Straßen den

Namen gab“. Da habe ich beispielsweise über Dietrich Bonhoeffer referiert, demnächst stelle ich Martin Luther vor.

Lebenslanges Lernen ist unser nächstes Stichwort. Was haben Sie noch vor? Haben Sie noch Träume? Was wollen Sie noch lernen?

Wenn ich keine Träume mehr hätte, wäre ich arm dran. Aber die will ich hier nicht verbreiten. Ein offener Traum von mir ist eine Reise mit der Transsibirischen Eisenbahn. Neu lernen will ich noch viel. Ich habe mich gerade angemeldet zum Polnisch-Kurs. Mit 40 Jahren habe ich Russisch gelernt, auch diese und andere erlernte Sprachen will ich wieder aufpolieren. Meine Geige liegt auch noch auf dem Schrank, aber das ist im Moment nicht aktuell.



Würden Sie sagen, dass Sie den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand gut bewältigt und gestaltet haben?

Ich bin sehr zufrieden mit mir. Einige dachten ja, dass ich ohne Arbeit nicht sein kann, aber da haben sie sich getäuscht. Ich kann sehr gut mit mir allein zurecht kommen und auch mal Nichts tun oder nur sitzen und lesen. Ich kann sogar Spaß haben am Fernsehen. Ich hatte ja vorher keine Zeit dazu, mir so was Seichtes wie „Das perfekte Dinner“ anzusehen. Dramatisch war der Übergang an dem Punkt, wo ich plötzlich von allen Informationen ausgeschlossen war, strukturell quasi ausgebremst wurde. Bis ich das alles wieder organisiert hatte, das war ganz schön aufwändig.

Bildlich gesprochen ist das Alter ja Aufwärts- und Abwärtsentwicklung zugleich. Wie erleben Sie das?

Was ich persönlich relativ bald nach meinem 60. Geburtstag gemerkt habe, sind gewisse körperliche Einschränkungen. Ich hatte jahrelang Rückenbeschwerden und die haben sich verschlimmert. Arthrose und was da alles ist. Die Bewegungseinschränkungen, die mit dem Alter gekommen sind, hätte ich mir so früher nicht vorgestellt. So dass ich gerade jetzt, nach meiner Knieoperation, froh bin, in einem barrierefreien Haus zu wohnen. Jetzt erlebe ich die Barrieren außerhalb sehr stark. Ich bin sehr aufmerksam geworden, wie unfreundlich unsere Städte und der öffentliche Nahverkehr gegenüber Menschen mit Bewegungseinschränkungen sind. Bei mir ist das alles noch nicht so schlimm, es könnte aber noch werden. Geistig fühle ich mich fit wie eh und je. Das Interesse hat eher noch zugenommen. Nach wie vor bin ich voll interessiert an allen möglichen Themen und am Streit wie eh und je.

Gibt es eine „späte Freiheit“ in der momentanen Lebensphase?

Ich habe mich ein Leben lang frei gefühlt und mich nicht einschränken lassen. Ich habe mir immer gesagt, Du bist ein freier Christenmensch. So dass ich nicht das Gefühl habe, jetzt was nachholen zu müssen. Auf keinen Fall.



Ist Kirche attraktiv für „junge Alte“?

Nein. Die Kirchengemeinden sind auf ihre Programme festgelegt. Sie haben überhaupt nicht im Blick, dass es noch andere Leute gibt, die vielleicht Interesse hätten, was selber zu machen. Es wird kaum jemand von den Älteren, die jetzt Zeit haben, gefragt, ob sie Lust haben sich zu engagieren, beispielsweise auch in der Konfirmandenarbeit. Es gibt einmal im Jahr eine Einladung zum Altencafe, es gibt die Besuche bei über Achtzigjährigen, es gibt Ausflüge, vielleicht einen Seniorenkreis. Das war es meist schon. Auch die EKHN scheint nicht so viel Interesse an den jungen Alten zu haben. Ich hab mich gestern mal zum Kirchenvorstandstag durchgeklickt. Da kommen die jungen Älteren gar nicht vor.

Muss sich strukturell was ändern?

Oder was müsste Kirche tun um attraktiv für junge Alte zu sein?

Viele Gemeinden bemühen sich vernetzt zu denken. Ich denke es sind weniger die Strukturen. Es müsste sich zunächst vom Programm her was ändern. Junge Alte sind generell an vielen, auch theologischen Themen, an Bibelkenntnissen, an ganz elementaren Fragen interessiert. Viele wollen aber auch aktiv sein mit ihren Gaben und Erfahrungen. Da könnte Kirche auf allen Ebenen mehr bieten und aufnehmen. Alter ist auch eine Ressource, die Kirche nutzen kann. Ich könnte mir zum Beispiel einen Tag für Ehemalige vorstellen, die lange Zeit im Kirchenvorstand waren – nicht nur im Sinne eines Klassentreffens sondern zur Vernetzung von Interessen und Ressourcen.

Denken Sie, dass Kirche mehr an den Lebensthemen anknüpfen sollte, statt über das Alter anzusprechen?

Ja, das ist das eine. Es gibt viele Lebensfragen an denen anzuknüpfen wäre. Was ist, wenn ich dement werde? Wie will ich einmal sterben? Welche Vorsorge treffe ich? Ich meine die Lebensthemen aber nicht nur individuell sondern auch gesellschaftlich. Wie möchten wir Politik mit gestalten? Was wollen wir mit der Demokratie, in der wir leben? Wie ste-



hen wir hier bei uns z.B. zum Flughafenausbau in Egelsbach? Wie sieht eine altengerechte Kommune aus? Das sind alles Themen, wo gerade die Älteren mit Lebens- und auch mit Demonstrationserfahrung ihre Meinung einbringen könnten. Ich finde auf allen Ebenen sollten sich die Leute zusammensetzen, die gerne was tun wollen. Kirchengemeinden haben Räume dafür, aber diese Leute nicht genügend im Blick.

Was fehlt?

Es fehlt die wache Zeitgenossenschaft. Nicht wahrzunehmen, wer hier wohnt und wie sich Leben verändert. Dabei müsste man nur offene Augen haben. Der demografische Wandel, der Bevölkerungswandel und was er wirklich bedeutet, wird nicht zur Kenntnis genommen. Er zeigt sich im Stadtteil, wie in der Kirchengemeinde. Die Frage ist, was bedeutet er für das Zusammenleben und für den religiösen Dialog?

Sie haben als Pröpstin einmal gesagt „Kirche kann sich nicht nur um die Alten kümmern“. Hat sich ihre Haltung zur kirchlichen Arbeit mit Älteren geändert, seit sie im Ruhestand sind?

Es hat sich für mich nichts geändert. Nein. Von der Wiege bis zur Bahre braucht es kirchliche Angebote. Das ist das eine. Das andere ist die Frage nach der Kernkompetenz. Wofür sind wir als Kirche da? Ich denke, Kirche sollte da sein für die, die zu kurz oder unter die Räder gekommen sind. Und das sind seltener die Alten. Die gibt es auch, die armen Alten, die kranken Alten. Für die sind Kirche und Diakonie unverzichtbar. Aber es gibt auch eine ganze Menge andere und jüngere, die sozusagen angeschlagen am Wege liegen. Um die muss sich Kirche auch kümmern.

Mal in die Zukunft gedacht. Was wünschen Sie der jungen Generationen für das Alter?

Ich fürchte, dass die nachfolgenden Generationen, die sehr stark durch die mediale Kommunikation geprägt sind, vielleicht weniger die persönli-

chen Beziehungen pflegen. Begegnung und Kontakt gehören zur Lebensqualität im Alter. Ich wünsche den nachfolgenden Generationen, dass sie in diesem Sinn im Alter gut miteinander leben.

Eine letzte Frage. Sind Alte gefährlich?

Gefährlich für wen? Sind oder werden wir Bestien, vor denen die Jüngeren Angst haben müssten? Gefährlich, weil und wenn unsere Interessen nicht wahrgenommen werden? Gefährlich, weil und wenn unsere Erfahrungen missachtet werden? Gefährlich, wenn wir die Mehrheit sein werden? Vielleicht, wenn es nicht gelingt, eine friedliche Gesellschaft zu gestalten. Ich jedenfalls denke, die Visionen, die uns anvertraut sind – Frieden, Gerechtigkeit, Bewahrung der Schöpfung – sind immer noch gefährlich für alle, die nichts Neues mehr erwarten, die nur sich selbst im Blick haben und die Welt sich überlassen. In dem Sinn können Glaubende gefährlich werden, aber Alte wie Junge!

Helga Trösken war von 1988 bis 2006 Mitglied des Leitenden Geistlichen Amtes der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau, zunächst als Pröpstin für Frankfurt, ab 2000, nach der Zusammenlegung der Propsteien Frankfurt und Nord-Starkenburg, als Pröpstin für Rhein-Main. Zuletzt hat sie ein Jahr als Pfarrerin im Dekanat Dreieich gewirkt, bevor sie im April 2007 in den Ruhestand verabschiedet wurde. Die Theologin war vor ihrer Wahl zur Pröpstin fast 18 Jahre lang Gemeindepfarrerin in der Johannesgemeinde in Langen. Seit zwei Jahren wohnt sie im Langener Norden in einer Altenwohngemeinschaft. Das Wohnprojekt des Vereins Ginkgo Langen e. V. hat sie von Anfang an mitgeplant und begleitet. Mehr Infos zum Projekt unter: www.ginkgo-langen.de



[Mitschnitt des Interviews \(Ausschnitt\) zum Hören](#)