



Foto: Timo Klostermeier_pixelio.de

ARBEITSMATERIAL

Gesegnete Jahre

Fit für die Arbeit mit Älteren



Pädagogisch-Theologisches Institut (PTI)
der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland
und der Evangelischen Landeskirche Anhalts

Inhalt

Jürgen Reifarth	
Bis ihr grau werdet	05
Zur gemeindepädagogischen Arbeit mit Älteren	
Elisabeth Meitz-Spielmann	
Teil A Älter werden in unserer Kirche	07
Silke Luther	
Teil B Die vielfältigen Gesichter des Alters	11
Zum Verständnis der verschiedenen Altersphasen	
01. Einführung	
02. Das autonome Rentenalter	
03. Fragiles Rentenalter	
04. Das abhängige Rentenalter	
05. Generationenübergreifende Arbeit in den Kirchengemeinden	
Jürgen Reifarth	
Teil C Arbeit in Gruppen mit älteren Menschen	23
Leitung, Rollen und Gruppenprozesse	
01. Grundsätzliches zu Gruppen	
02. Prozesse in Gruppen	
03. Formen der Gruppenleitung: zwischen tyrannisch und führerlos	
04. Rollen in der Gruppe	
05. Hintergründe zum Rollenverhalten in der Gruppe	
06. Zugänge für die Gruppenarbeit	
07. Die Grundchance der Gruppe: Zusammenfassung	
Ingrid Piontek	
Teil D Methoden für die Arbeit mit älteren Menschen	33
01. Partnerinterview	
02. Kennen lernen mit Symbolen	
03. Gruppendomino	
04. Rotierendes Partnergespräch	
05. Gegenstandsassoziationen	
06. Zwischen den Zeilen	
07. Buchstaben-Verbindungen	
08. Schreibgespräch	
09. Elfchen schreiben	
10. Feedbackmethode Blitzlicht	
11. World-Café	
12. Blaumarkt	
13. Kopfstand	
14. Kultur im Koffer	
15. SeniorenSpieleBox	
Literatur zur Arbeit mit älteren Menschen	51
Kommentiertes Literaturverzeichnis	

Bis ihr grau werdet

Zur gemeindepädagogischen Arbeit mit Älteren

*Auch bis in euer Alter bin ich derselbe, und ich will euch tragen, bis ihr grau werdet.
Ich habe es getan; ich will heben und tragen und erretten.*
Jesaja 46,4

Dieses Heft möchte, aus Sicht der Gemeindepädagogik, verschiedene Impulse und Zugänge zum Altern liefern. Wie nennen wir es?
Fit für die Arbeit mit Senioren.

Moment! Korrekter müsste es doch heißen: Arbeit mit Seniorinnen. Denn oft ist diese Arbeit genau das – und heißt an vielen Orten richtig immer noch Frauenkreis. Denn die Evangelische Kirche in Mitteldeutschland (EKM) ist überwiegend weiblich¹ und der demografische Wandel macht auch vor unseren Gemeinden nicht Halt. „Bis 2020 wird sich der Anteil der über 60-jährigen Gemeindeglieder auf etwa 40 Prozent erhöhen“, prognostiziert die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD).² Frauen tragen auch als Ehrenamtliche überdurchschnittlich (66 Prozent) zur lebendigen Arbeit in den Kirchengemeinden bei.³

Und wo sind die Männer? Sie lassen sich offenbar durch herkömmliche Angebote wenig ansprechen. Eine Fehlstelle – und eine Gestaltungsaufgabe, die über dieses Heft hinausweist. Auch in den Frauenkreisen gibt es manche feste Vorstellung: In einer Seniorinnen-Gruppe in Nordthüringen fragte ich, wie das denn wäre, dass ich als einziger Mann hier sitze – die Gruppe wurde vorher von einer Frau geleitet. Die Antwort kam mit großer Selbstverständlichkeit: „Herr Pfarrer, eine Frauengruppe wird von einem Mann geleitet!“ Aha, so ist das.

Auf jeden Fall bildet die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren neben der Kinder- und Jugendarbeit in der EKM schon aufgrund der Teilnehmendenzahlen einen zentralen Schwerpunkt (vgl. S. 8). Gut, nennen wir das Heft also: Fit für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren.

Aber fühlen sich ältere Menschen „fünfzig plus“ damit überhaupt angesprochen? Als das Seniorenbüro in Jena gegründet wurde, gab eine erfahrene Hauptamtliche zu bedenken: „Wenn Sie das Wort Senior verwenden, kommen die Sechzigjährigen nicht.“ So ist das. Das Alter hat inzwischen sehr verschiedene Qualitäten, so kann eine Achtzigjährige durchaus noch ihren Haushalt alleine führen, während ein Siebzjähriger schon Pflege benötigt. Die moderne Medizin und Gesundheitsfürsorge lässt die Lebenserwartung steigen. Die Wachstumsgesellschaft hat sich das Ewig-Jung-Sein und die Selbstoptimierung von Körper und Geist auf die Werte-Fahnen geschrieben und schiebt Alter, Krankheit, Pflege und Tod in immer weitere Ferne. Es ist notwendig, die Lebensphase des Alters differenziert zu beschreiben, um der gemeindepädagogischen Arbeit bessere Orientierungen zu bieten.

Also der Titel: Fit für die Arbeit mit Älteren, im Wissen darum, dass diese Arbeitshilfe eigentlich aus drei oder vier Heften bestehen müsste: Arbeit mit den jungen Alten, den älteren Alten, den Pflegebedürftigen, denen, die nicht mehr für sich sorgen können (vgl. S. 12). Auch im Wissen darum, dass wir angrenzende Bereiche wie die diakonische Arbeit, die Alten- und Pflegeheim-Seelsorge nur streifen können. Hinzu kommt, dass die im höheren Alter zunehmenden Demenzerkrankungen unsere Arbeit vor neue Aufgaben stellen. Welche Inhalte und Methoden sind hilfreich im Umgang mit Demenz? Herkömmliche Settings stoßen an ihre Grenzen. Der Übergang zur Pflege ist manchmal fließend. Im Rahmen dieses Heftes kann darauf nur mit wenigen, weiterführenden Hinweisen eingegangen werden (S. 19 und S. 53). Der Schwerpunkt liegt auf der Gemeindegemeinschaft als Bildungsarbeit, unter der Verkündigung möglich wird.

Wichtige Themen des Alters sind sicherlich die Gestaltung der schwindenden Kräfte und der stufenweise Abschied: von früheren Selbstverständlichkeiten, von der beruflichen Schaffensphase, von der Präsenz der Kinder, die aus dem Haus sind, von den Ehepartnern, von der Vitalität des Körpers. Denn mit dem Alter fallen wir aus dem Körper, der geformt und gestylt werden kann, doch wieder in den Leib, der wir sind und der uns (er)trägt bis zum Grab.



Jürgen Reifarth
Referent für Bildung
mit Erwachsenen,
Familien und Älteren
im Dezernat Bildung
der EKM

Impressum

Herausgegeben vom
Pädagogisch-Theologischen Institut (PTI)
der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland (EKM)
und der Evangelischen Landeskirche Anhalts.
In Kooperation mit:
Evangelische Erwachsenenbildung Thüringen
Dezernat Bildung im Landeskirchenamt der EKM
Redaktionsteam: Silke Luther, Elisabeth Meitz-Spielmann,
Ingrid Piontek, Jürgen Reifarth
Alle Rechte bei den Autoren.
Titelgestaltung: arnold.berthold.reinicke
Layout und Satz: www.ronald-reinicke.de
Drübeck/Erfurt 2019

Rückmeldungen, Fragen, Anregungen gerne an: Ingrid Piontek,
ingrid.piontek@ekmd.de, Telefon: 039452 – 94319

Ein Wort zur geschlechtergerechten Sprache: Sprache bildet zwar stets auch eine Haltung ab, aber noch so korrekt verwendete Sprache wird nie eine Haltung ersetzen können, die in der Person und Arbeit fehlt. Wir sind für uns und in unserer Arbeit sehr aufmerksam in Bezug auf die Gleichwertigkeit der Geschlechter. In den Texten werden beide Geschlechterformen verwendet, manchmal abwechselnd, manchmal wird auch zum aktiven Partizip oder zum generischen Maskulinum gegriffen, um nicht nur eine geschlechtergerechte Vielfalt, sondern auch eine Vielfalt der Sprache zu zeigen, die ebenso geschützt werden möchte.

¹ 57 Prozent Frauenanteil in der EKM, in: Evangelische Kirche in Deutschland [Hrsg.] (2015): Atlas zur Gleichstellung von Frauen und Männern in der evangelischen Kirche in Deutschland. Eine Bestandsaufnahme. Hannover, S. 10.

² In: Evangelische Kirche in Deutschland [Hrsg.] (2009): Im Alter neu werden. Evangelische Perspektiven für Individuum, Gesellschaft und Kirche. Eine Orientierungshilfe. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, S. 70

³ In: Evangelische Kirche in Mitteldeutschland [Hrsg.] (2018): Kirchliches Leben in Zahlen. Statistische Übersichten 2017, S. 17; Heft als pdf unter: www.ekmd.de/kirche/ekm-in-kuerze/

Der Einsamkeit des Alters kann die Gemeinschaft zur Seite gestellt werden, die unterstützt und die gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht. Man kann es wenden, wie man will. Am Ende sind wir mit dem großen Abschied und Übergang befasst. Das ist kein cooles Bildungsthema mehr, das in stets neuen, pffiffigen Projekten Geldgebern die Taschen öffnet, sondern persönlich und gesellschaftlich ein ungeliebtes Gebiet. Die Kirche nimmt sich dessen an, weil der diakonische Dienst am Menschen ihr Auftrag ist und wir dazu aufgerufen sind, die Alten, Kranken und Sterbenden, wie die nach Leben Dürstenden, zu begleiten (Mt 25,35f). Die Kirchengemeinde kann für Menschen zum Ermöglichungsraum werden, der sie bestärkt und unterstützt, auch im Alter etwas für sich und für andere zu tun, damit diese Jahre des Altwerdens gesegnete Jahre sein können. Mit unseren Angeboten zur Arbeit mit Älteren bedenken auch wir selbst, als Gemeindepädagogen, Pfarrerrinnen, Kirchenmusiker, Ehrenamtliche, dass wir sterben müssen – und werden hoffentlich klug dabei (Ps 90,12).

Im Januar 2018 hat sich in der EKM der Beirat für die Arbeit mit Älteren gegründet. Zwar geschieht Altenarbeit allerorten und zumeist in guter Qualität, aber sie benötigt konzeptionelle Unterlegungen, es mangelt an Koordination und Vernetzung, an Angeboten zur Fortbildung und notwendiger öffentlicher Bewusstmachung.

Daher haben wir, das Pädagogisch-Theologische Institut (PTI), die Evangelische Erwachsenenbildung Thüringen und das Dezernat Bildung der EKM, diese erste Arbeitshilfe erstellt, die grundsätzliche Überlegungen, Beispiele und Gestaltungsvorschläge für die Bildungsarbeit mit Älteren anbietet.

Dafür wünschen wir Ihnen Neugier, Gestaltungswillen und offene Herzen für alles, was da wachsen und reifen will.

Jürgen Reifarth
Referent für Bildung mit Erwachsenen,
Familien und Älteren
im Dezernat Bildung der EKM

Autoren

Silke Luther

Bildungsreferentin im Ruhestand, Mitbegründerin des Mittwochkreises in Jena, Schwerpunkte: Bildungsarbeit mit Menschen in der nachberuflichen Lebensphase und Seniorenbegleiterkurse, Jena

Elisabeth Meitz-Spielmann

Regionalstellenleiterin Mitte der Evangelischen Erwachsenenbildung Thüringen, mit Schwerpunkt in der Arbeit mit Älteren, Jena

Ingrid Piontek

Dozentin für Gemeindepädagogik am Pädagogisch-Theologischen Institut mit den Schwerpunkten Vikarsausbildung, Fortbildung und Arbeitsmaterialien für Haupt- und Ehrenamtliche, Drübeck

Jürgen Reifarth

Referent für Bildung mit Erwachsenen, Familien und Älteren
im Dezernat Bildung der EKM, Erfurt



Foto: EEBT

Teil A

Elisabeth Meitz-Spielmann

Älter werden in unserer Kirche

Elisabeth Meitz-Spielmann

Älter werden in unserer Kirche



Mittwochkreis in Jena
Foto: EEBT

Langsam gießt Renate kaltes Wasser in den Wasserbehälter, füllt den Filter mit Kaffeepulver und schaltet die Kaffeemaschine ein. Sorgsam deckt sie den Tisch, stellt die Vase mit frischen Blumen in die Mitte und bereitet Laptop und Beamer vor. In gut einer halben Stunde werden die ersten Teilnehmer da sein und da sollte alles fertig sein, damit noch Zeit bleibt, ein bisschen zu plaudern. Denn meistens kommen die ersten schon eine halbe Stunde vor dem eigentlichen Beginn. Heute wird Renate einen kurzen Film von Sylvie Hohlbaum zeigen: „Beige“ heißt er und dauert nur 15 Minuten. Im Film es geht um die Farbe beige – die Farbe des Alters.

Ist das wirklich so, werden sich die Teilnehmenden des Seniorenkreises fragen, den Renate nun schon seit fünf Jahren leitet. Sind die Älteren und Ältesten wirklich alle beige und alle gleich? Mitten wir irgendwann, sagen wir ab 80, unsere Kleiderschränke aus und ersetzen Farbiges durch Beiges und werden so wie die Generationen vor uns? Sicherlich nicht und auch die Teilnehmenden des Seniorenkreises werden verstohlen an sich herunterblicken, unauffällig den Blick von einem zum anderen schweifen lassen und feststellen, dass sie eigentlich bunt sind, wenn auch beige nicht ganz fehlt. Der Seniorenkreis, den Renate mit viel Hingabe leitet, ist einer der 13.055 Seniorenkreise, die es in der gesamten Evangelischen Kirche Deutschlands gibt. Alten- und Seniorenkreise spielen eine große Rolle in der Arbeit der Evangelischen Kirche. Das zeigen allein schon die Teilnehmezahlen. Mit 251.815 Teilnehmenden gehören sie zwischen den Kirchenchören mit 283.955 und den Frauenkreisen mit 188.033 Menschen zu den ständigen Kreisen der Kirche mit den meisten Teilnehmenden.¹ Betrachtet man die Entwicklung der Mitgliederstruktur der Kirchengemeinden, sieht man, dass die Kirche im Vergleich zum allgemeinen Trend noch schneller altert. Die Mitglieder der evangelischen Kirchengemeinden sind im Durchschnitt deutlich älter als die Gesamtbevölkerung. Bereits 27 Prozent der rund 24 Millionen Mitglieder der Evangelischen Kirche Deutschlands sind 65 Jahre und älter.² In der Evangelischen Kirche Mitteldeutschlands ist der Anteil laut der Statistischen Erhebung 2017 mit rund 37 % sogar noch viel höher, das heißt 265.130 von 712.064 Kirchenmitgliedern waren 2017 über 65 Jahre und älter. Bildungsarbeit bedeutet also schon jetzt oft Arbeit mit Älteren³. Diese Situation wird sich in Zukunft noch verstärken.

Trotz der immer älter werdenden Bevölkerung schrumpfen die Seniorenkreise überall im Land und es gelingt kaum, Nachwuchs zu finden. Dennoch bleiben sie weiterhin ein wichtiges und unverzichtbares Angebot und werden von vielen Älteren sehr gerne besucht. Neben dem klassischen Seniorenkreis bedarf es aber der Entwicklung neuer Formen, die dem Engagement, der

Kreativität und dem Bildungsbedürfnis älterer Menschen Raum geben. Um möglichst viele Menschen auch im Alter anzusprechen, muss die Unterschiedlichkeit von Menschen und die Vielfalt ihrer Lebensweisen in den Blick genommen werden. So sieht es auch Renate. Neben ihrer Arbeit im Seniorenkreis nimmt sie auch an einer Theatergruppe als ganz normales Gruppenmitglied teil. Die Mitglieder der Theatergruppe haben sich durch einen Ausbildungskurs der Kirchengemeinde kennengelernt und sind nun schon über Jahre zusammengeblieben. Derzeit proben sie gemeinsam mit Geflüchteten ein Theaterstück zum Thema Heimat. Als sie vor einigen Wochen das Kostümdepot des örtlichen Theaters besichtigen durften, entdeckte Annette Plateauschuhe und rief verzückt aus, dass sie solche früher auch getragen habe. Auch heute noch sieht man ihr die Vorliebe für auffällige Klamotten an. Mit Kirche hat sie eigentlich nichts am Hut, sie kam eher zufällig über eine Bekannte zu dem Kurs. Sie ist zwar getauft, machte aber doch lieber die Jugendweihe und auch jetzt noch ist ihr die Kirche fern. Dennoch engagiert sie sich für die Gruppe und überlegt, eine Patenschaft für einen Geflüchteten zu übernehmen. Sie findet es auch schön, dass manchmal bei Treffen auch religiöse Lieder gesungen werden und sie in der Gruppe echten Zusammenhalt spürt. Kirchliche Arbeit mit Älteren vollzieht sich in einer zunehmend säkularisierten Gesellschaft. In Mitteldeutschland ist dies historisch bedingt schon lange Realität. Der Anteil der evangelischen Kirchenmitglieder an der Gesamtbevölkerung beträgt nur rund 17 %. Auch Migration und die veränderten Strukturen in Stadt und Land verändern unsere Gesellschaft. Dennoch oder gerade deshalb kann Evangelische Altenarbeit als Teil des Gemeinwesens eine wichtige Rolle spielen.

Viele Kirchengemeinden in Thüringen und Sachsen-Anhalt sind ländlich geprägt. Auf dem Land ist der Bevölkerungsrückgang besonders stark zu spüren, auch wenn die Situation von Ort zu Ort variiert. Erfahrungen mit der Überalterung, mit infrastruktureller Ausdünnung und immer knapper werdenden Ressourcen kennen aber viele Kirchengemeindemitglieder. Das weiß auch Renate: Während in ihrer Kirche noch regelmäßig Gottesdienste stattfinden, muss ihre ältere Schwester, die 50 km entfernt wohnt, in den nächstgrößeren Ort fahren. Nur zu den Festzeiten findet noch ein Gottesdienst in ihrer Kirche statt. Ein Pfarrer, eine Pfarrerin als fester Ansprechpartner ist längst nicht mehr vor Ort. Viele Aufgaben werden ehrenamtlich von den Gemeindemitgliedern übernommen. Wie Renate gehört auch ihre Schwester zu den 40.883 ehrenamtlich Tätigen in den Gemeinden der EKM, von denen zwei Drittel weiblich sind.⁴ Manchmal klagt sie, dass ein Pfarrer sich kaum blicken lässt und auch dann keine Zeit für ihre Anliegen hat. Dann fühlt sie sich gemeinsam mit den anderen Ehrenamtlichen alleine gelassen und in der Randständigkeit der Gemeinde bestätigt. Die Strukturveränderungen und finanziellen Kürzungen in den Jahren zuvor hatten zu viel Unmut, Ohnmacht und auch Konflikten in der Kirchengemeinde geführt. Dabei wünscht sie sich einfach nur Gemeinschaft, ein leitendes Wort und Ermutigung. Denn sie ist sehr stolz auf ihre kleine Kirche, die mit viel Unterstützung von der gesamten Gemeinde vor 10 Jahren renoviert worden ist und für die auch sie einen Schlüssel hat. So kann sie die Kirche an Feiertagen öffnen und für Radfahrer zugänglich machen, für die diese ein kühler Ruhepol wird. Auch für eine Versammlung der Dorfgemeinschaft nach dem letzten Hochwasser hat sie die Kirche schon einmal aufgesperrt. Oft sind die im Besitz der Kirche befindlichen Räume die letzten öffentlichen Gebäude in einem Dorf. Werden sie für die Allgemeinheit geöffnet, kann die Kirchengemeinde zum Forum lokaler Identität werden.

Die Bedeutung des sozialen Nahraums für Teilhabe und Lebensqualität im Alter betont auch der Siebte Altenbericht der Bundesregierung, der im November 2016 veröffentlicht wurde. Dies zeigt sich schon im Titel „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Schaffung und Erhalt zukunftsfähiger Gemeinschaften“. Mit dem Projekt „Sorgende Gemeinde werden“ knüpft die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in der EKD (EAfA) an die Themen des Siebten Altenberichtes an und lenkt den Blick auf die Stärken der Kirche. Denn Kirchtürme sind nicht nur Orientierungspunkte und Landmarken, sondern hier wurden und werden Kinder getauft und konfirmiert, Liebende getraut, Tote verabschiedet und Hinterbliebene getröstet. Die Kirche verfügt über vielfältige Rituale und Zeremonien, um Lebensübergänge und das Zusammenleben vor Ort zu gestalten. Die Erfahrungen und Kompetenzen der Kirchengemeinden in der Gemeinwesenarbeit sind vielfältig und sie werden gebraucht. Auch in der zweiten Lebenshälfte stehen Menschen vielen Übergängen gegenüber: Wenn die Kinder aus dem Haus gehen, die Geburt von Enkelkindern und Urenkeln gefeiert wird, der Abschied aus dem Arbeitsleben bzw. der Eintritt ins Rentenalter eine Neuorientierung notwendig macht, wenn Krankheit und Gebrechen die eigene Körperlichkeit in Frage stellen, ein Umzug ansteht, Jubiläen (Hochzeit, Konfirmation, Geburtstage) gefeiert werden, der Tod der eigenen Eltern verarbeitet werden muss, der Verlust des Partners und der Verlust von Freunden und Geschwistern einsamer machen, das Auto ver-

⁴ Vgl. Evangelische Kirche in Mitteldeutschland [Hrsg.] (2017): Kirchliches Leben in Zahlen 2017. Statistische Übersichten. Erfurt, S. 17

¹ In: Evangelische Kirche in Deutschland [Hrsg.] (2018): Gezählt 2018. Zahlen und Fakten zum kirchlichen Leben. Hannover, S. 17

² Vgl. Elke Neuhausen / Renate Giesler (2011): Wie die Kirche ältere Menschen wahrnimmt. Strukturen, Ressourcen und Angebote in den Landeskirchen der EKD. Eine Studie des Sozialwissenschaftlichen Instituts. Hannover, S. 5

³ Landeskirchenamt der EKM, Meldewesen/Statistik Auskunft vom 14.12.2018

kauf werden muss und die Mobilität eingeschränkt wird, der Abschied vom eigenen Haus, der eigenen Wohnung Unsicherheit erzeugt, der Umzug ins Pflegeheim als beste Möglichkeit übrig bleibt und vieles mehr. Übergänge im späteren Alter haben eine andere Qualität. Das Leben wird begrenzter und enger, Erinnerungen gewinnen größere Bedeutung. Biografische Methoden helfen, die Früchte des bisherigen Lebens zu würdigen, schwierige Lebenssituationen neu zu bewerten und die eigenen Ressourcen zu stärken.

Kirchengemeinden sind auch Begegnungsorte für unterschiedliche Generationen. Das Zusammenleben mehrerer Generationen einer Familie an einem Ort ist zur Ausnahme geworden. Auch von Renates drei Kindern wohnt kein einziges mehr zu Hause. Ihre älteste Tochter Judith lebt schon lange mit ihrem Mann in München, ihre andere Tochter Antje wohnt in Leipzig und ihr Sohn Nico arbeitet in Halle. Ihre Enkelkinder aus München sieht nur in den Schulferien, wenn sie für mehrere Tage zu Besuch kommen oder wenn sie ihre Tochter in München besucht. Das wird ihr manchmal sogar zu anstrengend. Lieber hätte sie sie öfter, aber kürzer um sich, denn Kinder machen glücklich. Davon ist Renate fest überzeugt. Deshalb liebt sie auch die Theatergruppe, denn da spielen Junge und Alte zusammen. Wie das aber werden wird, wenn sie tatsächlich alt und gebrechlich oder gar auf die Hilfe von anderen angewiesen sein wird, möchte sie sich gar nicht ausmalen. Kann sie dann auf ein Netzwerk zurückgreifen, das sie unterstützt? Manchmal kommen ihr Zweifel, aber wenn die Frauen ihres Altenkreises sich freundlich begrüßen und einander anlächeln, ist sie wieder voller Hoffnung: Auch später, wenn sie richtig alt ist, wird noch jemand für sie da sein.



Foto: EEBT/Elisabeth Meitz-Spielmann

Teil B

Silke Luther

Die vielfältigen Gesichter des Alters

Zum Verständnis
der verschiedenen Altersphasen

Silke Luther

Die vielfältigen Gesichter des Alters

Zum Verständnis der verschiedenen Altersphasen



Frauenkreis Bilzingsleben, Juli 2018
Foto: Jürgen Reifarth

1. Einführung

Wer ist eigentlich alt? Diejenigen, die gerade in den Ruhestand gegangen sind und die Ärmel für eine neue Lebensphase hochkrepeln und jetzt erst mal richtig die Welt sehen wollen? Oder diejenigen, die immer mehr gesundheitliche Probleme haben: mit den Knochen, den Gelenken? Diejenigen, die kaum noch aus dem Haus gehen können? Oder schließlich die Menschen, die im Bett liegen und gepflegt werden müssen? Sie alle sind alt gewordene Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Ansprüchen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die Altersphasen folgendermaßen:

51 bis 60 Jahre:alternde Menschen

61 bis 75 Jahre:ältere Menschen

76 bis 90 Jahre:alte Menschen oder Hochbetagte

91 Jahre und älter: . . .sehr alte Menschen oder Höchstbetagte

über 100 Jahre:Langlebige

Meist sprechen wir vom dritten Lebensalter (ab etwa 60 Jahre) und vom vierten Lebensalter (ab etwa 80 Jahre), auch von „jungen“ Alten und „alten“ Alten. Diese Gliederung hat sich in den letzten Jahren durchgesetzt.

Eine andere Einteilung (nach Francois Höpflinger)¹, die sich nicht am kalendarischen Alter orientiert, trifft die Realität jedoch besser. Ausgehend vom Eintritt ins Rentenalter ist dabei der Grad der Selbstsorge leitend in der Beschreibung.

Autonomes Rentenalter: ältere Menschen, die für sich selbst und für andere sorgen können.

Das sind ältere Menschen mit guter Gesundheit, hoher Mobilität und Möglichkeiten zu ehrenamtlichem Engagement, die aktiven jungen Alten. Über die Bewältigung des eigenen Alltags hinaus können und wollen sie sich im sozialen Umfeld engagieren.

Fragiles Rentenalter: ältere Menschen, die noch für sich selbst sorgen können.

Das sind ältere Menschen, die noch selbständig sind, aber mit reduzierten Möglichkeiten, zunehmenden Krankheiten und Verlusten. Ihre Kraft reicht noch für ein selbständiges Leben ohne Hilfe aus. Das soziale Umfeld kann aber kaum noch aktiv mitgestaltet werden.

Abhängiges Rentenalter: ältere Menschen, die für sich sorgen lassen.

Hierzu zählen ältere (oft hochbetagte) Menschen mit vielfältigen Krankheitsbildern. Pflegebedürftigkeit und Demenzrisiko nehmen zu. Menschen im abhängigen Rentenalter sind angewiesen auf Unterstützung und Betreuung. Eine Betreuung durch Pflegedienste bzw. Pflegepersonen in Familie und Nachbarschaft oder Kirchgemeinde muss organisiert werden. Angebote für die Erkrankten und ihre Angehörigen müssen vorgehalten werden.

In allen Phasen haben Menschen jedoch das Bedürfnis nach Teilhabe: sichtbar zu sein, nützlich

für andere zu sein. Die verschiedenen Phasen des Älterwerdens benötigen eigene Konzepte, welche die jeweiligen Bedürfnisse berücksichtigen. Was bedeutet das differenzierte Bild vom Alter für Gemeindepädagogik und Erwachsenenbildung, für konkrete Angebote der Kirchengemeinden und Kirchenkreise?

Der folgenden Darstellung liegt die gerade beschriebene, dreifache Einteilung zugrunde. Dem jeweiligen Porträt einer Altersphase folgen Rahmenbedingungen für die Arbeit mit dieser Gruppe sowie die Frage nach der Erreichbarkeit bzw. Entwicklung von Konzepten. In Abschnitt 5 wird mit Beispielen und Tipps für generationenübergreifende Projekte bedacht, dass älterer Menschen ein Bedürfnis nach Kommunikation und gemeinsamen Aktivitäten mit anderen Generationen haben. In den einzelnen Abschnitten werden jeweils Praxisbeispiele aus der EKM und auch aus anderen Landeskirchen vorgestellt und Kontaktadressen angegeben.

2. Das autonome Rentenalter Für sich und andere sorgen können

2.1 Porträt

Die aktiven jungen Alten, die sich im Übergang von beruflicher zur nachberuflichen Lebensphase befinden,

- ▶ sind in der Mehrzahl gesund und im Vollbesitz ihrer Kräfte,
- ▶ haben im Allgemeinen einen höheren Bildungsstand als die Altersgenerationen vor ihnen,
- ▶ haben voraussichtlich mindestens 20 Jahre Gestaltungsfreiraum für eigene Interessen bzw. Vorhaben, für die sie bis jetzt keine Zeit hatten,
- ▶ können und wollen für sich selbst sorgen,
- ▶ wollen ihre Kräfte für andere, für das Gemeinwohl einsetzen, wollen gebraucht werden,
- ▶ wollen gemeinsam mit anderen etwas unternehmen und sind bereit, Aufgaben zu übernehmen.

2.2 Rahmenbedingungen für die Arbeit mit aktiven jungen Alten

Für eine erfolgreiche Arbeit mit jungen Alten in unseren Kirchengemeinden ist zu berücksichtigen: Aktive junge Alte

- ▶ wollen und können ihre Aktivitäten selbst bestimmen und planen, sie brauchen dafür allerdings einen organisatorischen Rahmen,
- ▶ müssen mit ihren Erfahrungen, Gestaltungsideen und ihrem Wissen einbezogen werden,
- ▶ wollen mit Themen angesprochen werden, die sie interessieren, weniger mit solchen, die das Alter selbst thematisieren,
- ▶ brauchen Ermöglichräume für eigene Interessen und Bedürfnisse nach Gemeinschaft. Diese müssen geschaffen bzw. genutzt werden.
- ▶ müssen einerseits eigene Gruppen als Rückzugsmöglichkeit haben,
- ▶ suchen andererseits nach Möglichkeiten, gemeinsam mit anderen Generationen zu lernen und aktiv zu werden,
- ▶ erwarten für ihren Einsatz angemessene Weiterbildung. Sie wollen mit ihrem Engagement nicht nur für andere etwas tun, sondern es soll auch für sie selbst „etwas bringen“.
- ▶ brauchen Anerkennung und Würdigung,
- ▶ wollen sich zugehörig fühlen.

Bei den jungen Alten steht nicht die Frage im Vordergrund, was die Kirchengemeinde für Ältere tun kann, sondern, was Ältere für die Kirchengemeinde bzw. für die Gemeinschaft tun können.

2.3 Wie können die aktiven jungen Alten von der Kirchengemeinde erreicht werden?

Zu den aktiven jungen Alten gehören Menschen,

- ▶ deren Familienphase sich verändert (z. B. Kinder aus dem Haus; Enkelkinderbetreuung) oder die sich mit dem Ruhestand des Partners bzw. der Partnerin arrangieren müssen,
- ▶ mit Interessen für Fragen des Älterwerdens / des Alters,
- ▶ mit thematischen Interessen,
- ▶ die sich allein oder gemeinsam mit anderen engagieren wollen, für sich und andere etwas tun wollen, gebraucht werden wollen,
- ▶ im Übergang vom Erwerbsleben zum Ruhestand sind,
- ▶ schon im Ruhestand sind,
- ▶ die verwitwet sind,
- ▶ die allein leben,
- ▶ die am Austausch der Generationen interessiert sind,
- ▶ die ihre alten Angehörigen betreuen oder pflegen.

Verwirf mich nicht in meinem Alter; verlass mich nicht, wenn ich schwach werde.
Psalm 71,9

¹ Zu dieser Einteilung der Altersphasen vgl. Francois Höpflinger: Demokratische Alterung in der Schweiz, unter: www.rosenfluh.ch/media/ernaehrungsmedizin/2006/05/Demografische-Alterung-in-der-Schweiz.pdf; aufgerufen am 18.5.2018

Herausforderungen und Tipps

Für selbstorganisierte Altenarbeit in der Kirchengemeinde: Junge Alte sind selten in Seniorenkreisen zu finden – und dennoch warten die Haupt- und Ehrenamtlichen in den Kirchengemeinden meist vergeblich auf sie. Warum sind junge Alte nicht selbstverständlicher Nachwuchs für Seniorenkreise? Kirchliche Altenarbeit wird weithin als Betreuungs- und Unterhaltungsaufgabe für hilfsbedürftige Menschen verstanden. Junge und aktive Alte aber haben, wie oben beschrieben, andere Bedürfnisse als frühere Generationen. Sie haben vielfältige, abrufbare Berufs- und Lebenserfahrungen und wollen keine fertigen Angebote. Die Herausforderung besteht darin, den Schritt von der Betreuung zur Beteiligung zu gehen. Wie aber kann dies realisiert werden? Lassen sich ältere Menschen von der Kirchengemeinde ansprechen? Erwarten sie überhaupt, dass sie dort finden können, was sie suchen?

Tipps, wie junge Alte erreicht werden können:

- ▶ Einladen zu offenen Angeboten, dann langsam und im Austausch miteinander Aktivitäten finden, die in Angriff genommen werden können.
- ▶ Alle Menschen im Übergang zur nachberuflichen Phase besuchen und sie zu einer solchen Suchveranstaltung einladen. Das macht viel Arbeit und ist nur in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu schaffen. (Dafür eignet sich die Methode „Blaumarkt“, siehe im Teil D Methoden).
- ▶ Interesse über Themenangebote wecken.
- ▶ Personen suchen, die ebenfalls interessiert daran sind, die „jungen Alten“ zu erreichen; mit ihnen einen Initiativkreis bilden, der zu einer Zusammenkunft einlädt, z.B. unter dem Thema „Was ich schon immer mal machen wollte“.
- ▶ Bei der Veranstaltung werden die Teilnehmenden gebeten, drei Wünsche, die sie schon immer in Bezug auf Aktivitäten hatten, zu benennen. In Gruppen finden die Menschen zusammen, die gleiche oder ähnliche Interessen haben. In den Gruppen können sie sich dann verabreden, wie und wann sie diese Wünsche umsetzen wollen (z. B. eine Gruppe, die gerne Fahrrad fährt, eine andere, die zusammen Kulturveranstaltungen besuchen möchte, andere wollen sich vielleicht handwerklich betätigen).

Für eine solche Arbeit mit älteren Menschen wurde, in Anlehnung an die Alterswissenschaftlerin Sylvia Kade, von Karin Nell (Evangelische Erwachsenenbildung Nordrhein-Westfalen) folgendes Phasenmodell der sozialen Netzwerkarbeit entwickelt²:

1. Phase: „Ich für mich“

Menschen werden eingeladen, eine Aktivität für sich zu finden, die den eigenen Interessen und Wünschen entspricht. Wichtig!

2. Phase: „Ich mit anderen für mich“

Hier geht es um die Förderung von Gemeinschaftsaktivitäten und den Aufbau eines Netzwerkes von Interessengruppen, wobei aber jeweils die eigenen Interessen im Blick bleiben müssen.

3. Phase: „Ich mit anderen für andere“

Engagement in einem oder in mehreren Bereichen des Netzwerkes. Nicht nur eigene Interessen verfolgen, sondern gemeinsam etwas für andere tun: gebraucht werden!

4. Phase: „Andere mit anderen für mich“

Ressourcen der aufgebauten sozialen Netze werden im Falle von eigener Hilfebedürftigkeit genutzt.

2.4 Praxisbeispiele aus der EKM

Das Evangelische Seniorenbüro Frömmstedt

Die Seniorenbüroarbeit ist Anfang der 90er Jahre aus einem Modellprojekt des Bundes entstanden. Seniorenbüros sind lebendige lokale Anlaufstellen für Ältere und Plattformen für innovative Seniorenarbeit. Seniorenbüros vermitteln Kulturangebote, leisten Engagement-Beratung und sind auch Begegnungsstätten. Seniorenbüros richten sich an Personen in der nachberuflichen oder nachfamilialen Lebensphase, die sich engagieren möchten. Die Seniorenbüros sehen es als ihre Aufgabe, die verschiedenen Phasen des Alters sinnvoll zu begleiten und entsprechende Angebote zu initiieren. Die Unterstützung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung vor Gott einerseits und die weitere Erschließung von freiwilliger Verantwortungsübernahme für die Gemeinschaft andererseits gehören zu den Grundsätzen der kirchlichen Seniorenbüroarbeit. Die Evangelische Regionalgemeinde Kindelbrück hat mit diesen Ansätzen das Evangelische Seniorenbüro Frömmstedt aufgebaut und leistet für die Region und den Landkreis seit mehr als 20 Jahren eine erfolgreiche Altenarbeit. Umfangreichere Erfahrungen finden Sie im Internet.

Mittwochkreis in Jena: „Begegnung und Bildung“ Bildungsarbeit in der nachberuflichen Lebensphase



Der Mittwochkreis ist eine von den jungen Alten selbst organisierte, qualitativ und quantitativ seit Jahren wachsende Gruppe. Aus einem Bundesmodellprojekt – 1993 bis 1996 für die neuen Bundesländer zur handlungsbezogenen Neuorientierung und Sinnfindung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase gefördert – entwickelte sich der heutige Mittwochkreis. Er hat außer der sich einmal wöchentlich zu Vorträgen und Gesprächen treffenden zentralen Gruppe weitere feste bzw. wechselnde Interessengruppen. Ziel ist es, sich nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben neu zu orientieren, eigenen Interessen und Neigungen nachzugehen, sich mit anderen gemeinsam in Kirchengemeinde und Gemeinwesen zu engagieren; sich weiterzubilden, auszutauschen und Ideen zu verwirklichen.

Das Männerabendbrot im Bahnhof Halberstadt

ist eine generationenübergreifende Zusammenkunft. Diese wird von den Teilnehmern selbst organisiert, von einem ehrenamtlichen Team geleitet und von der Evangelischen Kirchengemeinde verantwortet. Der Pfarrer hat Beratungsfunktion. Einmal im Monat treffen sich Männer unterschiedlichen Alters, verschiedener Herkunft und Ausbildung zu einem Abendbrot im Halberstädter Bahnhof. Dabei wird zu Themen gesprochen, die die Männer gemeinsam bestimmen. Das Leitungsteam legt ein halbes Jahr im Voraus die Reihenfolge der Themen fest, sucht nach geeigneten Referenten für einen Gesprächsimpuls und koordiniert die Aktivitäten der Männer. Das Männerabendbrot versteht sich als lebensraumbezogenes Angebot und findet deshalb außerhalb kirchlicher Räume statt. Es ist offen für alle Männer. Hier ist Gelegenheit, sowohl etwas für sich selbst zu tun als auch christliche Gemeinde zu entwickeln, weg von Betreuungs- hin zu Beteiligungsstrukturen. Der Bahnhof als Treffpunkt erweist sich in seiner Symbolik des Ankommens und immer neu Unterwegs-Seins in besonderer Weise geeignet, von unterschiedlichen Standpunkten aus Sinn zu suchen und Gott zu begegnen.

Arbeit mit älteren Menschen im ländlichen Bereich: Beispiel Rüdigershagen

In Rüdigershagen, einem Dorf im Eichsfeldkreis mit ca. 500 Einwohnern, gibt es monatliche Angebote für die Arbeit mit älteren Menschen, die unterschiedlichen Bedürfnissen entspricht.

Frauennachmittagskreis: Alter der Teilnehmerinnen: ca. 50 bis 90 Jahre, Leitung durch einen Hauptamtlichen (Pfarrer)

Frauenfrühstückskreis: Alter der Teilnehmerinnen: ca. 65 bis 85 Jahre, ehrenamtliche Leitung

Männerstammtisch: Alter der Teilnehmer: ca. 61 bis 75 Jahre, ehrenamtliche Leitung

Es folgen kurze Porträts der beiden ehrenamtlich geleiteten Kreise mit aktiven jungen Alten: Der Männerstammtisch Rüdigershagen findet monatlich an einem Nachmittag statt und ist ein

Kontakt:

Pfarrer Jens Bechtloff
T 036375 – 50303
ev-senorenbuero-froemmstedt@t-online.de
www.unshavedpixel.net/temp/froemm/senorenbuero.html

Kontakt:

Elisabeth Meitz Spielmann
T 03641 – 573837
e.meitz-spielmann@eebt.de
www.mittwochkreis.de

Vortrag: Franz List und Weimar
Referentin: Rosemarie Klemm
Foto:
EEBT/Elisabeth Meitz-Spielmann

Kontakt:

Constantin Schnee
T 0171 – 7552754
schnee@bahnhofsmmission.de
https://www.ev-kirche-halberstadt.de/hbs/gemeindeleben/treffpunkte.php

Kontakt:

Ev. Pfarramt
Rüdigershagen
T 036076 – 59764
ruedigershagen@kirchenkreis-muehlhausen.de

² Wie knüpft man ein soziales Netz? in: Forum Seniorenarbeit NRW, 8/2006 Themenschwerpunkt Netzwerksensible Seniorenarbeit, S. 126–127; unter: <https://forum-seniorenarbeit.de/wp-content/uploads/2014/07/2006-08-Netzwerksensible-Seniorenarbeit.pdf>



Foto: Elisabeth Meitz-Spielmann

offener Kreis, da es im Ort keine weiteren Angebote für Ältere gibt. Hier treffen sich evangelische, katholische und konfessionell nicht gebundene Männer. Die Treffen sind geprägt von Austausch, Absprache zu gegenseitiger Hilfe und Informationen durch den evangelischen Pfarrer. Weitere Inhalte wechseln. Manchmal werden Referenten für thematische Arbeit eingeladen (z.B. Entstehung des Liedes „Stille Nacht“, Geschichte der Götter Griechenlands). Manchmal stehen Aktivitäten wie Wandern, Kegeln oder Grillen, Kochen und Backen im Vordergrund. Der Männerstammtisch unterstützt die Kirchengemeinde mit praktischen Einsätzen. So wird z.B. der Rasen am Gemeindehaus gepflegt. Der Männerstammtisch hat einen Backofen im Gelände der Kirchengemeinde gebaut. Dieser soll Begegnungen unterschiedlicher Generationen im Dorf und im Pfarrbereich fördern. Der Männerstammtisch trägt sich selbst, geplant wird halbjährlich.

Der Frauenfrühstückskreis Rüdigershagen trifft sich alle vier Wochen am Donnerstagvormittag, er wird ehrenamtlich geleitet. Wichtig ist den Teilnehmerinnen, dass sie nicht zum Abend hin unterwegs sein müssen, um die Veranstaltung zu besuchen. Nach einer Andacht zu Beginn und Geburtstagsgratulationen gibt es Frühstück mit viel Zeit zum gegenseitigen Austausch. Daran schließt sich ein thematischer Teil an, der sich am Kirchenjahr oder an aktuellen Anlässen orientiert. Da sich hier mehr Menschen als im Gottesdienst zusammen finden, nutzt der Pfarrer auch diesen Kreis, um zu informieren. Die Frauen organisieren den jährlichen Kirchenputz. Einmal im Jahr geht der Frauenfrühstückskreis ins Grüne zu einer „Kleinen Olympiade“ oder zum Picknick. Manchmal laden sich Männerstammtisch und Frauenfrühstückskreis gegenseitig ein, so zum Beispiel zum Fasching oder zur Nachtwächterwanderung. Das wird von beiden Gruppen als gelungen erlebt.

3. Fragiles Rentenalter

Ältere Menschen, die noch selbständig sind, aber mit reduzierten Möglichkeiten, zunehmenden Krankheiten und Verlusten

3.1 Porträt

Diese älteren Menschen

- ▶ können in ihrem häuslichen Umfeld gerade noch für sich selbst sorgen,
- ▶ sind dankbar, wenn ihnen Angebote gemacht werden (z. B. thematische Altennachmittage mit Begegnungen bei Kaffee und Kuchen),
- ▶ schaffen es noch, selbständig an diesen Veranstaltungen teilzunehmen, die jedes Mal einen Höhepunkt und eine Abwechslung im Alltagsleben für sie bedeuten,
- ▶ haben z. T. Fahrdienste nötig, weil sie Wege nicht mehr alleine zurücklegen können,
- ▶ wollen mit anderen Menschen kommunizieren, teilhaben an ihrem sozialen Umfeld,
- ▶ sind in ihrer Kommunikation oft durch Probleme mit den Sinnesorganen eingeschränkt.

3.2 Rahmenbedingungen

Notwendig ist es bei diesen Angeboten,

- ▶ Fahrdienste zu organisieren,
- ▶ inhaltliche Angebote vorzubereiten,
- ▶ die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Beteiligung anzuregen, ihre Ideen und Wünsche zu erfragen,
- ▶ die Teilnahme an Gemeindefesten zu ermöglichen,
- ▶ zu Geburtstagen Besuche zu machen.

3.3 Welche Angebote durch Kirchengemeinden braucht es für ältere Menschen, die noch für sich, aber nicht mehr für andere sorgen können?

Zum fragilen Rentenalter zählen Menschen, die

- ▶ in der Lage sind für sich selbst zu sorgen,
- ▶ an Kontakten nach außen interessiert sind bzw. dafür angeregt werden können,
- ▶ sich selbständig außerhalb der häuslichen Umgebung bewegen können, oder
- ▶ die mit Unterstützung die häusliche Umgebung verlassen können, um Veranstaltungen zu besuchen.

Herausforderungen und Tipps

Die jungen Alten haben andere Bedürfnisse als die Generationen vor ihnen. Aber es kommt möglicherweise eine Zeit, in der auch sie in hohem Maße auf andere angewiesen sein werden und es gerade noch so in den Seniorenkreis bzw. in eine ihnen vertraute Gruppe ein- oder zweimal monatlich schaffen. In den meisten Kirchengemeinden wird beklagt, dass die bewährten Seniorenkreise „aussterben“ und keine alten Menschen hinzukommen. In den vergangenen Jahrzehnten haben sich solche Seniorennachmittage bewährt und hatten regen Zuspruch.

Andere Gruppen in den Gemeinden bestehen heute jedoch aus Menschen, die miteinander alt geworden sind. Warum sollen zum Beispiel die Teilnehmerinnen am Frauenkreis nun in den Seniorenkreis gehen, nur weil sie 75 Jahre alt geworden sind? Oder die Eltern, die vor vielen Jahren einen Elterngesprächskreis gegründet haben, weil sie Fragen zur christlichen Erziehung hatten? Sie sind zwar längst Großeltern bzw. Urgroßeltern, aber das gemeinsame Bemühen um Antworten damals verbindet sie auch heute, und sie haben andere Themen gefunden. Sie wollen in ihrer vertrauten Gruppe bleiben und sich nicht automatisch ab einem bestimmten Alter einem Seniorenkreis anschließen. Da auch aktive junge Alte in höherem Lebensalter nicht selbstverständlich Seniorenkreise besuchen werden, kann es sein, dass die Zeit der klassischen Seniorennachmittage in der herkömmlichen Form zu Ende geht.

Überlegungen

- ▶ Den alten Menschen, die diese Altenachmittage bzw. Seniorenkreise heute besuchen, sind sie sehr wichtig! Sie haben Kontakt zur Außenwelt und erfahren Wertschätzung. Die Veranstaltungsform sollte auf jeden Fall aufrecht erhalten werden, so lange Menschen an ihr Interesse haben.
- ▶ Die Tatsache des gemeinsamen Älterwerdens der einzelnen Gruppen muss bei deren Angebotsplanung berücksichtigt werden.
- ▶ Der Abschied von den Seniorenkreisen muss gestaltet werden.
- ▶ Ebenso sollte es Gedenkrituale geben, wenn jemand aus dem Seniorenkreis verstirbt.
- ▶ Themen und Fragen sind aufzugreifen, die den alten Menschen sehr wichtig sind (z. B. praktische Fragen aus dem Wohngebiet).

Tipps

- ▶ Ideennachmittag zu Themen, die für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Seniorennachmittagen interessant sind,
- ▶ Möglichkeiten des biografischen Arbeitens mit alten Menschen nutzen,
- ▶ Biografiearbeit mit Konfirmanden, anschließende Ausstellung (z. B. erstellter Tafeln oder Plakate).

3.4 Praxisbeispiele (nicht nur für Seniorenkreise)

Seniorennachmittage für die älteren Gemeindeglieder gibt es in den meisten Kirchengemeinden. Als Beispiel gemeinsamer Nachmittage für Menschen in dieser Altersphase und für Menschen, die nicht mehr mobil sind, werden hier die Veranstaltungen einer Gemeinde in Jena genannt.

Gemeindenachmittage im Seniorenzentrum „Gertrud-Schäfer-Haus“

Die Seniorennachmittage der Gemeinde wurden in Gemeindenachmittage umbenannt. So wird Offenheit für Angehörige anderer Generationen signalisiert. Die Veranstaltungen finden im Seniorenzentrum Gertrud-Schäfer-Haus statt, damit auch die dort lebenden alten Menschen teilnehmen können. Das in unmittelbarer Umgebung befindliche Seniorenzentrum (vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Betreutes Wohnen, Veranstaltungen) wird so in das Leben der Kirchengemeinde einbezogen. An jedem letzten Dienstag im Monat findet ab 15.30 Uhr für eine Stunde ein solcher Gemeindenachmittag statt, zu dem in der Kirchengemeinde (Kirchenblatt und Abkündigungen während des Gottesdienstes), im Gertrud-Schäfer-Haus sowie im Wohngebiet unter Angabe des jeweiligen Themas eingeladen wird. Bisher überwiegen meist die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums, aber auch von anderen Gemeindegliedern wird das Angebot angenommen und die Scheu vor einer eventuellen „Heimatmosphäre“ überwunden. Wie sich der Zuspruch entwickelt, hängt von der thematischen Gestaltung der Veranstaltung und von den Gesprächsmöglichkeiten ab. Da die Bewohnerinnen und Bewohner des Gertrud-Schäfer-Hauses vor der Veranstaltung gemeinsam Kaffee trinken, entfällt dieser in Seniorenkreisen sonst übliche Teil. Es sind aber immer Getränke vorhanden, die in der Pause zwischen Andacht und thematischem Teil gereicht werden. Die alten Menschen erhalten Anregung und kommen miteinander ins Gespräch.

Kontakt:

Pfarrer Sven Hennig,
Pfarramt Gembdental
T 03641 – 443938
sven.hennig@kirchenkreis-jena.de
Beate Mende,
Leiterin Sozialdienst
im Gertrud-Schäfer-Haus
T 03641 – 224419
gsh.do@diako-thueringen.de
https://www.diako-thueringen.de/jena_gertrud_schafer_haus_de.html



Erinnerungskoffer
Foto: Elisabeth Meitz-Spielmann

Faltblatt

„Sie gehören dazu!“

zu bestellen bei der Eafa
Herrenhäuser Str. 12
30419 Hannover
T 0511 – 2796-441 o. -205
eafa@ekd.de
<https://www.ekd.de/eafa/materialien/15892.html>

3 https://www.ekd.de/eafa/best-practice/demenzsensible_kirchengemeinde.html

4 Kurzbeschreibung zitiert nach:
http://www.grauehaare-buntesleben.de/ideenboerse/alt_sein/praxistipps.php?we_objectID=15.
Weitere Praxisbeispiele unter:
http://www.grauehaare-buntesleben.de/ideenboerse/alt_sein/praxistipps.php, u. a. auch ein Gottesdienst für Menschen mit Demenz, vgl. S. 53

Kontakt:

Altenbegegnungsstätte
Karin Sommer-Schmidt (Ehrenamtliche)
Pfarrhof 5, 99310 Arnstadt
T 03628 – 740954
montags 13 bis 16 Uhr;
donnerstags 9 bis 12 Uhr
stadtkirchenamt@kirche-arnstadt.de
<https://kirche-arnstadt.de/>

In der Altenbegegnungsstätte
Arnstadt
Foto: Ursula Gerhardt

Seniorenbegegnungen in Arnstadt (Kirchenkreis Arnstadt Ilmenau)

Die erste Altenbegegnungsstätte in der Thüringer Landeskirche wurde 1994 in Arnstadt eröffnet. Seitdem treffen sich hier zwei Mal wöchentlich alte und hochbetagte Menschen, manchmal auch zu gemeinsamen Ausflügen. Das gesamte Programm ist selbstorganisiert: Montags gibt es ein Thema und Kaffeetrinken, donnerstags Bewegungs- und Gedächtnistraining mit abschließendem selbstgekochten Mittagessen. In dieser Gemeinschaft sind Neue immer willkommen. So laden die Gemeindepfarrer beispielsweise bei Trauergesprächen Hinterbliebene in die Gruppe ein.



4. Das abhängige Rentenalter

(hochbetagte) Menschen mit vielfältigen Krankheitsbildern, Pflegebedürftigkeit und zunehmendem Demenzrisiko

4.1 Porträt

Menschen im abhängigen Rentenalter

- ▶ sind stark unterstützungsbedürftig bzw. pflegebedürftig,
- ▶ können ihre Wohnung nicht mehr allein verlassen und sind völlig auf die Hilfe anderer angewiesen,
- ▶ wollen bis zu ihrem Ende in ihrer Wohnung bleiben oder leben im Pflegeheim,
- ▶ wollen dennoch teilhaben an dem, was „draußen“ geschieht,
- ▶ benötigen Anregung und Assistenz, damit sie teilhaben können, sind an Kontakten nach außen interessiert sind oder können interessiert werden,
- ▶ sind zum Teil demenzerkrankt.

4.2 Rahmenbedingungen

- ▶ Pflege muss organisiert werden
- ▶ Menschen brauchen aber auch Zuwendung: Besuchsdienste, Pfarrer /Pfarrerinnen
- ▶ Kontakte zu Angehörigen, möglicherweise Übergang in ein Pflegeheim besprechen und organisieren

4.3 Was kann man für ältere Menschen in der abhängigen Lebensphase tun?

Herausforderungen und Tipps

Das Erfahrungsfeld von Menschen, die ihre Wohnung bzw. das Heim nicht mehr verlassen können, ist eingeschränkt. Sie haben dennoch das Bedürfnis zu erfahren, was außerhalb ihres Lebensbereiches geschieht. Ebenso möchten sie sich mitteilen, aus ihrem Leben erzählen, Schönes erinnern, aber auch über Belastendes in ihrem Leben sprechen. Dazu brauchen sie

Menschen, die ihnen zuhören. Oftmals werden sie auf ihre Hilfsbedürftigkeit reduziert. Sie haben jedoch einen wertvollen Schatz an Lebenserfahrungen, aus dem sie anderen Menschen vieles weitergeben können. Sie brauchen daher beides – Zuwendung und Wertschätzung sowie Beachtung ihrer Erfahrungen und Einsichten.

Menschen mit einer Demenzerkrankung und ihren Angehörigen muss besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Tipps

- ▶ Besuche, nicht nur an Geburtstagen
- ▶ Vermittlung von Hilfsangeboten (Pflegedienst, handwerkliche Unterstützung)
- ▶ Entlastung pflegender Angehöriger
- ▶ Biografiearbeit mit den einzelnen Menschen zu Hause
Junge Alte werden für sie aktiv, z. B. mit „Kultur im Koffer“:
Für hochbetagte, unterstützungsbedürftige Menschen können in den Senioren- und anderen Gemeindekreisen Koffer „gepackt“ werden. Somit tun Gemeindeglieder etwas für andere, jetzt hilfsbedürftige Menschen (siehe S. 49)
- ▶ Biografiearbeit mit an Demenz erkrankten Menschen

Ziel der Erinnerungsarbeit mit demenzerkrankten Menschen ist es, ihr Wohlbefinden zu fördern, die Lebenszufriedenheit durch Orientierung auf positive Erinnerungen zu erhöhen, ihn mit einer wiedergefundenen Erinnerung wenigstens für Momente glücklich zu machen, was manchmal nur im Aufleuchten der Augen oder in einer Gebärde wahrnehmbar ist.

Die Kenntnis der jeweiligen Lebensgeschichte ist eine Orientierungshilfe, um Demenzerkrankte zu verstehen: ihre Gewohnheiten, Wünsche, Bedürfnisse. Aber auch Unangenehmes und ungelöste Konflikte können zum Vorschein kommen. Dann ist es gut zu versuchen, vorsichtig auf etwas Positives zu kommen. Es ist nicht möglich, mit Demenzerkrankten bisher Unbewältigtes zu bearbeiten und zu einer neuen Bewertung zu kommen.

Hinweise für die Arbeit mit an einer Demenz Erkrankten in der Kirchengemeinde gibt das Faltblatt „**Sie gehören dazu!** Mit Demenz Gemeinde leben“ von der Ev. Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in der EKD³.

4.4. Praxisbeispiele

Kultur im Koffer – Ein Beispiel für aufsuchende Altenarbeit⁴

Die Idee: Kultur kommt ins Haus – Wer sich ein Leben lang für Kultur interessiert hat, wird dies im Alter nicht gerne aufgeben. Für diejenigen, die nicht mehr ohne weiteres aus dem Haus können, wurde in der Diakonie Düsseldorf die Idee der „Kultur im Koffer“ geboren. Menschen, die zu den jungen Alten zählen (dritte Lebensphase), gerade in den Ruhestand gegangen sind und über freie Zeit verfügen, packen zu ihren Lieblingsthemen einen Themenkoffer, den sie dann auf Anforderung oder Angebot zu den Menschen tragen. Wie Essen geliefert wird, so eben auch Kultur.

Themenbeispiele: Biblische Bücher, „Ich bin dann mal weg“ – Pilgern auf dem Jakobsweg, „Der rote Faden im Leben“ biografische Erkundungen, Mozartopern, Die 50ziger Jahre, „Horch, was kommt von draußen rein“ – Lieder wecken Erinnerungen, die Kulturgeschichte des Waschen und vieles mehr.

Umsetzung: Thematisch sind die Koffer so gestaltet, dass sie zum Dialog anregen, Gegenstände enthalten, Kurzfilme gezeigt werden können, z.B. Mozartopern mit Hörbeispielen und Mozartkugeln. Die Idee basiert auf einem ganzheitlichen kommunikativen Ansatz. So können Nachbarn und Bekannte dazu eingeladen werden. Die Aktion kann zeitlich begrenzt werden (ca. 1 Stunde) und es entsteht keine Verlegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Kosten bleiben niedrig, indem die ehrenamtlichen Mitarbeiter Fundstücke sammeln, die zu ihrem Thema passen.

5. Generationenübergreifende Arbeit in den Kirchengemeinden

5.1 Gemeindeporträt

Kirchengemeinden sind schon immer generationengemischte Gemeinden, auch wenn sich die einzelnen Altersgruppen getrennt voneinander treffen. Der Gottesdienst ist nur ein Ort, an dem sie sich begegnen können. Generationenübergreifende Veranstaltungen und Arbeitsgebiete bzw. Aktionen gibt es in vielen Gemeinden: Chöre, Musikgruppen, Gemeindefeste usw. Alte Menschen wollen sich nicht nur mit Angehörigen ihrer eigenen Altersgruppe treffen, sondern auch Kontakte zu Kindern und jüngeren Erwachsenen haben. ▶

Sie wollen:

- ▶ am Leben in ihrem Umfeld, in ihrer Kirchengemeinde teilnehmen,
- ▶ über Neues informiert sein,
- ▶ Probleme der jungen Menschen von heute kennen und verstehen lernen,
- ▶ Werte, die für sie in den Phasen ihres Lebens tragend waren, vermitteln,
- ▶ Erlebnisse erzählen und Erfahrungen weiter geben – wohl wissend, dass junge Menschen ihre eigenen Erfahrungen machen müssen und werden,
- ▶ Freude haben an Kindern, zumal manche alte Menschen keine eigenen Enkel haben.

5.2 Rahmenbedingungen

Die Generationen in der Kirchengemeinde begegnen sich meist selten, denn sie treffen sich an unterschiedlichen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten. Oft jedoch in denselben Räumen, von deren Gestaltung und Pflege die jeweiligen Gruppen manchmal abweichende Vorstellungen haben. Leicht entstehen Vorurteile und Vorwürfe. Die Herausforderung besteht darin sich kennenzulernen, Bewertungen zu verändern, Kompromisse zu schließen, Rücksichtnahme zu lernen.

5.3 Wie gelingt generationenübergreifende Arbeit?

Herausforderungen und Tipps

Lernen ist keine Einbahnstraße; nicht nur die Jungen können von den Alten profitieren, sondern ebenso die Alten von den Jungen, wenn folgende Aspekte berücksichtigt werden: Junge Menschen können von Älteren lernen, indem sie:

- ▶ Erfahrungen der Älteren auf ihren Nutzen für die eigene Lebensplanung prüfen.
- ▶ Fachwissen der Älteren als Unterstützung für die eigene schulische und berufliche Entwicklung abrufen und nutzen
- ▶ Gelegenheit erhalten, in gemeinsamen Aktivitäten und in Begegnungen mit Älteren ihre sozialen Kompetenzen zu erweitern

Ältere können von jüngeren lernen und Anregungen erhalten,

- ▶ Problemlagen der modernen Gesellschaft aus der Perspektive jüngerer Menschen zu sehen
- ▶ die Reflexionen ihres eigenen Lebens durch die Fragen der Jüngeren zu vertiefen und zu bereichern.
- ▶ Motivationen und Themen für ihr eigenes Weiterlernen zu finden leichter mit neuen Medien umzugehen

Bedingungen für generationenübergreifende Aktivitäten⁵:

- ▶ Begegnungen der Generationen gelingen, wenn sie natürlich wachsen können und die anfangs notwendige Inszenierung in den Hintergrund tritt.
- ▶ Themen und Aufgaben sind zu finden, die für alle Beteiligten wichtig sind.

5.4 Praxisbeispiele aus der EKM

Beispiele aus der Kirchengemeinde Nöbdenitz (Altenburger Land)

Mehrgenerationenkochen in Nöbdenitz

In der Kirchengemeinde Nöbdenitz wurde der alte Pfarrhof mit der ehemaligen Pfarrscheune und einem anderen Fachwerknebengebäude restauriert. Für die Nutzung ist ein umfangreiches Konzept erarbeitet worden. Unter anderem hat hier auch das Generationenkochen seinen Ort gefunden. Ältere Frauen kochen und backen mit jungen Leuten bzw. Jugendlichen für viele Veranstaltungen. Sehr beliebt sind die „Schnippeldiskos“. Inzwischen gibt es eine vertragliche Vereinbarung mit der Staatlichen Regelschule. Klassenverbände kochen und backen unter entsprechender Anleitung der Älteren im Pfarrhof. Projektstage werden durchgeführt, an denen auch ein Parcours der Sinne (Essen mit allen Sinnen) für die Jugendlichen eingebaut wurde. In



diesem Rahmen fand für die Schüler in allen Räumen des Pfarrhofes ein Drogen-Präventionstag statt. Die Schüler führten im Gegenzug ein Weihnachtsprogramm für die Senioren auf. Zu dieser Aufführung kamen auch die Kinder der hiesigen Kita. In etwas abgewandelter Form gibt es auch ein Programm für Kinder der Kita in im Pfarrhof (Kochen und Essen – gesunde Ernährung).

Handarbeits-/Kreativkreis Nöbdenitz

Kreative Frauen treffen sich vierzehntägig in der Pfarrscheune zum Stricken, Häkeln, Nähen, Basteln. Mit diesem Angebot konnte auch ein Teil der Mitglieder der Volkssolidarität erreicht werden, die inzwischen sehr aktiv sind. Immer mehr Jugendliche haben Interesse, sich dem Kreis anzuschließen, um die Techniken zu erlernen. Die Mitglieder des Kreativkreises nähen Kostüme für die Theatergruppe der Jugendlichen oder fühlen sich für andere Requisiten verantwortlich.

Die Open-Air-Scheune – Treffpunkt der Generationen



ist ein Gemeinschaftsprojekt von Kommune und Kirchengemeinde. Die Scheune soll als Bühne für verschiedene Veranstaltungen genutzt werden. Am wichtigsten jedoch ist sie der Gemeinde als Treffpunkt der Generationen. Die Bühne hat eine Rollator-Auffahrt. Dort laden Tische und Stühle alle zum Treffen ein. Die Senioren freuen sich darauf. Die fest angestellte Gemeindefunktionärin gewährleistet ganztägig den Zugang zur Küche und Toiletten. Mit der Regelschule ist vereinbart, dass in der Schulwerkstatt mit Schülern Palettenmöbel hergestellt werden. Die Palettenkissen hat die Kirchengemeinde angeschafft. Zum Treffpunkt der Generationen gehört auch der Dorfbackofen. Mit dem altdeutschen Backofen wollen junge und ältere Leute aus der ganzen Region gemeinsam Sauerteigbrot, Pizza, Kuchen backen und Braten zubereiten. Heute schon ist absehbar, dass sich um das Zentrum Dorfbackofen viel Geselligkeit bilden wird. Aber auch der (Lebens)Erfahrungs- und Gedankenaustausch, Organisation von Kinderbetreuung, Hilfe bei Einkäufen usw. kann gepflegt werden und sich entwickeln. Der Dorfbackofen wird so zu einem wichtigen Ort im dörflichen Zusammenleben sein.

Projekt im Pfarrbereich Laucha Unstrut (Kirchenkreis Naumburg-Zeitz)

Gemeinsam unterwegs – Kirchentreff der Generationen: Unter dem Thema „Kunerbunt unterwegs. Brav und langweilig war gestern“ stand ein Projekttag, dessen Termin mit dem des jährlichen Gemeindefestes im Kirchspiel Gleina zusammengelegt wurde. Ein generationenübergreifendes Planungsteam bereitete Spiele und Workshops vor. In Vorbereitung des Projekttag besuchten z. B. drei Jugendliche ältere Menschen bei ihrer „Stunde der Begegnung“ und stellten ihnen die geplanten Workshops und Spiele vor. Dadurch warben sie nicht nur für die Veranstaltung, sondern es gab auch erste Gespräche und Kontakte. Aufgrund der generationenübergreifenden Zusammensetzung der Vorbereitungsgruppe war das Ideenspektrum vielfältig: Musikworkshop, Theaterworkshop, Wettlauf-Staffelspiele in altersgemischten Teams und eine kulinarische Reise.

Kontakt:

Sabine Opitz
s. oben

Kontakt:

Wolfgang Göthe
T 034496 – 64616
kirchkasse.noebdenitz@gmail.com

Adventsbacken mit Kindern
der Regelschule
Foto: Wolfgang Göthe

Kontakt:

Pfarrerin Anna-Maria Binder
T 034783 – 29209
<https://www.kirchenkreis-eis-leben-soemmerda.de/kirchenkreis/mitarbeitende/alphabetsch/anna-maria-binder/>

Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre,
sondern den Jahren mehr
Leben zu geben.

Alexis Carrel

Kontakt:

Sabine Opitz
T 034496 – 60466
kirchkasse.noebdenitz@gmail.com
<http://www.kirchspiel-schmoelln.de/>

Kreativkreis Nöbdenitz
Foto: Wolfgang Göthe

⁵Weitere Tipps für die Initiierung solcher Begegnungen sind zu finden unter: https://www.ekd.de/eafa/download/Wir_sind_jung_und_alt_Gemeinsam.pdf

Kontakt:

Gemeindepädagoge
Christian Lontzek
T 03941 – 441979
gemeinde-paedagoge@gmx.de

Konfirmandenpaten Halberstadt

Das Modell:

- ▶ Gemeindeglieder (aus Erfahrungen der letzten Jahre eher aktive Senioren und Jugendliche) suchen sich einen Konfirmanden des aktuellen Jahrgangs. Dieser wird sechs Monate begleitet.
- ▶ Während dieser Zeit sind zwei bis drei Treffen geplant, davon ein gemeinsamer Gottesdienstbesuch, der Rest ist freiwillig.

Ziel ist, dass

- ▶ Konfirmanden aktive Gemeindeglieder kennen lernen.
- ▶ Gemeinde im Kontakt mit den Konfirmanden ist und sie in ihrer Lebenswelt wahrnimmt.
- ▶ die Jugendarbeit der Gemeinde gestärkt wird und darüber hinaus das Verständnis für den jeweils anderen wächst

Im November jeden Jahres findet der Konfirmanden-Vorstellungsgottesdienst statt, der von den Konfirmanden der 8. Klasse aktiv mit gestaltet wird. In einer wechselnden Aktion (Taufenerinnerung, Samariter, Vertrauensspiel) können die Gemeindeglieder sich einen oder mehrere Konfirmanden suchen, die sie für fünf bis sechs Monate begleiten möchten. Am Ende steht die Konfirmation; hier lesen die Paten die Konfirmationssprüche. So wird die Konfirmation noch mehr zu einem Akt der Gemeinde, der Gemeinschaft.

Das Modell wird seit einigen Jahren in der Gemeinde durchgeführt. Zunächst waren es geplante Treffen in der „großen“ Gruppe von Konfirmanden und Gemeindepaten. Diese Treffen stellten sich als schwierig realisierbar heraus, da eine Terminfindung fast unmöglich war – bei den Konfirmanden wie auch bei den Senioren und jungen Erwachsenen. Heute finden die Treffen freiwillig und individuell statt. Die Auswertungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass sowohl die Konfirmanden als auch die Senioren und jungen Erwachsenen von diesem Projekt profitieren. Ein Konfirmand sagte einmal: „Ich wusste gar nicht, was wir alles in unserer Stadt haben.“

Ein Highlight der letzten Jahre war ein gemeinsamer Nachmittag mit dem Seniorenkreis zum Thema Konfirmation. Die Konfirmanden tauschten mit den Senioren Bilder von ihren Konfirmationen aus. Den Jugendlichen wurde vor Augen geführt, dass die Senioren eben nicht nur die „Alten“ sind sondern – wie sie – auch mal Konfirmanden und jung waren.

Ein „Aufbrechens der Versäulung“ ist zwar nicht eingetreten, aber das Patenmodell führte zu einem bewussten Wahrnehmen des jeweils anderen.

Als hilfreich hat sich erwiesen, die Kontaktdaten der Konfirmanden und ihrer Paten zu sammeln und gegebenenfalls bei der Zusammenführung am Anfang Hilfe zu leisten.



Foto: Steffen Walther

Teil C

Jürgen Reifarth

Arbeit in Gruppen mit älteren Menschen

Leitung, Rollen und Gruppenprozesse

Jürgen Reifarth

Arbeit in Gruppen mit älteren Menschen

Leitung, Rollen und Gruppenprozesse



1. Grundsätzliches zu Gruppen

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das sich in Gruppen organisiert. Wer einsam bleibt, ist in Gefahr, wahnsinnig zu werden, schreibt Erich Fromm¹ Und wer als Kind sozial vernachlässigt wurde, hat lebenslange Folgen zu tragen – Kaspar Hauser steht dafür als literarisches Beispiel.

In Gruppen älterer Menschen, die sich regelmäßig treffen (Frauenkreise, Seniorenkreise), greifen die Regeln und sozialen Gesetzmäßigkeiten genauso wie in jeder anderen Gruppe auch: Aus den Einzelnen bildet sich in einem sich organisierenden Prozess über verschiedene Stufen eine Gruppe heraus. Es ist für leitendes Handeln, für Moderation und inhaltliche Arbeit gut zu wissen, an welcher Stelle der Entwicklung eine Gruppe steht, welche Rollen besetzt sind und welcher soziale Prozess (Dynamik) gerade im Gang ist.

Der Begriff der Gruppendynamik stammt von dem Sozialpsychologen Kurt Lewin, der 1945 an der amerikanischen Harvard-Universität ein Forschungszentrum für Gruppendynamik gründete. Lewin unterschied dreierlei Gruppen: Eine Menge ist eine unorganische, zufällige Ansammlung von Menschen, zum Beispiel auf einer Einkaufsmeile. Eine Masse ist eine niedrig organische Einheit und besteht aus einer unbestimmten Anzahl von gefühlsmäßig oder triebmäßig verbundenen Menschen: das Publikum im Kino, Fußballstadion oder der Konzerthalle, die gelegentliche Führer haben (Pfarrerin im Gottesdienst), aber keine weiteren Rollendifferenzierungen. Fokussierend für alle ist ein gemeinsamer Punkt der Aufmerksamkeit (Besucher, Schaulustige, Gaffer). Eine Gruppe schließlich ist sozial hochorganisch, besteht aus einer kleinen Anzahl Mitglieder, die in Wechselbeziehungen, Gefühls- und Verstandesbindungen stehen, die Funktionen der Mitglieder sind aufgeteilt (Funktionsgefüge), die verschiedenen Rollen in der Gruppe werden differenziert besetzt.

Nach Lewin ist die Gruppe ein „Kraft- und Beziehungsfeld“ mit gleich bleibenden Elementen in den verschiedenen Prozessen. Es herrschen Wirkfaktoren, die teilweise schlecht oder gar nicht steuerbar sind und die oft unbewusst bleiben (Sympathie, Antipathie, Gleichgültigkeit).

Man kann grob unterscheiden zwischen geführten Gruppen, die eine Leitung haben, und nicht geführten Gruppen, z.B. einem Freundeskreis. Jeder nicht geführte Gruppenprozess neigt dazu, eine Struktur zu entwickeln. Dazu gehört die aktuelle Besetzung der Leitungsrolle ebenso wie die der Außenseiterposition.

Bei den geführten Gruppen kann man weiter differenzieren in:

- ▶ **zufällige Gruppen:** Die Teilnehmenden stammen aus unterschiedlichen Milieus, sind verschiedenen Geschlechts, Berufs und Alters, in unterschiedlichen Lebenslagen, wie eine Tagungsgruppe (offene Einladung), die Studierendengemeinde, die vormittägliche Senioren-Akademie in einer Stadt.
- ▶ **vorsätzlich organisierte Gruppen:** Hier gibt es ein oder mehrere gemeinsame Merkmale: eine Schulklasse (ein Jahrgang), alle Kirchenmusiker im Kirchenkreis, der Pfarrkonvent (Beruf), die

Schwangeren-Gruppe, die Arbeitslosen im Ort, eine Männer- bzw. Frauengruppen, Jungen von 9 bis 13 Jahren, ein Seniorenkreis im Dorf.

Man kann schließlich die Gruppen unterscheiden in:

- ▶ **thematisch arbeitende Gruppen:** Die Mitgliederversammlung eines Kleingärtnervereins etwa hat sich eine Satzung gegeben, wird durch einen Vorstand geleitet, lädt zur Mitgliederversammlung ein und behandelt eine Tagesordnung, auf der steht der Brandschutz, die Zaunreparatur, die Aufnahme neuer Mitglieder, Beitragsmahnungen und das Sommerfest. Anträge werden eingebracht und abgestimmt. Die Gruppe arbeitet zielorientiert, entwickelt Vorhaben und plant Ereignissen.
- ▶ **dynamische Gruppen:** Dynamisch ist eine Gruppe, wenn der Prozess der Gruppe selbst deutlicher im Vordergrund steht, wie bei Selbsterfahrungsgruppen (z.B. Psychotherapie, TZI) oder Selbsthilfegruppen (z.B. Anonyme Alkoholiker, Weightwatchers). Der Austausch über eigene Befindlichkeiten steht im Vordergrund (Wie bin ich heute hier? Was bringe ich mit?). Die Gruppe arbeitet prozessorientiert. Wichtiger als ein bestimmtes Thema ist zum Beispiel, seine persönlichen Möglichkeiten zu erweitern, seine Grenzen wahrzunehmen bzw. seine Kompetenzen zu stärken.

Im gemeindepädagogischen Rahmen wird eine Gruppe zumeist über ein Thema zusammenkommen. Das „Thema“ kann auch lauten: Wir treffen uns einmal im Monat zum Kaffee und Gespräch und verschiedenen Impulse, zum Beispiel entlang des Festkreises. Stets läuft dabei jedoch auch eine Dynamik mit.

2. Prozesse in der Gruppe

Ob thematisch oder prozessorientiert arbeitend – jede Gruppe durchläuft bestimmte Phasen, die immer wieder zu Konflikten und Stagnation bzw. Progression führen. Grundsätzlich ist es gut zu wissen, dass alle Gruppenmitglieder, jeder und jede einzelne, für sich und mit der Gruppe eine Lösung finden müssen für einen inneren, allgemeinen Grundkonflikt: „Dabei sein“ versus „Für sich sein“. Jeder und jede, der bzw. die sich freiwillig in eine Gruppe begibt, möchte etwas aus dieser Situation mitnehmen (Informationen, Begegnungen, Unterhaltung) und ist bereit, dafür zu investieren – in Zeit und Geld, Aufmerksamkeit und innerem Beteiligtsein, in Kompromissbereitschaft und ins momentane Zurückstellen eigener Bedürfnisse. Die Gruppe bietet gewissermaßen als „Belohnung“ für diese Kompromissbereitschaft neben Wissenszuwachs und Beziehungsmöglichkeiten ein Plus an sozialer Energie: „Die Gruppe ist immer mehr als der Einzelne“². Jeder hat aber ebenso ein berechtigtes Bedürfnis nach Eigenständigkeit, nach Selbstbestimmung, nach freiwilligem Engagement in der Gruppe bzw. Rückzug von ihr. Der Ausgleich der beiden Strebungen ist als Dauerthema immer wieder zu verhandeln.

Wenn eine Gruppe zusammenkommt, durchläuft sie einen Prozess. In der Gruppendynamik wird dieser in verschiedenen Phasenmodellen³ beschrieben, die im Grundverlauf jedoch meist folgende Schritte abbilden: Ankommen, Auseinandersetzung, Arbeiten, Abschied. Inwieweit eine Gruppe alle Phasen erfolgreich durchläuft, hängt von verschiedenen Kriterien ab, wie den Zielen der Gruppenarbeit, der zur Verfügung stehenden Zeit, des Turnus, der Art der Leitung, der Zusammensetzung der Gruppe etc.

2.1 Kennenlernen: Zwischen Angst und Neugier

Zuerst muss eine Gruppe zueinander finden und sich kennenlernen, sie beschnuppert sich und erkundet: Wie ist der oder die andere? Wer kennt wen? Die Leitung der Gruppe hat in dieser Phase die Aufgabe, Halt und Struktur zu geben, das Kennenlernen zu ermöglichen und das Ziel des Treffens nicht aus dem Blick zu lassen. Struktur geben heißt:

- ▶ die Einladung aussprechen
- ▶ die Tagesordnung vorschlagen: Was soll wie behandelt werden?
- ▶ den zeitlichen Rahmen planen: Arbeitsphasen, Pausen, (Pausen sind wichtig für kleine Gespräche, unbedingt planen und einhalten! Gegebenenfalls Zeitwächter einsetzen.)
- ▶ die Themen moderieren und zusammenfassen (Das kann auch delegiert werden.)
- ▶ die Ergebnisse sichern (Wer führt Protokoll? Verabredungen, nächste Termine)
- ▶ die Gruppe verabschieden

2.2 Auseinandersetzen: zwischen persönlicher Identität und Gruppenidentität

Die Gruppe vereint verschiedene Haltungen und Meinungen, über die alle sich notwendig verständigen müssen, ob in offener Diskussion, als stille Zustimmung oder im Protest. In dieser Phase wird verhandelt, in welche Richtung das Thema bewegt wird, wie es fokussiert werden kann und ob es die Gruppe überhaupt zusammenhalten kann. Leitfragen sind: Worum soll es hier gehen? Wozu kommen wir zusammen? Was mache ich mit, wo ist meine Grenze? Was bin

² Vgl. s

³ Genaueres zu den Gruppenphasen findet man in Lehrbüchern zur Gruppensoziologie und -dynamik, einen guten Überblick bietet: Oliver König / Karl Schattener (2018): Einführung in die Gruppendynamik. Heidelberg: Carl-Auer Verlag: 9. Auflage.

¹ Vgl. Erich Fromm, Richard de Martino, Daisetz Teitaro Suzuki (1972): Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. München: Suhrkamp, S. 112f

ich bereit, selbst einzubringen, wo will ich mich treiben lassen, anregen lassen, mitnehmen lassen? Wer kann mich dabei unterstützen? Wo kann ich mich anschließen? Von wem will ich mich abgrenzen?

Seniorenkreise haben als verbindendes Element nicht nur die Freude am Austausch über bestimmte Themen, sondern in der Regel geht es um das Zusammenrücken in einer neuen Lebensphase, um die Fragen, wie die kommenden Jahre zu bewältigen sind, um Unterstützung dafür oder auch unterhaltende Ablenkung, und stets um tragfähigen sozialen Kontakt. Gruppendynamisch gesehen prallen zwei Bedürfnisse aufeinander, die anhand von Befürchtungen oder Ängsten beschrieben werden können. Muss ich hier mir wichtige oder vielleicht mühsam erarbeitete Positionen meiner Identität aufweichen oder gar aufgeben und „auf Gruppe machen“? Oder bleibe ich hier mit meinen Bedürfnissen (schon wieder) alleine, muss mich selbst kümmern und erhalte keine Hilfe, keine Unterstützung? All das ruft nach Beziehungsklärung. Schutz vor dieser nicht immer angenehmen Arbeit bieten hier zum Beispiel Grüppchen- oder auch Paarbildung, alte „Seilschaften“ werden gepflegt, Fäden im Untergrund gesponnen, Verabredungen laufen an Teilen der Gruppe vorbei. Die Gefahr steht im Raum, dass die Gruppe gespalten bleibt und nicht wirklich arbeitsfähig wird. Die Leitung hat hier die Aufgabe, zur Klärung der unterschiedlichen Interessen beizutragen, die verschiedenen Bedürfnisse moderierend zu vermitteln, geheime Wünsche und Forderungen im Rahmen des Möglichen aufzudecken und das Thema (das Motiv) und das Ziel der Zusammenkünfte immer wieder vor Augen zu führen. Am Ende dieser Phase sollten klare Übereinkünfte stehen, nötige Regelungen sind getroffen, die Aufgaben auf mehrere Schultern aufgeteilt.

Diese Phase markiert den Kipp-Punkt einer Gruppenentwicklung. Verharrt die Gruppe hier oder wird die Dynamik von der Leitung begrenzt, dann kann die Gruppe im Rahmen einer leiterzentrierten Führung auf dieser Qualitätsstufe zusammenkommen und auch -arbeiten, den Treffen fehlt aber auf Dauer die gemeinsame eigene Energie und Lebendigkeit. Die Gruppe bleibt im Aushandlungsprozess zwischen persönlicher und gemeinschaftlicher Identität haften. Die Konflikte sind gedeckelt oder werden eher unterschwellig ausagiert, der oder die Leitende steht in zentraler Position unverzichtbar für den Fortbestand. Erfüllt die Leitung ihre Aufgabe nicht mehr und zieht sich zurück (zum Beispiel weil die Pfarrerin zu viele Verpflichtungen in anderen Gemeinden hat), dann dümpelt die Gruppe vor sich hin und fällt auseinander – oder nutzt die Chance, sich selbst neu auf den Weg zu machen. Dazu braucht es einen klaren Abschluss und Neubeginn.

2.3 Zusammenarbeiten: zwischen Realitätsbezug und Größenwahn

Werden die Konflikte und Beziehungen untereinander weitgehend reguliert bzw. geklärt und ist das Ziel klar, dann wird die Gruppe in dieser Phase arbeitsfähig. Nicht selten verlassen an dieser Stelle Mitglieder die Gruppe, die den Prozess nicht mittragen können oder wollen. Die Gruppe widmet sich nun einem Thema, Konkurrenzen werden (zeitweise) zurückgestellt, und die Energie und Kompetenz aller kann gebündelt und potenziert werden. Hier wird geerntet,

was in Phase zwei beackert wurde. Jeder und jede bringt sich nach seinen bzw. ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten ein, manchmal rauschhafte Gruppenenergie verhilft zu kreativen Höhenflügen. Der geballte Gruppennarzissmus kann aber auch zur Überschätzung der eigenen Möglichkeiten führen („Wir organisieren die Weltrevolution!“). Zur Stabilisierung verhilft manchmal ein gemeinsamer „Feind“ außerhalb der Gruppe. Diese Entwicklungen benötigen immer wieder einen Realitätsabgleich. Die Leitung sorgt dafür, dass der Rahmen gehalten wird und greift in den Fluss der Gruppenarbeit moderierend ein, wenn Stagnationen auftreten, wenn es Rückfälle in Phase zwei gibt, Beziehungen neu geklärt werden müssen oder die Suche nach neuen Themenfeldern zu Verunsicherung führt. Auch die klärende Bewertung des eigenen Verständnisses, von Gruppen-Innenraum und Außenraum („Wir und die da“) braucht Vermittlung.

2.4 Abschiednehmen: zwischen Dableiben und Weggehen

Jede Gruppe hat ein Ende, natürlich oder künstlich herbeigeführt. Einen guten Abschied zu gestalten, das bedarf noch einmal eines besonderen Augenmerks: Verabschieden ist eine zentrale Lebensaufgabe. Da wir das in unseren primären Beziehungen meist nicht eingeübt haben und Abschiede eher vermeiden als bewusst gestalten, besteht hier die Chance, den Abschied an einem

Punkt exemplarisch zu üben. Dabei helfen Rituale. Für den Abschied selbst sollten eine geeignete Form und ausreichend Zeit garantiert sein. Die Ergebnisse der bisherigen Gruppenarbeit werden sichtbar gemacht, ein persönliches Resümee will gezogen, Feedback will gegeben werden. Dazu gehören ein würdiger und ein kritischer Rückblick, letzte Klärungen, Danke sagen – das bedeutet auch die Würdigung des Einsatzes von Einzelnen – sowie das Verabschieden selbst. Wenn die Gruppe gut und intensiv gearbeitet hat, dann gestaltet sich diese Phase sehr intensiv und dicht. In der Abschiedsphase hat die Leitung noch einmal eine stärker strukturierende Aufgabe. Sie sorgt dafür, dass die Ergebnisse in geeigneter Weise gesichert und eventuell für eine Weiterarbeit beim nächsten Treffen aufbereitet werden, dass die nötigen Aufgaben dafür verteilt sind und die nächsten Termine in den Kalendern stehen.

Dieser Ablauf der Phasen wurde zwar als eine lineare Entwicklung vom Anfang zum Ende hin skizziert. Gruppen können sich aber auch zyklisch entwickeln, sie können Phasen überspringen oder in vorherige zurückfallen. Wenn sich die Gruppe neu trifft, kann der Prozess vom Neuen begonnen werden, vielleicht in anderer Intensität, verstärkt oder abgeschwächt, und allen Phasen sind zu durchlaufen: Ankommen, Auseinandersetzen, Arbeiten, Verabschieden. Es kann aber auch sein, dass die Gruppe beim nächsten Treffen nach kurzer Begrüßung nahtlos an die vorherige Phase anknüpfen kann. Gruppen stehen also in einer je eigenen Dynamik zwischen linearem und zirkulärem Prozess, der von den am Anfang genannten Bedingungen (Zeit, Turnus, Leitung etc.) abhängig ist. Von Bedeutung ist außerdem die personelle Stabilität: Kommen Gruppenmitglieder dazu oder scheiden welche aus, hat das immer Auswirkungen.

In festen Gruppen älterer Menschen, v.a. auf dem Lande („Seniorenkaffee“, „Rentnertreff“), wird oft der Wunsch laut, es mögen neue (jüngere) Mitglieder dazu kommen. Für zehn oder zwanzig Jahre Jüngere mag aber die Art der Gruppengestaltung nicht attraktiv sein – aus ihrer Lebenssituation durchaus verständlich. Es kann dann besser sein, den Wert der bestehenden Gruppe zu würdigen und am lebendigen Zusammensein zu arbeiten, als dauernder Klage über das „Schrumpfen“ immer wieder Raum zu geben. Andererseits klingt hier natürlich das große Thema des Alters durch, der Abschied, der durch Krankheit und Sterbefälle in der eigenen Gruppe ein bedrohliches Dauerthema ist. Auch das ruft nach Austausch und Gestaltung. Immer wieder erlebbar ist aber auch die Kompetenz, mit der alte Menschen diese Herausforderungen in Gruppen annehmen. Da wird Krankheit, Sterben und Tod weder verharmlost noch verschwiegen, sondern oft mit Pragmatik (und etwas Klage) betrachtet und dann der Fokus wieder auf das aktuelle Zusammensein gerichtet.

3. Formen der Gruppenleitung: zwischen tyrannisch und führerlos

In geführten Gruppen sollte sich die Leitung ihrer Rolle bewusst sein, dieser Faktor beeinflusst wesentlich die Gruppenarbeit. Agiert die Leitung autoritär, scheindemokratisch (manipulativ), demokratisch, mit einer Laissez-faire-Haltung oder leitet sie gar nicht? Zwischen diesen Eckpunkten von Gruppenleitung bestehen fließende Grenzen. Gruppe und Leitung arbeiten in einem gemeinsamen „Kraftfeld“ (K. Lewin) und in der Regel auch an gleichen Aufgaben und Zielen. Die Leitung ist ein wichtiger Teil des Gruppenprozesses, aber sie ist nicht Teil der Gruppe. Diese Unterscheidung hilft, sich im Prozess zu verorten und die Rollen und damit Aufgaben immer wieder klar zu halten.

- 1. Die autoritäre Leitung⁴** hat alle Aktivitäten in ihrer Hand, die Gruppe ist ohne Leitung handlungsunfähig. Man kann hier in verschiedene Leiter-Typen differenzieren.
 - a) Der Diktator regiert durch Befehl und erwartet Gehorsam (General oder „Tyrann“, das kann auch eine Frau sein): „Die Gruppe bin ich!“ Widerspruch ist unerwünscht. In Notsituationen (Katastrophen, Krieg) ist das durchaus sinnvoll.
 - b) Der wohlwollende Despot regiert freundlich, aber mit autoritärem Nachdruck, er oder sie ist kundig und weiß Bescheid, am Ende zählt aber doch die eigene Einschätzung.
 - c) Der Patriarch agiert verdeckt-autoritär, er oder sie engagiert sich durchaus „väterlich-fürsorgend“ für die Gruppe und weiß, was „dran“ ist, die Gruppe wird zwar nach ihrer Meinung, nicht aber nach einer Entscheidung gefragt.
 - d) Der „beliebte Leiter“ ist die personalistische Variante („Kumpel“-Typ), er oder sie regiert durch Bitten (durchaus auch manipulativ) und hält die Gruppe zusammen. Das ist bei einem ersten Zusammenkommen sinnvoll.
- 2. Die Laissez-faire-Leitung** setzt nur ein Minimum an Aktivität ein, hält sich zurück, gibt Infos und behält die Aufsicht, um Gefahren abzuwenden. Gründe dafür können Unsicherheit oder mangelnde Leitungserfahrung sein, oder Desinteresse am Gruppenprozess. Die Gruppe wird auf Dauer infantilisiert und unterfordert oder sie zerfällt rasch. Situativ sinnvoll ist dieser Leitungstyp aber, wenn man in eine bestehende Gruppe kommt und sich als Leitung zunächst

Ich war fünfzehn, und mein Wille stand aufs Lernen, mit dreißig stand ich fest, mit vierzig hatte ich keine Zweifel mehr, mit fünfzig war mir das Gesetz des Himmels kund, mit sechzig war mein Ohr aufgetan, mit siebzig konnte ich meines Herzens Wünschen folgen, ohne das Maß zu übertreten.

Konfuzius

⁴ Diese Gliederung schließt an die Unterscheidung der drei Führungsstile von Kurt Lewin an, siehe: <http://www.kurt-lewin.de/fuehrungsstile.shtml>



Foto: Tim Reckmann_pixelio.de

orientieren muss, wenn die Gruppe selbst entscheiden soll und kann und auch, wenn der Prozess gut im Gang ist (Arbeitsphase) und die Gruppe am Thema selbstständig arbeitet.

3. **Der demokratische (bzw. kooperative) Leitungs-Stil** agiert sozial-integrativ und partnerschaftlich, die Gruppe wird ermächtigt, ihre Lösungen zu erarbeiten und zu finden. Der oder die Leitende macht das möglich, indem er das Problem vorstellt, Lösungsansätze sammelt, Alternativen zulässt und erörtert und sich immer wieder in die Diskussion einbringt. Kommt es zur Entscheidung, dann beharrt er oder sie nicht auf eigenen Einsichten, sondern ist kompromissfähig und hat das vorgestellte Gruppenziel sowie den Gruppenprozess im Blick.

Betrachtet man noch einmal den aufgezeichneten Spannungsbogen, so lässt sich zusammenfassend sagen:

- ▶ **Die leiterzentrierte Führung** einer Gruppe erlaubt klare Strukturen und ein sehr zielorientiertes Arbeiten. Jedes Gruppenmitglied weiß an jeder Stelle, was von ihm oder ihr gerade erwartet wird, alle ziehen an einem Strang. Das ist notwendig in Prozessen, bei denen ein Thema in einer bestimmten Zeit unter bestimmten Bedingungen bearbeitet werden muss („Wir renovieren das Gemeindehaus.“ „Wir bereiten das Sommerfest vor.“) Von Nachteil ist, dass die einzelnen Befindlichkeiten nur geringe Bedeutung haben; das Thema bzw. die Sache steht über den Beziehungen. Es wird damit u.U. auch Raum gegeben für mögliche Manipulationen. Das einzelne Gruppenmitglied kann sich überrumpelt fühlen oder wird de facto für fremde Zwecke eingespannt, nicht die eigenen.
- ▶ **Eine basisdemokratische Leitung** mit wechselnder Leitung bzw. Moderation bietet den Vorteil, dass jedes Gruppenmitglied einmal dran ist und somit alle an der Verantwortung für die Sache und den Prozess beteiligt werden. Das fördert den Gruppenzusammenhalt und ist meist gut fürs Beziehungsklima. Nachteilig kann sich auswirken, dass die jeweils wechselnde Leitungsrolle zur Rollenverunklarung tendiert, dass Diskussionen ohne klare Leitung ausufern und wenig zielorientiert sind. Im schlimmsten Falle lähmt sich die Gruppe in ewigen Streitereien und fällt auseinander. Deshalb ist hier Supervision bzw. Begleitung von außen angeraten.
- ▶ **Die Aufgaben des Leitenden sind:** Er oder sie sorgt für die nötige Ordnung (Struktur), trägt für den Prozess Verantwortung, leitet zum Beginn ein und soll zur Zufriedenheit aller die Gruppe abschließen. Autorität ist stets nötig in sachlicher, in institutioneller und in persönlicher Hinsicht.

4. Rollen in der Gruppe

In jeder Gruppe trägt die Binnendifferenzierung dazu bei, dass Mitglieder verschiedene Rollen einnehmen. Rolle bzw. Position wird hier als Begriff weit gefasst und funktional verstanden. Zur ersten Orientierung nach wie vor brauchbar ist die Aufteilung in vier Rollentypen.⁵

- ▶ **Alpha – der (heimliche) Bestimmer:** Der „Chef“ oder die „Chefin“ bindet besonders viele Sympathien, die Rolle ist zumeist verbunden mit Persönlichkeitsmerkmalen wie Darstellungsvermögen, Selbstbewusstsein, Leistungsfähigkeit, mit hoher kommunikativer Fähigkeit und Ausdrucksvermögen, mit der Fähigkeit, Empathie auszudrücken oder auch mit fachlicher Überlegenheit. Alpha tut viel dafür, die Gruppe „zusammenzuhalten“ und findet sich deshalb häufig in Führungspositionen (z.B. als Gruppensprecher). Diese Rolle hat gute Chancen, die Ziele, das Verhalten und die Wertvorstellungen der Gruppe zu beeinflussen. Alpha repräsentiert in gewisser Weise die gerade herrschende Gruppennorm. Wenn Alpha seinen Einfluss allerdings monopolisiert, besteht die Gefahr, dass sich ein „Hofstaat“ bildet und bestimmte Positionen fest aufgeteilt werden (Gruppenelite). Ein „kleiner König bzw. eine Königin“ Alpha kann die Gruppenentwicklung auch behindern und in die Konkurrenz zur „offiziellen“ Gruppenleitung treten. Alpha steht also in der Spannung zwischen Leitungsverantwortung und Machtmissbrauch.
- ▶ **Beta – der (kluge) Berater:** arbeitet an der Seite von Alpha, hält Hintergrundinfos bereit, er oder sie ist der bzw. die Schlaue „mit der Brille“ neben dem „Chef“ (bei „Harry Potter“ z.B. Hermine). Als Vermittler oder auch als kritischer Beobachter wird Beta von der Gruppe geachtet. Manchmal hält sich Beta aber auch in Distanz, oder sitzt als Rivale von Alpha in den Startlöchern und wartet auf Fehler von Alpha. (Das kann man gut im politischen Geschäft beobachten.) Beta kann der Herrscher im Hintergrund sein, die „graue Eminenz“. Die Beta-Rolle steht in der Spannung zwischen fachlicher sowie persönlicher Unterstützung und der Konkurrenz zu Alpha bzw. zur Leitung.
- ▶ **Gamma – die (breite) Masse:** Positiv formuliert bringen die Gruppenmitglieder vielfältige Kompetenzen ein, die wesentlich für den Prozess, die Atmosphäre und die Arbeitsfähigkeit einer

Gruppe sind: einer stellt Stühle hin oder deckt den Tisch, ein anderer bäckt einen Kuchen, eine schreibt Protokoll, führt die Finanzen oder hat die besten methodischen Ideen, ein anderer spült danach die Gläser. Viele Hände, Köpfe und Herzen bereichern Thema und Prozess der Gruppe. Aus Gamma rekrutiert sich auch der „Hofstaat“ von Alpha (die Clique). Und als Gefolgsleute, als der „kleine“ bzw. „gemeine Mann“ bzw. als Mob kann die Gamma-Menge wahlweise auch zujubeln oder kreuzigen. Gamma hat in der Regel kaum Bezug zu den Außenseitern der Gruppe. Die Gamma-Rolle steht also in der Spannung zwischen wesentlicher Mitgestaltung (demokratischer Prozesse) im Gegenüber zum angepassten Mitläufertum (Gruppendruck).

- ▶ **Omega – der (ungeliebte) Außenseiter:** Er oder sie ist in der Gruppe an den Rand gedrängt oder hat sich selbst dort positioniert und schließt sich oft mit anderen Randständigen zusammen. Omega kann die aktive Opposition betreiben, zum Beispiel die Auflehnung gegen die Gruppennormen, die durch Alpha repräsentiert werden. Omega bindet häufig wenig Sympathien, quengelt, stört, prüft und überschreitet die Normen und wird somit zum „Test“ für Leitung. Als Außenseiter steht Omega am Deutlichsten in der Spannung zwischen den eigenen Wünschen und den Wünschen und dem Anpassungsdruck der Gruppe. Omega hegt oft die Phantasie, selbst andere (führende) Positionen einzunehmen. Als Träger des „Schattens“ in der Gruppe macht die Omega-Rolle auf wichtige, zumeist ungeliebte und verdrängte Aspekte der Gruppe aufmerksam. Konflikte mit Omega können die Gruppenprobleme in Hinsicht auf die geltenden Normen und die Gruppenhierarchie signalisieren. Diese Konflikte zu erkennen und zu bearbeiten bedeutet zumeist einen Gewinn für den Gruppenprozess. Manchmal kommt es aber auch dazu, dass Omega die Gruppe verlässt. Omega steht in der Spannung zwischen kritisch-progressiver Opposition und dem Status als „Sündenbock“. Man kann, je nach Perspektive, weitere Rollen beschreiben; häufig ist die des Gruppenclowns, der manchmal ein Beta, manchmal ein Omega ist. Seine oder ihre Funktion ist, die Stimmung aufzulockern, Spannungen abzuführen oder Opposition einzubringen. Nach bestimmten Funktionen in der Dynamik könnte man zum Beispiel weiterhin identifizieren: das „Arbeitspferd“, den „Hilflosen“ bzw. die „Beschränkte“, den „Fachmann“ bzw. die „Erklärerin“, den „Trittbrettfahrer“, den „Meckerer“, die „Nörglerin“ usw.⁶
- ▶ **Ein Mentor ist ein Begleiter der Gruppe von außen**, auch sie oder er gehört nicht zur Gruppe, sondern hat losen Kontakt und einen eigenen, bestimmten Aufgabenbereich für die Gruppe (Supervision, Beratung, Außenvertretung).

Zusammenfassend: Jede Gruppe bringt Rollen bzw. Positionen hervor, diese Rollen sind häufig sehr langlebig (und fußen meist auf biografischen Erfahrungen), aber sie sind nicht festgeschrieben. Sie sind also durchaus der Dynamik unterworfen: Eine Alpha-Rolle kann auch kippen, eine Mitläuferposition ins Omega rutschen. In Gruppenprozessen kann man zwischen einer „generellen Positionierung“ und einer „aktuellen Positionierung“ unterscheiden. Am besten ist es, wenn die Rollen nach Bedarf wechseln können: ein Alpha geht in Opposition, ein Außenseiter wird zum Mitläufer oder „Zweiten“, aus einem Beta erwächst eine Führung etc. Stabile Rollen signalisieren stabile bis starre Rahmenbedingungen. Starke Rollendynamik verweist also häufig auch auf sich wandelnde Rahmenbedingungen einer Gruppe (Verunsicherung).

Als Leitung ist es hilfreich, die verschiedenen Rollen in ihrer (fehlenden) Dynamik im Blick zu behalten. In einer Seniorengruppe, zum Beispiel auf dem Land, sind häufig Menschen beieinander, die sich schon von Kindesbeinen an kennen. „Alte“ Rollen, die etwa schon in der Schulzeit angelegt wurden, können weiterhin die Beziehungen prägen und einengen. Neue Aufgaben können hier entwickelndes Ausprobieren ermöglichen. Die Lust, neue Rollen einzunehmen bzw. auszuprobieren, scheint aber mit zunehmendem Alter auch abzunehmen. Andererseits bereichern erworbene Kompetenzen die Gruppe. Die ehemalige Lehrerin oder die ehemalige Kantorin kann durch ihre Erfahrungen mit öffentlichen Situationen anders in Gruppen auftreten als die Bauersfrau oder die Angestellte, deren Kommunikationserfahrungen hier vielleicht eingeschränkter sind.



Foto: Uwe Wagschal_pixelio.de

⁶ Vgl. <https://www.super-sozi.de/category/theoretisches/gruppen-und-phasen/>, aufgerufen am 2. Januar 2019.

⁵ Zugrunde liegt das „Rangdy-namische Positionsmodell“ nach Raoul Schindler, das in die Literatur zur Gruppendynamik Eingang fand; vgl. König / Schattenhofer, siehe Anmerkung 3.

5. Hintergründe zum Rollenverhalten in der Gruppe

Zum besseren Verständnis folgen hier einige wenige Bemerkungen dazu, auf welchen Hintergrund sich verschiedene Rollen in Gruppen repräsentieren können. Das Verhalten in Gruppen wird unter anderem gesteuert von unseren Prägungen, von Übertragungs-Phänomenen und von Reinszenierungen bzw. Neuinszenierungen schon gemachter Erfahrungen. Erlebnisse aus der frühen Entwicklungsgeschichte des Kindes schlagen in Gruppenprozesse durch. Sympathien und Antipathien haben in der Regel hier ihre Wurzeln. Die Leitung zieht immer auch väterliche bzw. mütterliche Übertragungen auf sich, zum Beispiel nach dem Motto: „Meine Eltern haben mir immer vorgeschrieben, was ich tun soll, also tue ich's auch hier unwidersprochen.“ Oder eben im Gegenteil: „Meine Eltern haben mir immer vorgeschrieben, was ich tun soll. Deshalb werde ich es hier nicht tun.“

Auch andere frühere Gruppenerfahrungen stehen im Hintergrund: die Krippe, der Kindergarten, Schule, Studium und Beruf. Ein von früher Kindheit an vermitteltes Selbstvertrauen schafft später ein gutes Standing in Gruppen. Wer im Elternhaus bzw. früheren Lebensabschnitten mangelhafte Bestätigung erhielt, wird dies eventuell auch in Gruppen mit besonderer Anpassung bzw. überzogener Leistungsbereitschaft reinszenieren. Wer unreflektierte frühere Bedrohungserfahrungen mitbringt, dem werden Gruppen immer suspekt bleiben. Auch die Geschwisterfolge kann eine Bedeutung haben. Ältere Geschwister, die Verantwortung übernehmen mussten für Jüngere, übernehmen auch leichter Verantwortung in Gruppen. Außenseiter von Kindheit an werden es auch in Gruppen schwerer haben, sich angemessen einzubringen.

Die Gruppe reinszeniert also die alten Erfahrungen ihrer Mitglieder; sie bietet aber auch eine gute Gelegenheit für den oder die Einzelne, sich in neuen Rollen zu inszenieren, sich auszuprobieren und damit das eigene Spektrum zu erweitern. Die Gruppe wird so zur Probierstube neuer Erfahrungen, zum Entwicklungsraum. Sie bietet die Möglichkeit, die mitgebrachten Erfahrungen zu überprüfen: „Kann ich die Rolle wechseln und mal Kritiker, mal Außenseiter, mal Führer sein oder mich einfach mittragen lassen?“

Jeder nach seinen Möglichkeiten, jeder nach seinen Fähigkeiten – darin besteht die Chance der Gruppe. Grundlage dafür ist, dass die Ziele und die Beziehungen in der Gruppe ausreichend geklärt sind. Wie klärt man Beziehungen? Dazu Hinweise im folgenden Abschnitt.

6. Zugänge für die Gruppenarbeit

Prinzipiell sind die Bemerkungen dieses Beitrages keine Handlungsanleitungen, sondern Verstehenshilfen für das, was sich im sozialen Binnenraum Gruppe vollziehen kann. Sie ersetzen nicht die eigene Fort- und Weiterbildung zum Beispiel für Leitungsaufgaben. Sowieso lässt sich Gruppendynamik nicht erlesen, sondern nur erfahren, und verantwortliche Leitungsaufgaben benötigen immer wieder geeignete Räume für die eigene Reflexion. Haupt- und Ehrenamtliche sollten sich nicht nur thematisch, sondern für die Beziehungsarbeit in Gruppen älterer Menschen fit machen.

1. Aus der Selbsthilfe⁷ stammen drei einfache Regeln, die auch hilfreich für die gemeindepädagogische Arbeit in Gruppen sind:

- Jeder über sich: Ein gutes Gespräch ist wie der „Austausch von Selbstporträts“ (M.-L. Moeller). Dabei sollen „Kolonialisierungen“, also unterschwellige Übergriffigkeiten, vermieden werden. Kolonialisierungen können zum Beispiel Verallgemeinerungen sein, die von der konkreten Situation wegführen („Immer kommst Du zu spät!“ statt „Du bist heute zu spät gekommen!“), oder die beliebten Sprüche von „man“, „jemand“ und „einer“ ins Blaue hinein: „Man müsste mal, es sollte doch endlich jemand ...“ Dazu zählen auch die feinen Manipulationen („Das gefällt Dir doch auch!“ „Damit ist sie sicher einverstanden, wenn sie wieder da ist!“)
- Keine Ratschläge: „Das musst Du so machen!“ oder „Ich erzähl Dir jetzt mal, wie das geht“ hat keinen pädagogischen, sondern nötigen Charakter. Ratschläge sind auch Schläge. Besser ist es, über sich zu erzählen: „Bei mir war das so ...“
- Keine Fragen: Auch mit Fragen kann man erfolgreich von sich ablenken und manipulieren, sich etwa dümmer machen als man ist („Kannst Du mir das nochmal erklären?“). Fragen und Ratschläge gehen Hand in Hand und führen meist nicht zu einer Lösung. Stattdessen geht damit das Gespräch nur in die nächste „Runde“, siehe die „Beziehungskisten“-Gespräche über Probleme in der Partnerschaft.

2. Von der US-amerikanischen Psychoanalytikerin und Psychologin Ruth Cohn wurde seit Mitte der 1950er Jahre die Themenzentrierte Interaktion (TZI) als ein Konzept zur Arbeit mit Gruppen entwickelt. Sie formulierte dafür folgende Postulate:

- Sei dein eigener „Chairman“! (Dein eigener Chef), das heißt, den Mut zu haben, sich immer wieder selbst in Beziehung zu den anderen und zur Mitwelt wahrzunehmen und die Situation als Angebot für eigene Entscheidungen zu verantworten.
- Störungen haben Vorrang! („verschaffen sich Raum“) „Das Postulat, dass Störungen und leidenschaftliche Gefühle den Vorrang haben, bedeutet, dass wir die Wirklichkeit des Menschen anerkennen; und diese enthält die Tatsache, dass unsere lebendigen, gefühlbewegten Körper und Seelen Träger unserer Gedanken und Handlungen sind“, sagt Ruth Cohn.⁸
- Verantworte dein Tun und Lassen – persönlich und gesellschaftlich!
Ausbildungen in TZI werden von vielen Anbietern, auch innerhalb der Kirchen, angeboten.

3. Feedback ist ein wichtiges Gestaltungsinstrument für Gruppen.

Es fragt nicht nach den Details des Verständnisprozesses, nach vergleichbaren Erlebnissen etwa anderer Personen oder nach zusammenfassenden Statements, sondern vor allem nach der Gefühlsqualität. Wie hat sich das währenddessen angefühlt, beim Austausch, bei der Gruppenarbeit? Feedback ist ein gutes Mittel, um über die Gruppensituation ins Klare zu kommen, zum Beispiel als „Blitzlicht“: Jeder sagt einen Satz: Wie geht's mir jetzt? Die einzelnen Statements werden nicht kommentiert, sondern bleiben für sich stehen und ergeben insgesamt ein momentanes Stimmungsbild.

Drei Bemerkungen zur Gruppenarbeit mit Älteren

Auf die Frage an eine Pfarrerin, was denn die Seniorenkreise in ihren Gemeinden sich von einem Hauptamtlichen wünschen würden, sagte sie treffend: „Zeit – und ab und zu mal überrascht werden.“

1. Zwischen Abhängigkeit und Autonomie:

Die gemeindliche Arbeit in der EKM sucht besonders im ländlichen Raum nach Lösungen für den Fakt, dass die herkömmlichen Leitungs- und Betreuungsstrukturen nicht mehr aufrecht zu erhalten sind. Immer größere Regionen mit schrumpfenden Gruppen werden von immer weniger Hauptamtlichen „bespielt“, die weniger Zeit haben. Die Gruppen älterer Menschen in der Gemeinde schwanken zwischen der Aufforderung zur Selbstverantwortung und ihrer gewohnten Versorgungshaltung durch und damit Abhängigkeit von den (in der Regel hauptamtlichen) Leitenden. Manchmal wünscht man sich mehr Mut der Gruppenleitenden, klar die Grenzen ihrer Kräfte und ihren Rückzug bekanntzugeben und den Abschied zu vollziehen, damit ggf. neue Entwicklungen möglich werden und die Selbstkompetenz der Gruppen gedeihen kann. Quälend ist die Situation von „in der Luft hängenden“ Gruppen, die zum Beispiel den ersehnten nächsten Hauptamtlichen mit vorwurfsvoll-enttäuschem Ton begrüßen: „Sind Sie auch nur zweimal hier wie Ihre Vorgängerin?“

2. Schwierigkeit der eigenen biografischen Wertschätzung:

Gruppen älterer Menschen kommen zusammen, weil sie regelmäßigen Sozialkontakt möchten, neugierig auf thematische Angebote sind und Unterhaltung suchen. Als Thema im Hintergrund spielt die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie eine Rolle und damit auch der sozialen Bezüge, in die das Leben eingebettet ist. Das schließt auch ein, das Leben der anderen einzuschätzen, wertzuschätzen oder abzuwerten. Die Kriegs- und Nachkriegsgeneration, die heutigen „Sechzig plus“, tun sich erfahrungsgemäß schwerer damit, inneres Erleben (die Psyche) und lebensprägende Beziehungen (das Soziale) wahrzunehmen, zu bewerten und zu würdigen. Eigene Ängste und oder gar Würdigung des eigenen Leben zu artikulieren, gilt oft als unpassend und „egoistisch“. Leichter fällt es, sein Leben in den äußeren Abläufen zu deuten. Eine gute Gruppe könnte hier Schutz, Halt und Offenheit bieten und helfen, am Lebensende mit der eigenen Biografie besser ins Reine zu kommen und Gelungenes, aber auch „Ungelebtes“ zu integrieren. Es geht aus Leiterperspektive dabei nicht um den thematisch passenden Vortrag, sondern um Ermutigung (und Methodik), sich mit den eigenen, inneren Erfahrungen seines Lebens zu artikulieren.

3. Freude am Zusammensein und am Genuss:

Manchmal sind Gruppen Älterer weniger an Themen interessiert als sich der eifrige Gemeindepädagoge oder die engagierte Pfarrerin vielleicht wünscht. Gründe, sich zu treffen, sind schlicht die Freude am Zusammensein und Austausch, am Genuss (von Kaffee und Kuchen) und am gemüthlichen Feiern. Darüber hinaus gibt die Gruppe oft einfach durch ihre Existenz gegenseitige Unterstützung im Prozess des Alterns, in Krankheit und beim Abschied vom Leben.

⁹ So charakterisiert der Psychotherapeut und Publizist Hans-Joachim Maaz „Beziehungskultur“, einen Gegenentwurf zum ökonomisch geprägten Wachstumsmodell, vgl. Hans-Joachim Maaz (2017): Das falsche Leben. Ursachen und Folgen unserer normopathischen Gesellschaft. München: Beck, S. 224ff



Foto: Susanne Schmich_pixelio.de

⁷ Nach: Michael Lukas Moeller (2017): Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Hamburg: Rowohlt (36. Auflage), S. 134ff

⁸ Ruth Cohn (1975): Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. S. 122

7. Die Grundchance der Gruppe: Zusammenfassung

Die Gruppe bietet eine geniale Möglichkeit, die Grundkonflikte zwischen Individuum und sozialem Umfeld kreativ zu gestalten, das heißt die Spannung zwischen

- ▶ dem Individuum als vernunft- und zielbewusst handelndem Wesen und der „intelligenzgesenkten“ Masse,
- ▶ dem auf sich geworfenen und damit eingeschränkten Individuum und der geballten Kompetenz eines sozialen Netzes.

Jedes Gruppenmitglied kann und muss seine bzw. ihre „Eigenständigkeit in der Bezogenheit“⁹ miteinander gestalten. Das Gruppen-Motto „Für sich und miteinander“ ist ein immer wieder auszuhandelnder Prozess. Der Lohn einer gelingenden Gruppenarbeit sind ein Zugewinn an Lebensfreude und Gestaltungsspielraum und das Umsetzen von Zielen, die alleine nicht leistbar wären. Die Gruppe ist immer mehr als der Einzelne.



Foto: Ingrid Piontek

Teil D

Ingrid Piontek

Methoden für die Arbeit mit älteren Menschen

Ingrid Piontek

Methoden für die Arbeit mit älteren Menschen



Foto: Ingrid Piontek

Einleitende Gedanken

Einige aus der Generation der heute über 80jährigen bevorzugen Veranstaltungen mit inhaltlicher Arbeit im Vortragsstil. Dabei haben die Teilnehmenden reiche eigene Lebenserfahrungen und könnten damit den Austausch bereichern - aber sie sind es (noch nicht) gewohnt, sich aktiv zu beteiligen. Aus der Generation der sogenannten Jungen Alten möchten sich viele selbst aktiv Themen erschließen und nicht vorgesetzt bekommen. Sie möchten sich beteiligen, diskutieren, sich eine eigene Meinung bilden und diese vertreten.

Da sich die Lebensphasen im Alter nicht nach Jahreszahlen messen lassen, wurden hier die Kriterien aus Teil B benutzt, die sich am Grad der Selbstsorge orientieren. Die Methoden eignen sich für Menschen, die für sich selbst sorgen (Besucher von Seniorenkreisen, „Neue Alte“) und/oder für sich selbst und andere sorgen können (Junge Alte).

Methoden für Menschen mit Demenzerkrankung sind in der angegebenen Literatur im Anhang zu finden.

Wozu Methoden?

Methoden helfen, Themen zu finden und zu bearbeiten.

Methoden helfen, sich zu erinnern und an Erfahrungen anzuknüpfen.

Methoden dienen dazu, dass Menschen zu Wort kommen und miteinander kommunizieren.

Methoden können die Beteiligung in Gruppen ermöglichen und unterstützen.

Methoden können Gruppenprozesse befördern.

Methoden können helfen, Ausdruck zu finden und die eigene Position zu bestimmen.

Voraussetzungen klären

In der Arbeit Gruppenarbeit mit älteren Menschen ist sehr gut auf Rahmenbedingungen zu achten. Die Leitung sollte eine halbe Stunde früher da sein, damit niemand vor verschlossener Tür steht. Die Teilnehmenden wünschen eine gute Orientierung. Das heißt: in der Einladung soll nicht nur das Gebäude angegeben sein, sondern auch die Etage und der Raum. Ebenso sollen die Eingangstüren kenntlich gemacht und der Raum „beschildert“ werden. Das sorgt für Sicherheit beim Ankommen. Wichtig ist eine persönliche herzliche Begrüßung. Auch die Raumgestaltung soll ein „Willkommen“ ausdrücken, zum Beispiel mit einer einladenden Tischgestaltung mit Blumen, Servietten und einer Praline auf jedem Teller.

Folgende Fragen sind zu klären:

- ▶ Bewegung, Mobilität
- ▶ Sind die Zugänge zu Veranstaltungsräumen barrierefrei?
- ▶ Ist die Raumgröße für die geplante Methode geeignet?
- ▶ Ist Assistenz nötig? Bei der Anmeldung abfragen.
- ▶ Sind Teilnehmende bereit und in der Lage, ihren Platz zu wechseln oder sich im Raum zu bewegen?
- ▶ Gibt es Platz für Rollatoren oder Rollstühle?

Hören

- ▶ Sind die Räume akustisch geeignet?
- ▶ Erfordert die Raumgröße Einsatz eines Mikrofons?
- ▶ Sind Methoden, die mit einer Geräuschkulisse verbunden sind, für diese Gruppe geeignet?
- ▶ Gibt es mehrere Räume für die Arbeit in Kleingruppen?

Sehen

- ▶ Sind die Lichtverhältnisse geeignet?
- ▶ Sind Schriftbilder gut lesbar und kontrastreich?
- ▶ Ist Assistenz nötig?
- ▶ Ist es vielleicht besser, zu zweit zu arbeiten?
- ▶ Können Bilder sowie Gegenstände von allen Teilnehmenden gut gesehen werden?

Bedürfnisse der Teilnehmenden

- ▶ Werden die Grundbedürfnisse in Gruppen – Sicherheit und Anerkennung – beim Einsatz der Methoden beachtet?
- ▶ Sind die Zeitspannen der Arbeitsphasen der Konzentrationsfähigkeit angemessen?
- ▶ Ist der Grad der Beteiligung den Teilnehmenden selbst überlassen?
- ▶ Gibt es eine Wahlmöglichkeit für die Teilnehmenden?
- ▶ Bieten die Methoden Anknüpfungsmöglichkeiten an Bekanntes aus früheren Zeiten (z.B. Ratespiele mit Märchen, Volksliedern, Gesangbuchliedern, Schlager)?

Themenbezogene Methoden sind in der angegebenen Literatur im Anhang zu finden. Für Menschen, die noch für sich selbst sorgen können, ist gemeinsames **Singen von alten Liedern** wichtig. Es weckt Erinnerungen, macht Freude und regt zum Austausch an.

Das gemeinsame Gestalten und Beschriften (z.B. Blätter eines Baumes, Wassertropfen) stärkt das Gefühl, gemeinsam etwas erarbeitet zu haben.

Die auf den nächsten Seiten folgenden Methoden wollen die Kommunikation in Gruppen mit älteren Menschen anregen. ▶

Mit der Verdrängung der Alten verzichtet die Gesellschaft auf Erfahrung, Erinnerung und Geschichte. Sie muss das Defizit an Lebenserfahrung durch die Bereitstellung von Experten ausgleichen.

Norbert Blüm

I. Partnerinterview



- Gruppenphase:** Anfangsphase, Orientierung
Wenn eine neue Gruppe entsteht, oder wenn in eine bestehende Gruppe mehrere neue Teilnehmende dazu kommen, eignet sich diese Methode zum Vorstellen und Kennenlernen.
- Altersphasen:** Für sich und andere sorgen können
Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Kennenlern-Runden in neu zusammen gesetzten Gruppen sind oft mit Unsicherheit verbunden. So ist es am Anfang leichter, sich zu zweit auszutauschen als sich im Plenum zu äußern. Zu zweit entsteht ein kleiner geschützter Raum. Das gibt Sicherheit und ermutigt, kleine Schritte beim Kennenlernen zu gehen.

Voraussetzungen

- ▶ Raum mit akustischen Möglichkeiten für viele gleichzeitige Partnerinterviews
- ▶ Sitzen im Stuhlkreis, am Tischblock oder in Reihen
- ▶ Teilnehmende: Hörfähigkeit bei Geräuschkulisse oder die Möglichkeit, das Interview im Freien oder einem anderen Raum zu führen

Material

Drei biografisch aufgeladene Symbolgegenstände als Merkposten in der Mitte oder groß an einem Flipchart, zum Beispiel

- ▶ Haus für Heimatort
- ▶ Werkzeug oder Stift für erlernte Berufe
- ▶ Ball für Hobby
- ▶ Fragezeichen Was ich noch erzählen möchte
- ▶ Glocke (zur Ankündigung des Wechsels der Erzählenden)

Beschreibung

Die Leitung stellt die möglichen Fragen vor und zeigt die Symbolgegenstände als Merkposten. Die Teilnehmenden führen das Interview zu zweit. Von der Leitung ist darauf zu achten, dass bei ungeraden Zahlen niemand „übrig“ bleibt. Ist die Beweglichkeit eingeschränkt und sind die Teilnehmenden froh, gut zu sitzen, empfiehlt es sich, das Interview jeweils mit den daneben Sitzenden zu führen. Die Redezeit der Erzählenden wird begrenzt durch ein akustisches Signal. So wird sichergestellt, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommen. Vor den Interviews wird geklärt, ob der Inhalt des Interviews bei den Austauschenden bleibt oder ins Plenum kommt.

Variante

In kleineren Gruppen können alle Teilnehmenden die interviewten Personen vorstellen.

II. Kennen lernen mit Symbolen

- Gruppenphase:** Anfangsphase, Orientierung
Wenn eine neue Gruppe entsteht, oder wenn in eine bestehende Gruppe mehrere neue Teilnehmende dazu kommen, eignet sich diese Methode zum Vorstellen und Kennenlernen.
- Altersphasen:** Für sich und andere sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Kennenlern-Runden in neu zusammen gesetzten Gruppen sind oft mit Unsicherheit verbunden. Das Grundbedürfnis nach „Sicherheit“ in der Gruppe soll besonders in der Anfangsphase in den Blick genommen werden. Deshalb ist die angenehme Gestaltung von Anfängen extrem wichtig, um ein sicheres Ankommen in der Gruppe zu ermöglichen. Die Methode „Kennen lernen mit Symbolen“ bietet ein „Geländer zum Festhalten“ in Form von Symbolgegenständen. Sind die Teilnehmenden unsicher und ungeübt im Sprechen vor der Gruppe, dann ist zum Kennenlernen besser die Form des Partnerinterviews zu wählen.

Voraussetzungen

- ▶ Sitzen in einer Runde, so dass sich alle Teilnehmenden sehen können
- ▶ Gute akustische Bedingungen im Raum
- ▶ Teilnehmende: sprachliche Ausdrucksmöglichkeit
- ▶ Teilnehmenden-Anzahl: maximal 20

Material

Zwei bis drei biografisch aufgeladene Symbolgegenstände (z.B. Haus, Blüte, Pilger-Muschel, Luftballon, Glastropfen)
Die Anzahl der Symbolgegenstände hängt ab von der Gruppengröße der Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmenden

Beschreibung

Zwei bis drei Fragestellungen/Überschriften mit den entsprechenden Symbolen werden ausgewählt und der Gruppe präsentiert. Die/der jeweils vorstellende Teilnehmende hat die entsprechenden zwei bis drei Symbolgegenstände vor sich, nimmt den jeweiligen Gegenstand in die Hand und erzählt dazu von sich, z.B. „Wo ich lebe“ (Wohnort, Besonderheiten), Symbolgegenstand Haus „Was ich gern tue, wo ich aufblühe“ (Hobbies, Lieblingstätigkeiten, Stärken), Symbol Blüte „Wichtige Menschen zur Wegbegleitung“ (Familie, Freunde, ehemalige Kolleginnen und Kollegen) Symbol Muschel Dann werden diese Gegenstände weitergegeben und die/der nächste Teilnehmende erzählt.

Es ist sinnvoll, in größeren Gruppen die Zeit der Vorstellung sensibel zu begrenzen (Glocke, Klangstab – „Bitte jetzt zum Ende kommen“).

Mögliche Fragestellungen Symbol

- Wo ich lebe Haus
Was ich gern tue, wo ich aufblühe Blüte
Was mich zum Platzen bringt Luftballon
Was mich aufbaut, meine Kraftquellen. Glastropfen
Wichtige Menschen zur Wegbegleitung Pilger-Muschel



Foto: Ingrid Piontek

3. Gruppendomino



Gruppenphase: Anfangsphase, Orientierung
Wenn eine neue Gruppe entsteht, oder wenn in eine bestehende Gruppe mehrere neue Teilnehmende dazu kommen, eignet sich diese Methode zum Vorstellen und Kennenlernen.

Altersphasen: Für sich selbst und andere sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Diese Methode ermutigt die Teilnehmenden, etwas von sich zu zeigen, was ihnen wichtig ist. Die Teilnehmenden nehmen sich zunächst selbst wahr mit ihren Interessen, Fähigkeiten und Wünschen. Bevor sie sich verbal äußern, setzen sie dies ins Bild, so wie es ihnen entspricht. Im nächsten Schritt nehmen sie die anderen Teilnehmenden wahr und suchen Anknüpfungspunkte. Das unterstützt die Gruppenbildung in der Anfangsphase.

Voraussetzungen

- ▶ Tische zum Gestalten
- ▶ gute Lichtverhältnisse
- ▶ gute akustische Bedingungen im Raum
- ▶ Teilnehmende: Möglichkeit zum Gestalten mit Bild oder Schrift, eventuell Assistenz
- ▶ Teilnehmerzahl: 8–20

Material

- ▶ Pro Teilnehmende 1 bis 2 schwarze Tonkartonblätter DIN A 4 (Dominosteine).
- ▶ Wachsmalkreide, Zuckerkreide
- ▶ Buntstifte
- ▶ farbiges Papier, Scheren, Kleber

Variante

weißer Tonkarton A 4, dicke Filzstifte

Die Anzahl der Dominosteine pro Person richtet sich nach

- ▶ der Gruppengröße und
- ▶ der zur Verfügung stehenden Zeit

Beschreibung

Die Teilnehmenden gestalten ihren „Dominostein“ bzw. ihre „Dominosteine“: Jedes Blatt wird durch einen Querstrich in zwei Hälften geteilt. Die Teilnehmenden malen, kleben oder schreiben

Zum Beispiel:
auf eine Hälfte Was ich gern tue / gut kann,
auf die andere Hälfte . . . Was mich sehr interessiert oder
Was ich mir am meisten wünsche.

Die Aufgabenstellung richtet sich nach Alter und Situation der Teilnehmenden.

Beim echten Dominospiel legt man an gleiche Punktzahlen an. Beim Gruppendomino legt man an ähnliche Interessen, Fähigkeiten, Wünsche an und schafft damit „Anknüpfungspunkte“ in der Gruppe.

Spielablauf

Ein/e Teilnehmende legt einen Dominostein in die Mitte und erläutert die beiden Seiten. Ein/e andere/r Teilnehmende legt an einer Seite an, die Ähnlichkeit mit einer Seite des eigenen Dominosteines hat und stellt beide Seiten vor usw. So wird versucht, alle Dominosteine unterzubringen. Ob es gelingt?

4. Rotierendes Partnergespräch

Speed Dating

Gruppenphasen: Rollenklärung, Vertrautheit, Differenzierung

Altersphase: Für sich selbst und andere sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Mit dieser Methode gelingt der Einstieg in ein Thema. In kurzer Zeit kommt alle die Teilnehmenden mit vielen anderen Teilnehmenden ins Gespräch zu gesetzten Gesprächsimpulsen. Die Teilnehmenden hören voneinander Erfahrungen, Meinungen und Positionen. Dabei sind sie jeweils zu zweit im Gespräch.

Voraussetzungen

- ▶ Platz im Raum für einen Innen- und Außenstuhlkreis
- ▶ Akustisch angemessener Raum
- ▶ Teilnehmende: Bewegungsbereitschaft (Stuhl wechseln)
- ▶ Hörfähigkeit – nicht so einfach, wenn viele gleichzeitig sprechen
- ▶ Teilnehmerzahl: ca. 8 bis 12

Material

- ▶ Stühle
- ▶ Glocke
- ▶ Impulsfragen zum Thema

Beschreibung

Alle sitzen in einem großen Stuhlkreis. Die Teilnehmenden zählen zu zweit ab. Alle Einsen bleiben außen im Kreis sitzen. Die Zweien nehmen ihren Stuhl und setzen sich den Einsen gegenüber, mit dem Rücken zur Kreismitte. Jede Eins hat nun eine Zwei als Gegenüber.

Das Ende einer Gesprächsrunde wird mit dem Glockenton markiert.

Der Leitung stellt eine Impulsfrage z.B. zum Thema „Werte“:

- ▶ „Wer hat Ihnen als Kind Werte vermittelt?“ oder
- ▶ „Welcher Wert ist Ihnen am wichtigsten?“ oder
- ▶ „Welche Werte haben sich im Lauf Ihres Lebens verändert?“

Die gegenüber Sitzenden tauschen sich insgesamt 5 Minuten dazu aus. Dabei sollen jeweils beide zu Wort kommen. Beim Glockenton werden alle Gespräche eingestellt. Die Zweien rutschen einen Stuhl nach rechts, die Einsen bleiben sitzen. Dann gibt es die nächste Frage. Nach Beendigung einer Runde (oder nach dem Gespräch mit fünf verschiedenen Gegenübersitzenden) können sich die Teilnehmenden dazu äußern, was sie aus den Partnergesprächen beschäftigt und worüber sie gern jetzt gemeinsam weiter nachdenken möchten.

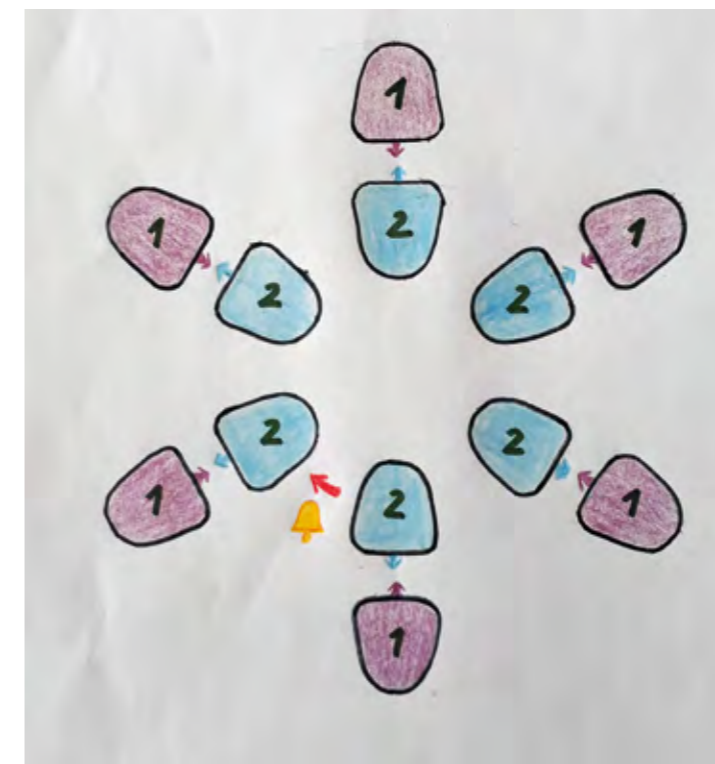


Foto: Ingrid Piontek

Die Leute, die nicht zu altern verstehen, sind die gleichen, die nicht verstanden haben, jung zu sein.

Marc Chagall

5. Gegenstandsassoziationen

zum Einstieg in ein Thema



Gruppenphasen: Vertrautheit, Differenzierung

Altersphasen: Für sich selbst und andere sorgen können
Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Unterschiedliche Menschen bringen unterschiedliche Erfahrungen und Bilder im Kopf mit. Damit gehen sie unterschiedlich an ein Thema heran. Die Teilnehmenden machen sich diese Bilder durch Gegenstandsassoziationen bewusst und lassen sie sichtbar und hörbar werden für die anderen. Die Gruppe und die Leitung erfahren, welche Bilder, Positionen und Fragen im Raum sind und können daran anknüpfen.

Voraussetzungen

- Sitzen um einen Tischblock mit Erreichbarkeit der Symbolgegenstände
- Sehfähigkeit zum Erkennen der Symbolgegenstände bzw. Assistenz

Material

- Einfarbiges Tuch
- Verschiedene Gegenstände, die symbolisch etwas zum Ausdruck bringen, z.B. Streichhölzer, Zange, Maßband, Maske, Uhr, Klingel, Taschentücher, Spannfeder ...

Beschreibung

Auf dem einfarbigen Tuch in der Mitte liegen zahlreiche unterschiedliche Gegenstände, welche unterschiedliche Perspektiven zum Thema aufnehmen.

Impuls

Zum Beispiel:

- Was fällt Ihnen spontan zum Thema „Familie“ ein?
- Wählen Sie einen Gegenstand, der dies ausdrückt.

Alle Teilnehmenden wählen einen Symbolgegenstand aus der Mitte.

Die Teilnehmenden stellen ihren Gegenstand vor und erläutern kurz die Deutung.

Dabei gibt es nicht richtig oder falsch.

Es wird nicht gewertet. Jede Aussage hat ihren Wert.

Angeregt durch diese Runde kann nun jede/r Teilnehmende eine Fragestellung zum Thema auf eine Moderationskarte schreiben und vorstellen. Die Karten werden nach Themenblöcken sortiert.

Variante

Die Teilnehmenden formulieren ihre Frage verbal und die Leitung hält die Fragen fest.

6. Zwischen den Zeilen

Zwischenräume in Bibeltexten füllen

Gruppenphasen: Vertrautheit, Differenzierung

Altersphasen: Für sich selbst und andere sorgen können
Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Bibeltexte laden ein, sich damit auseinanderzusetzen und eine Beziehung zur Gegenwart und zur Lebenswelt der Teilnehmenden herzustellen. Bibeltexte lassen immer auch Raum, „zwischen den Zeilen“ zu lesen und sich selbst einzutragen.

Alle Teilnehmenden lesen auf dem Hintergrund der eigenen Sichtweise, der eigenen Erfahrung, der eigenen Fragen. Diese Methode lädt dazu ein, dies schriftlich zu äußern und den Text in der Gruppe lebendig werden zu lassen.

Voraussetzungen

Variante 1

- Sitzen an Tischen oder am Tischblock

Variante 2

- Bereitschaft zur Bewegung, Tischreihen oder einzelne Tische im Raum mit Platz zur Bewegung
- Die Varianten sind so auszuwählen, dass sie zur Gruppe passen und den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmenden entsprechen.

Material

Variante 1

- Kopien eines Textes auf Blättern A4 (Psalm, Vaterunser) mit Zwischenräumen nach jedem Vers / jeder Bitte des Vaterunser
- Stifte (Kugelschreiber, Fineliner)

Variante 2

- Für jeden Vers/jede Bitte des Vaterunser ein A3-Blatt,
- Zeichenkarton und ein Filzstift, in Abständen verteilt auf Tischen

Beschreibung

Variante 1

Die Teilnehmenden erhalten je ein Blatt A4, das nach jedem Vers des Psalms/nach jeder Bitte des Vaterunser viel Platz lässt. Dort können die Teilnehmenden ihre eigenen Gedanken eintragen. Im Plenum wird danach einzeln Vers für Vers gelesen. Nach jedem Vers werden alle Eintragungen in der Runde vorgelesen, so ergibt sich ein Gruppenpsalm bzw. ein Gruppengebet. Die Teilnehmenden sind nicht gezwungen, zu jedem Vers etwas zu schreiben. Die Beiträge werden nicht kommentiert. Jede Aussage ist wertvoll. Dies wird vorher kommuniziert.

Variante 2

Diese Variante setzt Bewegungsbereitschaft und Bewegungsmöglichkeit im Raum – auch mit Gehhilfen oder Rollstuhl – voraus. Die Verse des ausgewählten Psalms oder die Bitten des „Vaterunser“ werden einzeln auf je ein Blatt A3 Zeichenkarton geschrieben. Die Blätter liegen auf Tischen im Raum verteilt. Die Teilnehmenden schreiben (leserlich) ihre Kommentare zu den einzelnen Bitten auf die Blätter. Die Leitung liest am Ende alle Bitten mit allen Kommentaren in Ruhe und mit Pausen vor. Das kann einerseits schwierig sein, weil alle Schriftbilder entziffert werden müssen, andererseits aber einfacher für die Teilnehmenden der Gruppe, weil anonym bleibt, wer welchen Beitrag geschrieben hat.



Foto: Heinrich Hildebrandt_pixelio.de

7. Buchstaben-Verbindungen

Gruppenphasen: Rollenklärung, Vertrautheit, Differenzierung, Abschied
Altersphase: Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Die Buchstaben des Alphabets sind ein Gelände, um sich zu erinnern und um sich Dinge bewusst zu machen. Das Gelände kann zum Beispiel sinnvoll genutzt werden, um die Gruppe auf ein Thema einzustimmen. Eigene Assoziationen der Teilnehmenden werden aufgenommen und festgehalten. Diese Methode ist auch eine Möglichkeit, um den Abschied einer Gruppe würdigend zu begehen. Die Buchstaben fordern heraus, möglichst viele Ereignisse oder Tätigkeiten dieser Gruppe in Erinnerung zu rufen. So kann neben Abschiedsschmerz – schade, dass es unsere Gruppe nicht mehr gibt – auch Dankbarkeit für gemeinsam Erlebtes zum Ausdruck kommen.

Voraussetzungen

- Schriftgröße am Flipchart ausreichend groß und deutlich lesbar

Material

- Flipchart
- Dicke Stifte

Beschreibung

Auf einem Flipchartblatt sind die Buchstaben des Alphabets in zwei Längsspalten gut sichtbar aufgeschrieben. Die Teilnehmenden sammeln Assoziationen zu möglichst vielen Buchstaben. Mehrfachnennungen sind möglich. Die genannten Begriffe werden hinter den entsprechenden Anfangsbuchstaben geschrieben.

Beispiel Thema Advent:

- A** – Adventskranz
- B** – Besuch
- C** – Christstollen
- D** – Dunkelheit

In einem weiteren Schritt können sich die Teilnehmenden auf einige Dinge einigen, die ihnen im Advent am wichtigsten sind.

Beispiel Gruppenabschied:

- A** – Ausflüge, Ausstellungen
- B** – Biografiearbeit
- C** – Chor zu Gast
- D** – Dank an ... für die Organisation
- E** – Engel, Thema mit ...
- F** – fröhliches Miteinander
- G** – Gartenfest, gute Gespräche

Jede/r Teilnehmende kann sich einen Buchstaben aussuchen, zu dem sie/er rückblickend etwas sagen möchte.



8. Schreibgespräch



Gruppenphasen: Rollenklärung, Vertrautheit, Differenzierung

Altersphasen: Für sich selbst sorgen können
 evtl. Für sich selbst und für andere sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Diese Methode arbeitet mit Thesen und Fragen, um eigene Positionen zu einem Thema bewusst zu machen und zu formulieren. Unterschiedliche Schwerpunkte eines Themas werden ins Blickfeld gerückt. Die Anonymität kann den Mut zu Äußerungen befördern. Die Statements können Ausgangspunkt für Diskussionen in der Gruppe und die vertiefende Weiterarbeit sein.

Voraussetzung

- Platz auf Tischen, so dass mindestens halb so viele Thesenplakate ausliegen können wie Teilnehmende im Raum sind
- Teilnehmende: Bewegungsbereitschaft und Bewegungsmöglichkeit im Raum
- Bereitschaft zu schriftlichen Äußerungen
- Gruppengröße: mindestens 10 Teilnehmende.

Material

- Mehrere Tische oder ein großer Tischblock
- Blätter Zeichenkarton A3 = Poster
- Stifte

Beschreibung

Zu einem Thema werden (mindestens vier) Fragestellungen oder Thesen gefunden. Je eine These wird auf ein Blatt Zeichenkarton A3 geschrieben. Die Blätter liegen auf vier verschiedenen Tischen. Die Teilnehmenden bewegen sich um die Tische und äußern sich schriftlich auf den A3 Blättern zur Fragestellung oder These. Die Äußerungen können auch weitergeführt und kommentiert werden. Die beschriebenen Blätter werden nach dieser ersten Phase Klein-Gruppen zugeordnet. Jede Klein-Gruppe diskutiert ihr Poster und fasst die Aussagen für das Plenum zusammen.

Beispiele für Thesen zum Thema „Kinder im Gottesdienst“:

- Die Eltern sollten besser dafür sorgen, dass ihre getauften Kinder mit zum Gottesdienst kommen
- Kinder sind oft störend im Gottesdienst, man versteht dann akustisch noch schlechter
- Kinder sind die Zukunft der Gemeinde
- Kinder verstehen noch nichts vom Gottesdienst
- Warum sollten Kinder mit zum Gottesdienst der Gemeinde kommen?

Seniorenbegleiterkurs 2016 Jena
 Übung Aktives Zuhören
 Foto: Steffen Walther

9. Elfchen schreiben

Gruppenphasen: Vertrautheit, Differenzierung, Abschied

Altersphasen: Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Die Methode „Elfchen schreiben“ lädt dazu ein, sich mit einem Thema kognitiv und emotional auseinander zu setzen. In verdichteter Form können eigene Gedanken zum Thema kreativ ausgedrückt werden. Die fest vorgegebene Form und die Reduktion auf nur elf Worte wollen zum Ausprobieren ermutigen.

Voraussetzungen

- ▶ Vertrautheit in der Gruppe
- ▶ Angenehme Atmosphäre, z.B. während der Schreibphase leise Musik hören
- ▶ Lust auf kreativen Ausdruck
- ▶ Zwanglosigkeit, Alternative anbieten, z.B. malen
- ▶ Ein Elfchen kann auch zu zweit verfasst werden, um eventuelle Unsicherheiten auszugleichen.

Material

- ▶ Papier, möglichst mit schematischer Anlage der Anordnung der Worte (siehe unten)
- ▶ Stifte

Beschreibung

Ein Elfchen ist ein Gedicht aus 11 Worten, das sich nicht reimen muss.

Es folgt dem Schema

1. Zeile: ein Wort
2. Zeile: zwei Worte
3. Zeile: drei Worte
4. Zeile: vier Worte
5. Zeile: ein Wort (als Appell)

Die Elfchen können im Plenum vorgelesen werden.

Beispiel:

Arbeit
war wichtig,
aber nicht alles.
Was ich wirklich will?
Leben!

Die
meisten Menschen
benutzen ihre Jugend,
um ihr Alter zu
ruinieren.

Jean de La Bruyère

10. Feedbackmethode Blitzlicht



Gruppenphasen: Rollenklärung, Vertrautheit, Differenzierung

Altersphasen: Für sich selbst und andere sorgen können
Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Ein Blitzlicht ist eine kurze Momentaufnahme. In verschiedenen Phasen einer Gruppenveranstaltung kann diese sinnvoll sein. Am Anfang, um wahrzunehmen, wie es den Teilnehmenden der Gruppe geht, was sie beschäftigt (freut, ärgert), wie die körperliche und mentale Konstitution ist (müde, hellwach, neugierig, nicht aufnahmebereit, geschafft). Nach einer längeren Begegnungspause, um zu hören, wie es den Teilnehmenden in der Zwischenzeit ergangen ist. Mittendrin, um zu klären, was da in der Luft liegt (Unterforderung, Überforderung, schlechte Akustik, Pausenbedürfnis, Ärger, Wunsch nach Umsteuerung) Am Ende, um zu hören, was ertragreich war (und beibehalten werden sollte) oder was Unbehagen bereitet hat.

Ein Feedback in Form eines Blitzlichtes gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Befindlichkeit offen zu äußern und der Leitung, damit umzugehen und sich auf die Gruppe einzustellen.

Voraussetzungen

- ▶ Zeit, damit sich alle Teilnehmenden äußern können

Material

- ▶ Keins

Beschreibung

Ein Blitzlicht ist kurz wie der Blitz beim Fotografieren, umfasst also nur ein bis drei Sätze. Ein Blitzlicht ist eine Momentaufnahme und gilt gerade jetzt für diesen Moment, nicht für immer. Für das Blitzlicht ist eine klare Impulsfrage hilfreich, die jede/r Teilnehmende an sich stellt. Am Anfang einer Veranstaltung kann diese Frage zum Beispiel lauten:

- ▶ Wie bin ich heute hier? oder
- ▶ Was hat mich beschäftigt auf dem Weg hierher? oder
- ▶ Welche Gedanken gingen mir heute durch den Kopf?
- ▶ Wie ist es mir seit unserer letzten Begegnung ergangen?

Mittendrin kann für ein Blitzlicht unterbrochen werden mit der Frage:

- ▶ Wie geht es mir jetzt im Moment?
- ▶ (Dieses Blitzlicht kann auch mit Mimik und Gestik ausgedrückt werden).

Am Ende kann die Impulsfrage lauten?

- ▶ Was nehme ich heute mit aus dieser Veranstaltung?
- ▶ Was hat mich gestört, was hat mich gefreut?

Seniorenbegleiterkurs 2016 Jena
Übung Aktives Zuhören
Foto: Steffen Walther

11. World-Café

Methode für Austausch und neue Impulse



Altersphasen: Für sich selbst und andere sorgen können

Bei der Methode des World Café wird in einer entspannten, kaffeehausähnlichen Atmosphäre ein kreativer Prozess in Gang gesetzt, der über mehrere Gesprächsrunden den Austausch von Wissen und Ideen unter den Beteiligten fördert und so zu neuen Erkenntnissen führt.

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Das Wissen der Beteiligten und deren Perspektiven sammeln

- ▶ Austausch befördern
- ▶ Neue Ideen entwickeln
- ▶ Handlungsmöglichkeiten finden

Voraussetzungen

- ▶ Das World Café funktioniert nur in ausreichend großen Gruppen, die Mindestzahl der Teilnehmenden ist 15 Personen.
- ▶ Die Methode ist explorativ und nicht geeignet, wenn sich bereits im Vorfeld eine bestimmte Lösung herauskristallisiert hat. Ebenso wenig ist sie für eine detaillierte Umsetzungsplanung geeignet.

Material, Raumgestaltung

- ▶ mehrere Einzeltische mit jeweils 4 bis 6 Stühlen oder
- ▶ mehrere Stehtische
- ▶ Tische sind mit großen Packpapierbogen bespannt/ ausgelegt
- ▶ dicke Stifte in (drei) verschiedenen Farben, pro Runde am Tisch eine Farbe

Beschreibung

Bei dieser strukturierten Methode finden sich in – gewöhnlich drei – aufeinander aufbauenden Gesprächsrunden von je 20 bis 30 Minuten 4 bis 6 Personen in einer ungezwungenen Atmosphäre an einem Tisch zusammen. Hier setzen sie sich mit einem konkreten Thema bzw. mit gestellten Fragen auseinander. Die kleine Gruppe eignet sich besonders gut für effiziente Diskussionen, deren Ergebnisse auch dokumentiert werden. Nach der ersten Gesprächsrunde verlassen die Teilnehmenden ihren Tisch und mischen sich an anderen Tischen neu. Eine Person bleibt jeweils am Tisch zurück. Sie gibt den neu Ankommenden die wesentlichen Gedanken der Vorrunde in das Gespräch mit, während die „Reisenden“ ebenfalls die Gedanken weitertragen. Der Austausch unter allen Beteiligten wird so auf eine sehr dynamische Weise gefördert und es können in kurzer Zeit Wissen und Erfahrung jedes Einzelnen einfließen, Anregungen geschaffen werden und neue kreative Ideen entstehen. Nach mehreren Gesprächsrunden werden an jedem Tisch die wichtigsten Ergebnisse gesammelt und der gesamten Gruppe vorgestellt. Abschließend werden im Plenum die Ergebnisse reflektiert.¹

12. Blaumarkt²

Methode für Wissenstransfer, Informationsaustausch, Themenfindung

Gruppenphasen: Starten mit einer Gruppe und Gestalten von Anfangsphasen (Kennenlernen); Finden von Themen, Talenten und Herzensanliegen gemeinsam mit Teilnehmenden; Entdecken von eigenen Potenzialen und Ermutigung, diese einzubringen; Gestalten von generationenverbindender Bildung

Altersphasen: Für sich selbst und andere sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

- ▶ Aufdecken von Kompetenzen und Wissensbestand (Überraschung!)
- ▶ Ermöglichen von Wertschätzung durch Weitergabe des Wissens der Teilnehmenden untereinander

Wahrnehmen:

- ▶ Es ist schon sehr viel da in einer Gruppe – die Einzelnen bringen Kompetenzen mit.
- ▶ Generationen haben sich etwas zu sagen.
- ▶ Es gibt Menschen mit spannenden Erfahrungen und speziellem Wissen.
- ▶ Die Leitung muss nicht alle Inhalte einbringen.

Voraussetzungen

- ▶ viel Platz, sodass sich die Teilnehmenden zu zweit zusammensetzen können, möglich auch mit Großgruppen
- ▶ eventuell kleine Bistrotische, auch Stehtische oder Sitzcken
- ▶ Die Leitung achtet darauf, dass alle Anwesenden jemanden für das Gespräch finden. Ist dies nicht der Fall, kann sich die Leitung selbst beteiligen.

Material

- ▶ Handout zur Beschreibung des Settings
- ▶ (Blaues) Papier und Flipchart-Stifte
- ▶ Glocke oder ein anderes akustisches Signal

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden gebeten, zu überlegen, zu welchem Thema sie sich gut auskennen. Sie wählen ein Thema, das ihnen Herzensanliegen ist und über das sie einer anderen Person 10 Minuten erzählen können. Hier ist darauf zu achten, den Anspruch nicht zu hoch zu hängen; es geht um Themen aus Alltag, Freizeit, Hobby, Reisen, Familie.

Alle Teilnehmenden erhalten ein A4-Blatt zur Beschriftung mit dem eigenen Thema (dicker Stift). Die Gruppe wird in zwei Teile geteilt. Die Mitglieder der Gruppe 1 sind zuerst die Erzählenden. Die Teilnehmenden der Gruppe 1 stellen sich auf, jede Person sagt den Titel des eigenen Themas. Die Teilnehmenden aus Gruppe 2 wählen sich eines dieser Themen aus und setzen sich jeweils als hörende mit der erzählenden Person zusammen (Trost bei Doppelwünschen: es gibt noch mindestens eine Runde).

Die erzählende Person hat 10 Minuten Zeit, dann gibt es ein Signal zum Wechsel. Weitere Runden mit neuen Paarkonstellationen schließen sich an.

Dann stellen die Teilnehmenden aus Gruppe 2 ihre Themen vor. Die Teilnehmenden aus Gruppe 1 wählen sich eines dieser Themen und setzen sich jeweils als hörende mit der erzählenden Person zusammen. Nach 10 Minuten gibt es das Signal zum Wechsel und weitere Runden mit neuen Paarkonstellationen schließen sich an. Anschließend Feedback: Wie ist es mir in der jeweiligen Rolle ergangen? Was habe ich erlebt? Was überrascht mich?



Foto: C. Nöhren_pixelio.de

² Quellen: Sabine Schmerschneider, Evangelische Erwachsenenbildung Sachsen „Mobile Akademie“, Abwandlung der Methode „Blackmarket“: www.blackmarket-archive.com/; http://www.mobileacademy-berlin.com/englisch/2010/s_dresden.html
Aufruf: 15.11.2018

13. Kopfstand

Methode zum Brainstorming³

Gruppenphasen: in jeder Phase möglich

Altersphasen: Für sich selbst und andere sorgen können
Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Die Kopfstandmethode ist eine Brainstorming-Methode, die auf den englischen Arzt und Kognitionswissenschaftler Edward de Bono zurückgeht. Sie ist besonders geeignet, eingefahrene Denkmuster zu überwinden und neue Perspektiven zu erschließen. Dabei geht man umgekehrt vor, d. h. man stellt die anstehenden Probleme zunächst einmal „auf den Kopf“. Dabei ist es erwünscht, auch skurrile und abwegige Gedanken zu äußern ohne sich gleich zu kritisieren. Es geht zuerst darum zu sammeln ohne zu werten oder gleich in Detaildiskussionen zu verfallen. Die Kopfstand-Methode eignet sich auch, wenn

Die Kopfstand-Methode eignet sich auch, wenn

- ▶ die Gruppe negativ eingestellt ist
- ▶ aufkommende Ideen im Keim erstickt werden, z. B. durch Killerphrasen oder Kritik
- ▶ beim Brainstorming der tote Punkt nicht überwunden werden kann
- ▶ die bisherigen Sitzungen träge und unergiebig waren

Voraussetzungen

Die Kopfstandmethode lässt sich in einer Gruppe aber auch alleine anwenden. Der Zeitaufwand sollte nicht unterschätzt werden, je nach Größe der Gruppe und Fragestellung sollten mindestens 30 Min. und höchstens 60 Min. angesetzt werden. Bei der Umkehrung der Fragestellung ist es wichtig, dass man die ursprüngliche Fragestellung umformuliert und nicht einfach die Worte „nicht“ oder „kein“ vorsetzt, denn unser Unterbewusstsein nimmt solche Worte nicht wahr und sucht (und findet) dann die falschen Lösungen. „Funktioniert nicht“ beinhaltet eben auch Funktionen, womit unser Gehirn auf die falsche Fährte gelockt wird.

Material

- ▶ Flipchart, Whiteboard oder ähnliches oder Papier,
- ▶ Stifte und eventuell Malerkrepp zum Aufhängen.

Beschreibung

1. Formulieren Sie Ihre Aufgabe bzw. Ihr Problem als Frage. (z. B. „Wie können wir mehr Ältere dazu bringen, dass sie in den Seniorenkreis kommen?“) Schreiben Sie jede Fragestellung auf ein Blatt Papier und legen Sie es auf den Tisch oder hängen es auf.
2. Verkehren Sie diese Frage in ihr Gegenteil. (z. B. „Was können wir tun, dass niemand mehr in den Seniorenkreis kommt?“)
3. Sammeln Sie Ihre spontanen Ideen zu der Negativ-Frage. (z. B. „im Winter den Raum nicht heizen, die Eingangstür abschließen, versalzenes Gebäck reichen“, etc.) Schreiben Sie auch hier jede Antwort auf ein Blatt Papier und legen Sie es gut sichtbar aus.
4. Als nächsten Schritt nehmen Sie sich jede Negativ-Idee einzeln vor und machen Sie erneut einen Kopfstand. Kehren Sie also die Idee um und überlegen, was eine positive Anregung sein könnte. Notieren Sie die Positiv-Ideen jeweils auf der Rückseite der Negativ-Ideen. Aus die Eingangstür abschließen könnte werden, die Eingangstür von innen öffnen und die Teilnehmer dort begrüßen.
5. Wandeln Sie alle Negativ-Ideen in Positiv-Ideen um. Suchen Sie abschließend aus den vielen Anregungen die aus, die Ihnen wichtig und umsetzbar erscheint.



14. Kultur im Koffer⁴

Ein Beispiel für aufsuchende Altenarbeit



Altersphasen: Für sich sorgen lassen

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Kultur kommt ins Haus – wer sich ein Leben lang für Kultur interessiert hat, wird dies im Alter nicht gerne aufgeben. Für diejenigen, die nicht mehr ohne weiteres aus dem Haus können, wurde in der Diakonie Düsseldorf die Idee der „Kultur im Koffer“ geboren. Menschen, die zu den jungen Alten zählen (dritte Lebensphase), gerade in den Ruhestand gegangen sind und über freie Zeit verfügen, packen zu ihren Lieblichkeitsthemen einen Themenkoffer, den sie dann auf Anforderung oder Angebot zu den Menschen tragen. Wie Essen geliefert wird, so eben auch Kultur.

Voraussetzungen

- ▶ Bereitschaft zur aufsuchenden Altenarbeit
- ▶ Mobilität
- ▶ Interesse an Kultur

Material

- ▶ gut transportable Koffer
- ▶ Sammlung von Fundstücken
- ▶ Technische Ausrüstung für Hörbeispiele und Filme

Beschreibung

Thematisch sind die Koffer so gestaltet, dass sie zum Dialog anregen, Gegenstände enthalten, Kurzfilme gezeigt werden können, z. B. Mozartopern mit Hörbeispielen und Mozartkugeln. Die Idee basiert auf einem ganzheitlichen kommunikativen Ansatz. So können Nachbarn und Bekannte dazu eingeladen werden. Die Aktion kann zeitlich begrenzt werden (ca. 1 Stunde) und es entsteht keine Verlegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Kosten bleiben niedrig, indem die ehrenamtlichen Mitarbeiter Fundstücke sammeln, die zu ihrem Thema passen.

Themenbeispiele:

Biblische Bücher, „Ich bin dann mal weg“ – Pilgern auf dem Jakobsweg, „Der rote Faden im Leben“ – biografische Erkundungen, Mozartopern, Die 50ziger Jahre, „Horch, was kommt von draußen rein“ – Lieder wecken Erinnerungen, die Kulturgeschichte des Waschen und vieles mehr.

Jeder möchte lange leben,
aber keiner will alt werden.
Jonathan Swift

⁴ <http://www.kultur-im-koffer-hamburg.de/>; Aufruf am 16.11.2018

Foto: Helmut J. Salzer_pixelio.de

³ Vgl. <https://methodenundmehr.de/kopfstandmethode>, Aufruf vom 13.3.2018; sowie: Susanne Fetzner (2017): 80plus und mittendrin. Aufbruch in eine neue Seniorenarbeit, Neukirchen: Neukirchener Aussaat, S. 48ff

15. SeniorenSpielBox



Gruppenphasen: Rollenklärung
Vertrautheit
Differenzierung

Altersphasen: Für sich und andere sorgen können
Für sich selbst sorgen können

Ziel der Methode und wie damit gearbeitet werden kann

Spielend dem Leben begegnen – das soll auch älteren Menschen ermöglicht werden. Beim Spielen können sie Erinnerungen, Erfahrungen, Wissen und Können teilen, gemeinsam Spannung und Spaß erleben, in Beziehung treten, im Team arbeiten, Fähigkeiten einsetzen und mit Sieg und Niederlagen umgehen.

Voraussetzungen

Die Spiele werden an Fähigkeiten (bezüglich Bewegung, Feinmotorik, Sehen, Schreiben) von älteren Menschen angepasst. Deshalb müssen gängige Spiele manchmal verändert werden. Wichtig ist:

- ▶ Zeit zum Spielen – ohne Zeitdruck
- ▶ Überschaubarkeit – Fülle reduzieren
- ▶ Aufgabenteilung in Spielteams (eine Person im Team schreibt, alle anderen denken mit oder eine Person würfelt, die andere rechnet)
- ▶ Ausreichende Zahl an Spielen, damit in großen Gruppen alle beteiligt sind

Material

Die Materialauswahl berücksichtigt, dass Feinmotorik und Sehfähigkeit bei älteren Menschen eingeschränkt sein können. Deshalb ist es empfehlenswert, Spielmaterial wie Knöpfe, Würfel und Spielpläne in entsprechender Größe bereitzustellen. Spielkarten sollten nicht aus Papier, sondern aus Pappe sein, damit sie besser aufgenommen werden können. Die Materialien und Motive sollen der Altersphase angemessen sein, Kleinkindmotive sind ungeeignet.

Beschreibung

Eine SeniorenSpielBox wird ab Mitte 2019 im PTI der EKM und der Evangelischen Landeskirche Anhalts in der Lernwerkstatt Drübeck zu finden sein; erprobt und zusammengestellt von Pfarrerin Beate Mücksch, Kirchenkreis Egeln. Die Box kann ausgeliehen werden und will zur Erstellung einer eigenen Box anregen.

Aus dem Inhalt der SeniorenSpielBox:

- ▶ Knopfspiele
- ▶ Zahlenspiele
- ▶ Buchstabenspiele
- ▶ Würfelspiele
- ▶ Spiele mit Kartoffeln
- ▶ Spiele mit Seil
- ▶ Spiele mit Kieselsteinen und anderes mehr

Literatur zur Arbeit mit älteren Menschen

Mulia, Christian: Kirchliche Altenbildung.

Herausforderungen – Perspektiven – Konsequenzen. | Stuttgart 2011

Nicht nur die demografische Entwicklung, sondern auch der soziokulturelle Wandel fordert die Theorie und Praxis der kirchlichen Altenbildung heraus. Auf der Basis einer Anthropologie des Alters untersucht Mulia vier Lernfelder im Blick auf ihre gerontologischen wie theologischen Herausforderungen und Chancen: Biografie, Produktivität und freiwilliges Engagement, Kunst und Kultur sowie Körper und Gesundheit. Die vorgestellten Praxisbeispiele einer innovativen Seniorenarbeit zeigen, wie sich die Lebensfragen der Älteren und christliche Religion aufeinander beziehen lassen. Die Ergebnisse der Studie werden in praxisorientierten Schlussfolgerungen zusammengeführt: Die künftige kirchliche Bildungsarbeit ist stärker als bisher milieusensibel, multiperspektivisch und gemeinwesenorientiert auszurichten. Die Untersuchung ermutigt dazu, eine humane Kultur des Alterns zu fördern, die um die Möglichkeiten, die Grenzen und die Segensbedürftigkeit des menschlichen Lebens weiß.

Kunz, Ralph (Hrsg.): Religiöse Begleitung im Alter.

Religion als Thema der Gerontologie. | Zürich 2007

Unter dem gemeinsamen Dach der Gerontologie die religiöse Begleitung alter Menschen thematisieren – dies ist das Ziel dieses Bandes. So berichtet der Psychologe darüber, welche Rolle religiöse Ressourcen im Alter spielen, und die Psychoanalytikerin zeigt, wie alte Menschen im Rückblick Geglücktes und Schmerzliches erzählend verarbeiten. Beides ist grundlegend für die Seelsorge. Es wird aber nicht nur theoretisch reflektiert. Die Frage, wie alten Menschen in ihrer Eigenständigkeit hilfreich begegnet werden kann, wird praktisch beantwortet. In der religiösen Begleitung Demenzerkrankter zeigt sich beispielsweise, wo die Seelsorge, die sich nur am Gespräch orientiert, umlernen muss. Im Dialog von Praxis und Theorie wird deutlich, dass sich empirische und normative wissenschaftliche Zugänge in der Erforschung des religiösen Erlebens und Verhaltens im Alter ergänzen müssen. Ein Buch für alle, die sich theoretisch und praktisch mit religiöser Altersarbeit beschäftigen.

Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in der EKD (Hrsg.):

Werkheft Sorgende Gemeinde werden – Grundlagen, Konzepte, Material. | Hannover 2016

Das Werkheft möchte kirchliche Akteure anregen, ihre Rolle im Gemeinwesen zu bedenken und sich der Frage zu stellen, was sie an ihrem Ort zur sorgenden Gemeinschaften beitragen können. Der erste Teil des Werkheftes enthält grundlegende Beiträge von ausgewiesenen Fachleuten. Der zweite Teil versammelt methodisch-didaktisch aufbereitetes Material für die Gestaltung von Veranstaltungen zum Thema. Alle Materialien können bei der EAfA-Geschäftsstelle bestellt oder auf der Internet-Seite heruntergeladen werden. www.ekd.de/eafa/sorgende_gemeinde_werden.html

Klingenberger, Hubert / Ramsauer, Erika: Biografiearbeit als Schatzsuche.

Grundlagen und Methoden. | München 2017

Das Handbuch bietet eine fundierte Gesamtschau über Theorie und Praxis der Biografiearbeit. Über 50 praxiserprobte Übungen, Spiele und Impulse für die Gruppe sowie das Einzelgespräch werden gut nachvollziehbar beschrieben. Zudem können Methoden und Checklisten zu einem Sonderpreis als PDF heruntergeladen werden.

Fetzer, Susanne: 80plus und mittendrin. Aufbruch in eine neue Seniorenarbeit.

Neukirchen-Vluyn 2017

Das Buch setzt sich mit der Entwicklung kirchlicher Senioren- und Altenkreise zusammen. Trotz sinkender Teilnehmerzahlen, sind sie nach wie vor ein wichtiges und unverzichtbares Angebot. Susanne Fetzer gibt aber viele Impulse und zeigt an vielen Beispielen neue Wege in der Arbeit mit der Generation 80plus auf.

Sauter, Hanns: Das große Buch der Seniorennachmittage. | Freiburg i. Breisgau 2008

Das große Buch der Seniorennachmittage greift entlang der Jahreszeiten sowie des Kirchenjahres in über dreißig Modellen Themen der Lebenswelt älterer Menschen auf. Die ausformulierten Vorschläge legen Wert auf eine abwechslungsreiche Gestaltung ohne großen Aufwand in der Vorbereitung, auf die Einbeziehung der Teilnehmer sowie die Vernetzung der Senioren mit anderen Gemeindegruppen. Dadurch ergibt sich ein nachhaltiges Bildungserlebnis, bei dem auch Gemeinschaft und Geselligkeit ihren Platz haben.

Grundlegendes

Praktisches

Foto: Ingrid Piontek

Anfragen:

Astrid Stein
T 039452 – 94339
astrid.stein@ekmd.de

Kusch, Rita: Ideenbörse für die Seniorenarbeit.

Impulse, Materialien und Gesprächsanstöße. | Gütersloh 2012

Das Buch bietet in insgesamt 18 Einheiten thematische Vorschläge und eine Fülle methodischer Hinweise zu deren Umsetzung mit vielen praktischen Tipps: Wie viel Zeit muss eingeplant werden? Wie kann ich auf unkomplizierte Weise passendes Arbeitsmaterial erstellen? Wie schaffe ich eine einladende Atmosphäre für die aktive Beteiligung der Seniorinnen und Senioren? Die beigefügte CD-ROM enthält reichhaltige Materialien und viele Vorlagen zur raschen Umsetzung dieser abwechslungsreichen Ideensammlung in der Praxis.

Kusch, Rita: Neue Ideenbörse für die Seniorenarbeit.

Impulse, Materialien und Gesprächsanstöße. | Gütersloh 2013

„Mit den Ideen, die in dem Buch beschrieben sind, habe ich mir zum Ziel gesetzt, die älteren Menschen immer wieder stark in das Geschehen einzubeziehen und sie teilhaben zu lassen an der Thematik, dem Austausch und der Gestaltung. Ich will also weg von einem unterhaltenden Charakter der Seniorenarbeit hin zum Erfahrungsaustausch, zur Vergewisserung von Lebenserfahrung, Aktivierung und Lebendigkeit.“ Rita Kusch, Diakonin

Kusch, Rita: Schatztruhe für die Seniorenarbeit.

Impulse, Materialien und Gesprächsanstöße. | Gütersloh 2015

19 Themen, zu denen die Autorin einen bunten Strauß an Methoden und Vorgehensweisen beschreibt, mit deren Hilfe ältere Menschen ins Gespräch zum jeweiligen Thema kommen können.

Stöhr, Ursula: Das Seniorenspielbuch.

250 praktische Anregungen für die Gruppenarbeit. | Weinheim / Basel 2012

Spielen ist Ausdruck von Lebendigkeit, ist eine Lebenskraft, ein Humanum, das bis ins hohe Alter lebendig bleibt und Alter lebendig erhält. Der vorliegende Band ist eine Einführung in die Lebenssituation und in die Entwicklungsmöglichkeiten von Senioren. Er zeigt deren Stärken und Schwächen, vor allem aber ihre kreativen Fähigkeiten; er gibt anrührende Beispiele von erlebter Vitalität, von aufblühender Energie, von Selbstbewusstsein und Freude. Der Klassiker unter den Seniorenspielbüchern enthält Kontakt-, Bewegungs- und Konzentrationsspiele sowie Gedächtnis-, Geschicklichkeits- und Rollenspiele.

Heetderks, Gerrit (Hrsg.): Aktiv dabei: Ältere Menschen in der Kirche. | Göttingen 2011

„Wir sind älter und bunter geworden“ – vor dieser Herausforderung stehen Gemeinden hinsichtlich ihrer „klassischen“ Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren. Schon längst ist der Gemeindegemeinschaft mit Kuchen und Dias nicht mehr das gemeinsame Angebot, das alle erreicht – und auch nicht mehr das einzige, das gemacht wird. Gemeinde, Kirchenkreise und Werke experimentieren mit neuen, kooperativen, aktiven Formender Arbeit mit, von und unter Senioren. Ältere Menschen engagieren sich für sich, für die Gemeinde, für andere. Das Spektrum dessen, was in der neuen Gemeindegemeinschaft „50plus“ geschieht, ist breit. Gerrit Heetderks hat Beispiele zusammengestellt, die Grundsätzliches klären und Lust machen aufs Mitmachen.

Vanderheiden, Elisabeth (Hrsg.): Der Mensch lernt niemals aus!

Konzepte und Anregungen für eine Bildungsarbeit im 4. Lebensalter. | Mainz 2005

Das Buch beschäftigt sich mit der Bildungsarbeit mit Menschen im vierten Lebensalter, d. h. mit Menschen, die den größten Teil ihrer zur Verfügung stehenden Ressourcen für den täglichen Selbsterhalt aufbringen müssen bzw. sich in Abhängigkeit von pflegenden Menschen und Institutionen befinden. Das Buch vereint Beiträge von mehreren Autorinnen zu unterschiedlichen Aspekten des vierten Lebensalters und enthält auch einen übersichtlichen Praxisteil.

Nagel, Bärbel: Andacht im Altenheim. Blickfelder, Beispiele, Gottesdienste. | Göttingen 2011

Ein Blick auf die Gemeinde und die Mitarbeitenden, den Raum, Musik, Liturgie und Lesungen, der sensibilisieren will für Grundvoraussetzungen für gelingendes Feiern von Andachten und Gottesdiensten in Altenheimen. Der Band bietet 12 Andachten für die monatliche Feier im Altenheim und komplette 14 Gottesdienste zu den großen Festen und besonderen Anlässen.

Plieth, Martina: Gnade ist bunt. Gottesdienste im Altenheim. | Neukirchen 2008

Dieses Buch mit praxisbewährten Gottesdienstmodellen aus dem Altenheim bietet eine Art „Ideenbörse“ und soll dazu einladen, kreativ erfinderisch mit älter und alt gewordenen Menschen „Gottes Dienst an uns“ zu feiern. Es ist darauf ausgerichtet, auf vielfältige Weise zu zeigen, dass Gnade bunt ist und Farbe in den grauen Alltag zu bringen vermag. Die bearbeitenden

Themen haben direkten Bezug zu der (Er-)Lebenssituation von Altenheimbewohnern und -bewohnerinnen und berücksichtigen Chancen und Probleme des Alter(n)s.

Mutanjohl, Felizitas: Ich will euch tragen bis zum Alter hin.

Gottesdienste, Rituale und Besuche in Pflegeheimen. | Gütersloh 2005

Das Bedürfnis der Bewohner von Pflegeheimen nach seelsorgerlichen Gesprächen und liturgisch-spirituelle Begleitung ist sehr hoch; gerade für Menschen mit körperlichem und geistigem Verfall stellen einfache Formen, Rituale, gemeinsame Gebete und Lieder eine Wohltat dar. Die ausgearbeiteten Rituale, Zimmer-Abendmahlsfeiern, Andachten zu verschiedenen Anlässen (auch mit Demenzerkrankten) und Gottesdienste können von Altenpflegenden, Lektoren und Pfarrerinnen direkt übernommen werden, wenn keine Zeit für die eigene Vorbereitung bleibt.

Plote, Ursula/ Tholen, Ivonne: Für den Augenblick.

Gottesdienste mit Demenzkranken und ihren Angehörigen. | Göttingen 2011

„Wie deutlich und ermutigend so ein Gottesdienst sein kann!, wundert sich die Tochter eines an Demenz erkrankten Mannes, nachdem sie ihn zum Gottesdienst begleitet hat. Seit einigen Jahren gestalten wir spezielle Gottesdienste für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Wir setzen auf kurze prägnante Texte, bekannte Lieder und Bibelverse und eine Predigt, die anspricht. Dazu gehören Bilder, Symbole, etwas zum Mitmachen und Mitnehmen. 23 unserer Gottesdienste rund ums Jahr bieten wir in diesem Arbeitsbuch zur Nachahmung an: erprobt, gebrauchsfertig und hochwirksam – und sei es auch nur für den Augenblick“, schreiben Ursula Plote und Ivonne Tholen.

Gatz, Sabine/ Schäfer, Looba: Themenorientierte Gruppenarbeit mit Demenzkranken.

24 aktivierende Stundenprogramme. | Basel / Weinheim 2012

Dieses Praxisbuch enthält 24 Stundenprogramme für eine abwechslungsreiche und anregende Gruppenarbeit mit Demenzkranken. Die Themenauswahl orientiert sich am Erfahrungs- und Erinnerungswissen alter Menschen von Kindheit, Freundschaft und Namen über Beruf, Geld, Garten bis hin zu Naturerleben, Festen und Jahreszeiten. Zu jedem Thema werden verschiedene Bausteine (z.B. Biografiearbeit, Gedichte, Wahrnehmungsübungen, Singen, Bewegen, Assoziieren) übersichtlich dargestellt. Sie können flexibel verwendet werden. Anfang und Ende einer Themeneinheit werden von einem feststehenden Ritual begleitet. Ziel ist die Förderung des Gemeinschaftserlebens, die Stärkung des Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens der alten Menschen. Das Buch lässt sich sowohl im stationären Bereich der Altenhilfe/-pflege und in der Gerontopsychiatrie als auch in Tagesstätten nutzen.

Kießling, Horst und Bärbel: Malen mit Demenz. Das Praxishandbuch.

15 erprobte Beispiele für Angehörige, Pflegekräfte, Pädagogen. | Frankfurt am Main 2014

„Malen mit Demenz“ ist ein Praxisbuch für alle, die mit Menschen mit Demenz malen möchten. Das Malen dient der allgemeinen Aktivierung der Erkrankten, der Pflege verbliebener Fähigkeiten und der Stärkung des Selbstwertgefühls. Es bietet eine kleine Auszeit von der Krankheit – für Betroffene und Angehörige. Detaillierte Material-Listen und gut erläuterte Vorbereitungen sowie die Aufteilung der Arbeiten in einzelne Teilschritte sind der Schlüssel für ein gelungenes Malerlebnis. Viele Erklärbilder und Beispielbilder erläutern das Vorgehen und sorgen für schnelles Erfassen. Damit können auch engagierte und verständnisvolle Menschen ohne fachliche Vorbildung die Maleinheiten leicht durchführen.

Evangelische Erwachsenenbildung Niedersachsen: Leben mit dementen Menschen.

Zehn Bausteine für die Gruppenarbeit mit pflegenden Angehörigen. | Hannover 2007

Die Gruppenstunden für pflegende Angehörige von Dementen sind einheitlich aufgebaut: Nach der Einleitung, die aus dem Alltag abholt, folgt der thematische Teil, der Abschluss entlässt wieder in den Alltag. Ein Schwerpunkt der christlich orientierten Gruppenarbeit liegt nicht nur in Ratschlägen zum Umgang mit Demenzkranken, sondern auch in der spirituellen Ermutigung.

Weitere Arbeitshilfen des Pädagogisch-Theologischen Instituts (PTI), der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland und der Evangelischen Landeskirche Anhalts

FAMILIENGERECHTE KIRCHENGEMEINDE WERDEN.

Fit für die Arbeit mit Familien. Arbeitsmaterial | Neudietendorf / Drübeck 2017

Dieses Arbeitsmaterial stellt Impulse, Handwerkszeug und Praxisideen zur Verfügung, mit denen die Entwicklung von Konzepten für die Arbeit mit Familien in Gemeinden, Kirchengemeindeverbänden und Regionen unterstützt werden kann. In der Arbeitshilfe sind „Appetitmacher“, Praxisbausteine mit Schritten zur Entwicklung von Konzeptionen für familiengerechte Kirchengemeinden und zahlreiche Anregungen aus der Praxis der EKM für die Praxis zu finden.

LERNWERKSTÄTTEN

Unsere Lernwerkstätten an den Lernorten Drübeck und Neudietendorf stellen materialreiche und anregende Lernumgebungen für schulisches und außerschulisches Lernen dar. Sie verstehen sich als Ort des Erfahrungsaustausches, der Kommunikation und Kooperation zwischen Kolleginnen und Kollegen aus dem schulischen Unterricht, der gemeindepädagogischen Praxis und der Elementarpädagogik. Zentrales Anliegen ist es, Lernorte zu bieten, an denen Teilnehmende im Rahmen von Aus-, Fort- und Weiterbildung praktisches und eigenaktives Lernen erleben und gestalten können.

In unseren Lernwerkstätten können Sie

- ▶ Medien und Materialien sichten, erproben und selber erstellen
- ▶ Medien und Materialien für Ihre Arbeit vor Ort ausleihen
- ▶ an themenbezogenen Fortbildungen teilnehmen
- ▶ nach Anmeldung auf eigene Faust stöbern

Darüber hinaus bieten wir Ihnen an, in mobilen Lernwerkstätten passgenaue Fortbildungen an Ihren eigenen Lernorten zu gestalten. Lernwerkstatt-Ideen online finden Sie hier: <http://pti.ekmd-online.de/portal/quali-beratung/7-lernwerkstatt/>



Foto: Simone Wustrack

Kontakt

Pädagogisch-Theologisches
Institut (PTI)
Arbeitsstelle Neudietendorf
Zinzendorfplatz 3
99192 Neudietendorf
T 03 62 02-21640
pti.neudietendorf@ekmd.de

Arbeitsstelle Drübeck
Klostergarten 6
38871 Drübeck
T 039452 - 94 312
pti.druebeck@ekmd.de

EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔
↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM
EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔
↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM
EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔
↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM
EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔
↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM
EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔
↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM ↔ EKM