

# Informationen zum Begleitmaterial zur Installation „Wie alt sind Sie ...?“

Herausgegeben von der Theologischen Kommission im März 2011

# Einleitung

Sehr geehrte Nutzerinnen und Nutzer der Installation

Wir, die Theologische Kommission, bieten Ihnen zur Installation auch Begleitmaterial. Sie erhalten zum Gebrauch in den Kirchgemeinden:

- Vorschläge und Bausteine für die Umsetzung in den Kirchgemeinden
- Installationsmaterialien (bei Ausleihe)
- Literaturliste (siehe am Schluss dieses Dokuments)

Aarau, im März 2011

Die Theologische Kommission  
der Reformierten Landeskirche Aargau

# Altersnachmittag / Erzählcafé

## Rahmenbedingungen

- 1. Zielgruppe:** Erwachsene / Senioren der Altersveranstaltungen
- 2. Ziel:** Die Teilnehmenden hören eine Geschichte aus dem Leben eines Gastes, die sie in Beziehung zum eigenen Leben setzen können
- 3. Anlässe:** Gemeindeveranstaltungen für diese Altersgruppen
- 4. Dauer:** ¾ bis 1 Stunde; am Nachmittag
- 5. Personen:** GesprächsleiterIn / Gast / Zvieri
- 6. Raum:** mit Tischen und Stühlen
- 7. Material:** evtl. Bilder zum Thema
- 8. Beschreibung und Ablauf:**
  - **Begrüssung**
  - **Vorstellungsrunde**
  - **Einführung**  
Geschichte aus dem Leben des Gastes
  - **Zvieri**  
als Pause oder Gelegenheit, um weiter zu diskutieren
  - **Abschluss**  
durch den Gesprächsleiter, mit einer kurzen Zusammenfassung und Dank für das Gespräch

**Hinweis:** Zur Durchführung vergleichen Sie auch den Abschnitt „Erzählcafé“, Seite 11.

# Diskussionskreis / Vorbereitungsgespräch

## Rahmenbedingungen

- 1. Zielgruppe:** engagierte, motivierte, diskussionsfreudige Erwachsene / Senioren, Alterskommission, Dekanatsversammlung, Kirchenpflege, Besuchsdienst
- 2. Ziel:** Die Teilnehmenden klären mit Hilfe der Stichwortkarten der Installation ihre wichtigsten Themen zum Alter. Es soll die Gelegenheit geboten werden, dass die Teilnehmenden mit anderen an einer ihnen wichtig erscheinenden Frage (oder mehreren) arbeiten und Austausch stattfindet
- 3. Anlässe:** Sitzungen der Gruppen (siehe oben)
- 4. Dauer:** 1 bis 1½ Stunden; am Nachmittag
- 5. Personen:** GesprächsleiterIn / Zvieri
- 6. Raum:** mit Tischen und Stühlen
- 7. Material:** Installation,  
Kärtchen mit Themen,  
A4 Blätter leer,  
Pinwand,  
Post-it-Zettel,  
Schreibstifte,  
Flipchart

## 8. Beschreibung und Ablauf:

### ○ **Begrüssung**

durch VertreterIn des Ressorts Seniorenarbeit, Fachperson Altersarbeit, Theol. Kommission

### ○ **Vorstellungsrunde**

### ○ **Einführung**

9 Stichworte vorlesen und anpinnen

- 1) Jahre – wie viele noch?
- 2) Familie und Freunde – wer schaut für mich?
- 3) Finanzen – reichen sie?
- 4) Glauben – trägt er?
- 5) Gesundheit – was, wenn nicht?
- 6) Versöhnung – womit und mit wem?
- 7) Nachbarn und Gemeinde – gehöre ich dazu?
- 8) Liebe und Erotik - wer berührt mich? Wem mache ich schöne Augen?
- 9) Einsam – wer steht für mich ein?

### ○ **Diskussion**

Zehn Minuten Zeit geben, damit die Anwesenden sich in Einzelarbeit zu den 9 Themen Gedanken machen können.

In Zweier- oder Dreiergruppen austauschen:

- Was beschäftigt mich am meisten?
- Wo will / muss ich ansetzen / anpacken?
- Was / wen brauche ich dazu?
- Was ist in der Gemeinde vorhanden?

Wichtig ist zu spüren, dass andere an gleichen Fragen sind, dass niemand allein ist. Evtl. kann sogar eine **Austauschgruppe** entstehen

### ○ **Zvieri**

als Pause oder Gelegenheit, um weiter zu diskutieren

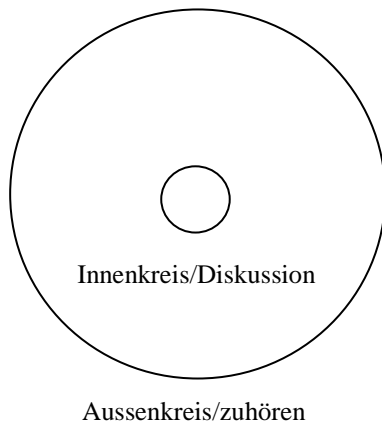
### ○ **Abschluss und Feed-Back-Runde**

- Was hat mir der heutige Nachmittag gebracht?
- Was nehme ich mit nach Hause?
- Wo möchte ich weitergehen?
- Woran möchte ich weiterarbeiten?

# Begegnungsnachmittag „jung oder alt?“ / Diskussionskreis

## Rahmenbedingungen

- 1. Zielgruppe:** Konfirmanden (PH4) oder Jugendliche (PH5) und „ältere“ Gemeindeglieder (engagierte Erwachsene der Grosselterngeneration, Kirchenpflege, Arbeitsgruppen)
  - 2. Ziel:** Menschen verschiedener Generationen sollen:
    - sich besser kennen lernen
    - unterschiedliche Sichtweisen wahrnehmen
    - so einander besser verstehen oder
    - sogar voneinander profitieren
  - 3. Anlässe:** Konfirmandensamstag, Gesprächskreisabend, Bibelkreis
  - 4. Dauer:** 2-3 Stunden (je nach Gestaltungsvariante), deshalb bietet sich eher der Nachmittag an
  - 5. Personen:** Zwei Personen als Leiter (je eine für Jugendliche und „Senioren“-Gruppe), evtl. auch Gruppen schon aufeinander vorbereiten; Thema schon andeuten
  - 6. Raum:** Gemeindesaal mit Sitzgestaltung als Arena, einen Gruppenraum
  - 7. Material:** Stuhlkreise, 2 Wollknäuel, 2 grossformatige Papiere (evtl. Malblöcke), Pinwand / Pins oder Tafel / Magnete, Klebepunkte (Module werden am Ende erklärt.)
- Zur Arena:** Bei den Diskussionsrunden kann man den Innenkreis als Diskussionsrahmen definieren. Nur diejenigen, die im inneren Kreis sitzen, reden auch. Der Aussenkreis hört zu. Wechsel sind vom Innenkreis zum Aussenkreis möglich. Wer nicht mehr mitredet, räumt seinen Platz für jemanden aus dem Aussenkreis. Die Arena gibt Raum zum Rückzug und vereinfacht die Gesprächsführung, da nur der Innenkreis diskutiert.



## 8. Beschreibung und Ablauf:

- Begrüssung / Thema vorstellen
- Die beiden Gruppen miteinander bekannt machen (z.B. Wollknäuel werfen; Erklärungen siehe unter Punkt 9).
- Einstiegsgeschichte/Kurzfilm (zum Auflockern, ruhig überzogen; eckwandern; siehe unter Punkt 9)
- Gruppenarbeit:
  - Senioren (S) unter sich „Was heisst jung sein?“
  - Junioren (J) unter sich „Was heisst alt sein?“
 erst sammeln, dann diskutieren (z.B. Assoziationsrad; Punkteskala; siehe unter Punkt 9)
- Plenum gegenseitig die Sammlungen vorstellen (im Wechsel)
  - S. sagen, was jung sein heisst
  - J. sagen, wie sie die Wahrnehmung empfinden
  - dann in umgekehrter Abfolge
  - Den Diskussionen Zeit geben, die dabei entstehen (weil Gruppen reden, gibt es keine Einzelmeinung und weniger schnell Verletzungen und harte Auseinandersetzungen!)
- Abschliessend sammeln:
  - positiv: jung bleiben heisst ...
  - positiv: alt werden heisst ...
 als Plenum an eine Tafel oder auf Kärtchen; jeder hängt seinen Beitrag an der Pinwand auf
- Austauschrunde:
  - Was habe ich heute erfahren?
  - Was sehe ich anders als vorher?
  - Was kann ich für mein Leben an Bereicherung mitnehmen?
- Ausklingen lassen mit einem Kaffeebuffet

## 9. Module zum Austauschen oder Ergänzen:

### o Wollknäuelwerfen

Sitzkreis ohne gestaltete Mitte. Jeder sagt seinen Namen, seine Hauptbeschäftigung und ein Hobby und wirft den Knäuel einem Menschen zu, den er interessant findet.

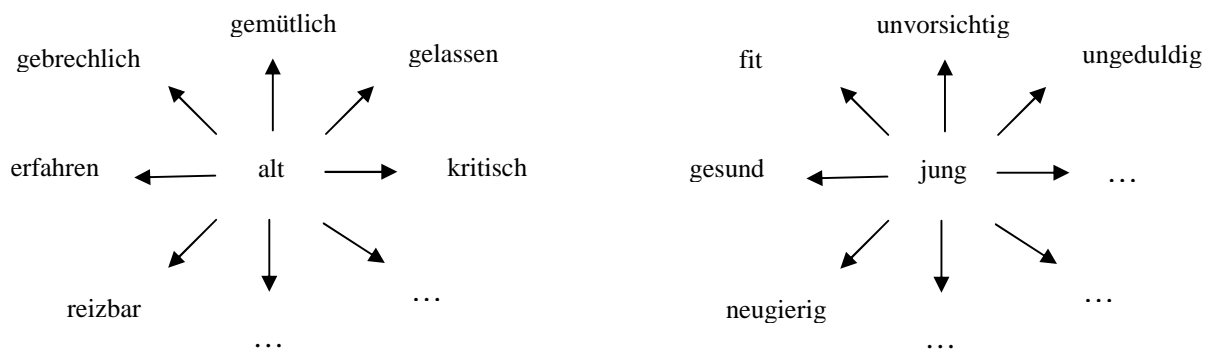
**Hauptbeschäftigung** ist die Aufgabe, die am meisten Zeit braucht: z.B. Schule, Ehepartner pflegen; während **Hobby** die Lieblingsbeschäftigung ist: Velo fahren, Golf spielen.

Gruppe vernetzt sich unbewusst. Das Netz kann man am Ende auf den Boden legen.

Es können auch zwei Wollknäuel mit verschiedenen Farben benützt werden.

### o Assoziationsrad

Die Worte alt und jung werden in die Mitte der Tafel geschrieben, aussen herum sammelt man Vorstellungen dazu.



### o Punkteskala

Als Einstieg in die Gruppenarbeit. Mit der Bewertung von Beispielaussagen, Vorurteilen heizt man die Diskussion an.

Zeichen von Alter?	Skala					
	1	2	3	4	5	6
Gesundheit						
Einsamkeit						
Selbstständigkeit						
Alt ist wer ...						

Was macht Alter eurer Meinung wirklich aus? Sammeln für die Plenumsrunde.

### o **Eckwandern**

Ziel: Kennenlernen und Vorurteile abbauen.

Jede Ecke bekommt eine Farbe oder Bewertung (stimmt, stimmt eher, stimmt eher nicht, stimmt gar nicht). Der Gesprächsleiter stellt eine These auf. Jede Ecke steht für eine Antwort. Mit der Wahl der Ecke antworte ich auf die Frage/These und finde mich zwischen anderen wieder oder sehe, wer die anderen Antworten wählt.

Fragen nach den 9 Themen der Kärtchen zur Installation auswählen oder auch weitere Fragen wählen wie:

- Ich bewege mich täglich so viel wie nötig: eine Stunde, zwei Stunden, mehr als zwei Stunden
- Ich schaue Fernsehen: gar nicht, unter einer Stunde am Tag, zwei Stunden am Tag, mehr
- Es können Eigenschaften (gut gelaunt), Fähigkeiten (handwerklich tätig) abgefragt werden

Vieles wird sich nicht als altersabhängig erweisen

### o **Andere Zugänge, um Schwerpunkte zu setzen**

- Dalli-Klick (auf Details aufmerksam machen):  
Ein Foto wird durch Puzzleteile (Quadrate, Kuchenstücke) verdeckt. Als Bild dahinter wird nur Stück für Stück ersichtlich. Die Teilnehmenden sollen mit möglichst wenig aufgedeckten Teilen das Bild erraten.
- Einen Satz vollenden
- Geschichte zu Ende schreiben (als Gruppe)
- Zeitungsartikel mit provokantem Titel als Diskussionsauslöser
- Alter als Bodenbild (frische Saat, Blume in Blüte, vertrocknete Blume)

# Begegnungsnachmittag „jung oder alt?“ / Erzählcafé

## Rahmenbedingungen

- 1. Zielgruppe:** Konfirmanden (PH 4) oder Jugendliche (PH 5) und „ältere“ Gemeindeglieder
- 2. Ziel:** Menschen verschiedener Generationen sollen sich besser kennen lernen, unterschiedliche Sichtweisen wahrnehmen und so einander besser verstehen und voneinander profitieren
- 3. Anlässe:** Altersheimnachmittag, Seniorengruppe
- 4. Dauer:** 1 Stunde
- 5. Leitung:** Eine Person, Gast, evtl. für Bewirtung weitere Personen
- 6. Raum:** Cafeteria, Gemeindesaal, gemütlicher Treffpunkt
- 7. Material:** Installation „Spiegelseite“, nicht zwingend
- 8. Beschreibung und Ablauf:**
  - Begrüssung / Thema vorstellen
  - Gruppen miteinander bekannt machen (z.B. Wollknäuel werfen)
  - Gast erzählt von seinen Erfahrungen
  - Plenum:
    - gegenseitig die Sammlungen von Erfahrungen erweitern
    - keine Diskussion über das Gesagte, es wird nur ergänzt
    - Moderator sammelt:  
positiv: jung bleiben heisst ... / alt werden heisst ...
  - Austauschrunde:
    - was habe ich heute erfahren?
    - was sehe ich anders als vorher?
    - was kann ich für mein Leben an Bereicherung mitnehmen?
  - Ausklingen lassen mit einem Kaffeebuffet.

# Methode: Erzählcafé

## Vom Wert des Erzählens – Grundsätzliches

„Wer Erfahrungen gemacht hat, sucht, Geschichten ausprobierend wie Kleider, nachträglich die Geschichte zu seiner Erfahrung. Jeder erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält, ja die sein Leben ist.“

Max Frisch: Mein Name sei Gantenbein

Das Erzählcafé bietet einen Raum für:

1. strukturiertes Erinnern
2. selbstorganisiertes Lernen
3. Differenzerfahrung

## Überraschungsgäste

Das Vorgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen von Gast und ModeratorIn. Die Gesamtdramaturgie der Veranstaltung wird gemeinsam festgelegt.

Der Gast sollte...

- empathisch, nahbar und humorvoll sein
- gut zuhören können
- gut und gerne vor Menschen sprechen
- Interesse an Menschen und ihren Geschichten haben
- hohes Mass an bereits getätigter Selbstreflexion über das eigene Leben mitbringen

Eher ungünstig sind...

- Menschen, die nichts Persönliches preisgeben wollen
- zu junge Menschen (können von der Lebenserfahrung anderer eingeschüchtert werden)

Herausforderungen

- Geschichten müssen auch ein zweites Mal authentisch erzählt werden können
- der Gast ist in der Situation des Erzählcafés immer anders als im Vorgespräch
- zu aussergewöhnliche Geschichten halten andere vom Erzählen eher ab

## **Moderation**

Das Erzählcafé ist eine angeleitete, strukturierte Reflexion zu einem bestimmten Thema.

Anmoderation:

- die Eröffnungs- und Motivationsphase schliesst für das Thema und das Erzählen auf
- vorbereitete Fragestellungen helfen, das Thema zu entwickeln
- das Drehbuch liefert den Roten Faden
- Rederegeln bekanntgeben und auf deren Einhaltung achten
- Erzähler und Erzählerinnen verknüpfen
- Impulse zum Weitererzählen geben – es darf auch einmal Stille sein / kreative Pause
- Vielredner z.B. durch ein Glöckchen bremsen
- alle Geschichten verdanken und ermuntern

Abmoderation:

- am Schluss kurze Zusammenfassung der Sichtweisen und Erfahrungen - ohne zu werten (nur wenn möglich, lieber stehen lassen als zerreden)
- Verdankung fürs Zuhören

Herausforderung:

- fremde Menschen in Kontakt zu einander bringen
- aufwärmrunde mit den Sitznachbarn links und rechts oder kurze Vorstellungsrunde
- angenehme, wohlwollende Erzählatmosfera herstellen

Bei einer Zweierleitung:

Für einzelne Fälle sind die Rollen des „good guy“ und „bad guy“ klar festgelegt. Ordnendes, regulierendes Eingreifen bei

- Regelverstössen (Diskussionen)
- zu privaten Inhalten der Geschichten
- auffälliges, unanständiges Benehmen
- zu „krassen“ Geschichten (z.B. Tierquälerei)

## **Regeln**

- erzählen von Geschichten aus dem eigenen Leben
- es wird nicht darüber diskutiert oder debattiert, ob das richtig oder falsch war
- Klärungsfragen sind erlaubt
- Länge der Geschichte ist nicht vorgegeben

## Bücherliste zur Installation „Das Alter neu erfinden“

AutorInnen	Titel	Verlag	ISBN-Nr.
Adolphsen Helge, Rauhe Hermann	Lob des Lebens vom Sinn der reifen Jahre	Kreuz Verlag	3-7831-1674-0
Atzert Ulla, Höhmann Uli	Leben für Fortgeschrittene vom Glück des Älterwerdens	Fischer Taschenbuch	978-3-596-18260-2
Battisti Hanna	Herbst der Frauen	Folio	3-85256-353-4
Biegel Anne, Swildens Heleen	Wo ist denn meine Brille?	dtv	3-423-25100-x
Blonski Harald	Alte Menschen und ihre Ängste. Ursachen, Behandlung, praktische Hilfen	Ernst Reinhardt	3-497-01354-4
Boppio Norberto	Vom Alter	Piper	3-492-22803-8
Brown Doress Paula	Unser Körper unser Leben Über das Älterwerden, ein Handbuch für die Frau	Rowohlt	3-499-18841-4
Bovenschen Silvia	Aelter werden	S. Fischer	978-3-10-003512-7
Châtelet Noëlle	Die Dame in Blau	Kiepenheuer & Witsch	3-462-02812-x
Châtelet Noëlle	Die Klatschmohnfrau	Kiepenheuer & Witsch	3-462-02997-5
Châtelet Noëlle	Die letzte Lektion	Kiepenheuer & Witsch	978-3-462-03948-1
Dekkers Midas	An allem nagt der Zahn der Zeit Vom Reiz der Vergänglichkeit	Btb, Karl Blessing Verlag, München	3-442-72723-5
Feil Naomi	Validation in Anwendung und Beispielen Der Umgang mit verwirrten alten Menschen	Ernst Reinhardt	3-497-01516-4
Filipp Sigrun-Heide	Kritische Lebensereignisse	Beltz – Psychologie Verlags Union	3-621-27287-9
Frisch Max	Entwürfe zu einem dritten Tagebuch	Suhrkamp, 2010	978-3-518-42130-7
Friedan Betty	Mythos Alter	Rowohlt	3-498-020276-5

<b>AutorInnen</b>	<b>Titel</b>	<b>Verlag</b>	<b>ISBN-Nr.</b>
Geissler Christa Held Monika	Generation Plus	Schwarzkopf	3-89602-433-7
Giovanelli-Blocher Judith	Das Glück der späten Jahre Mein Plädoyer für das Alter	Pendo-Verlag, 2007	3-85842-578-8
Giovanelli-Blocher Judith	Die einfachen Dinge Worauf es im Leben ankommt	Nagel & Kimche, 2010	13:978-3-312-00459-1
Gräfin Schönfeldt Sybil	Die Jahre die uns bleiben	Piper	3-492-22833
Gronemeyer Marianne	Das Leben als letzte Gelegenheit Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit	Primus Verlag	3-89678-503-6
Gross Peter Fagetti Karin	Glücksfall Alter	Herder	978-3-451-29938-4
Haselmann V. Jensen E.	Lebenszeit und Ewigkeit	O.W. Barth	3-502-61035-5
Herschkwitz N.	Lebensklug und Kreativ	Herder	13-987-3-451-28645-4
Hesse Hermann	Mit der Reife wird man immer jünger	Insel Verlag	Taschenbuch 2857
Hillmann J.	Vom Sinn des langen Lebens	Kösel	3-466-34430-1
Ironside Virginie	Nein! Ich will keinen Seniorenteller!	Goldmann, München	978-3-442-46868-3
Jackson Andrew	Das Buch des Lebens Eine Reise zu den Ältesten der Welt	Goldmann, München	3-442-71188-6
Kast Verena	Diese vorüberrauschende blaue einzige Welt Gedichte zu Lebensfreude und Endlichkeit	Pendo	3-85842-545-1
Kast Verena	Was wirklich zählt ist das gelebte Leben Die Kraft des Lebensrückblicks	Kreuz, 2010	978-3-7831-3492-6
Knellwolf Ulrich Rüegger Heinz	In Leiden und Sterben begleiten Kleine Geschichten, Ethische Impulse	Theologischer Verlag Zürich	3-290-17347-x
Kramp Ralf (Hg.)	Mit 66 Jahren, da fängt das Morden an	Scherz Verlag	3-502-51817-3
Kruse Andreas	Alter – Was stimmt? Die wichtigsten Antworten	Herder spektrum	978-3-451-05750-2

<b>AutorInnen</b>	<b>Titel</b>	<b>Verlag</b>	<b>ISBN-Nr.</b>
Kruse Andreas Wahl Hans-Werner	Zukunft Altern – Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen	Spektrum Verlag	978-3-8274-2058-9
Lehr Ursula	Psychologie des Alterns, 9. Auflage	Quelle & Meyer Verlag	3-494-02258-5
Leuenberger Moritz	Protokoll einer Stunde über das Alter	Limmat Verlag	3-85791-377-0
Levi-Montalcini Rita	Die Vorzüge des Alters Leistungsfähigkeit und geistige Aktivität ein Leben lang	Piper	3-492-24388-6
Montalcini Rita	Ich bin ein Baum mit vielen Ästen	Piper	3-492-04121-3
Mayr Johann	Cartoons für Senioren	Lappan	3-8303-4090-7
Myller Susanne	Die Zeit nach der ich mich sehne Ein Lesebuch für die Begleitung älterer Menschen	Gütersloher Verlag	3-579-02311-x
Neysters Peter	Werkbuch Seniorenarbeit	Herder	13:978-3-451-28581-3
Obermüller Klara	Ruhestand – nein danke	Xanthippe	3-9522868-3-4
Obermüller Klara	Es schneit in meinem Kopf, Erzählungen über Alzheimer und Demenz	Nagel & Kimche	13:978-3-312-00381-5
Pehnt Annette	Haus der Schildkröten	Piper	13:978-3-492-04838-2
Pörtner Marlis	Alte Bäume wachsen noch Neue Erfahrungen in späten Lebensjahren	Clett-Cotta, 2010	978-3-608-94565-2
Prétat Jane R.	Dem Alter entgegen reifen	Walter	3-530-40010-6
Rauchfleisch Udo	Weise, kühn und lebensklug Chancen und Neubeginn im Alter	Kreuz Verlag	978-3-7831-3036-2
Rey Guido, Hess Edith	Die Reise ist noch nicht zu Ende Seelische Entwicklung und neue Spiritualität in späteren Jahren	Koesel Verlag	3-466-36621-6
Roth Fritz	Einmal Jenseits und zurück Ein Koffer für die letzte Reise	Gütersloher Verlag	978-3-579-03251-1
Rüegger Heinz	Sterben in Würde?	Theologischer Verlag	3-290-17270-8

AutorInnen	Titel	Verlag	ISBN-Nr.
	Nachdenken über ein differenziertes Würdeverständnis	Zürich	
Sacks Oliver	Der Mann der seine Frau mit einem Hut verwechselte	Rowohlt	3-499-18780-9
Scherf Henning	Grau ist bunt – Was im Alter möglich ist	Herder	978-3-451-05976-6
Schlumpf Elisabeth	Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot Neue Freiheiten geniessen	Kösel	3-466-30636-1
Schwager Susanne	Das volle Leben	Wörterseh	978-3-953213-8
Simmen Maria	So alt und noch mitten im Leben	dtv	3-423-25165-4
Stiftung Kreatives Alter	Mein Umgang mit der Zeit	Bezug: Postfach 2999, 8022 Zürich	
Steinfeld Th.	Einmal und nicht mehr	dtv	3-423-13030-X
Suhl Leonore	Frau Dahls Flucht ins Ungewisse	List Taschenbuch	3-548-60436-6
Swann E.L.	Nachts, wenn der Garten blüht	Ullstein	3-548-24987-6
Swientek Ch.	Ins wilde, weite Land des Alters	Herder spectrum	3-451-05595-3
Witzig Heidi	Wie kluge Frauen alt werden, was sie tun und was sie lassen	Xanthippe	978-3-905795-03-5
Wyss Laure	Wahrnehmungen	Limmat Verlag	3-85791-397-5
Zeltner Eva	Und plötzlich fühl ich mich alt - Vom Blues der mittleren Jahre	Zytglogge	3-7296-0671-9
NZZ Fokus Nr. 42, Juni 2010	Alter – Facetten des letzten Lebensabschnitts	Bezug: Neue Zürcher Zeitung, NZZ Fokus, Postfach, 8021 Zürich	

30.10.2010