

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	5
<b>Teil A</b> „Auf meinen Spuren“: Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte	
Einheit 1: Spurensuche ( <i>Ina Mauritz</i> ) .....	9
Einheit 2: Ich erinnere mich... ( <i>Ina Mauritz</i> ) .....	15
Einheit 3: „Schreiben befreit“ – Anregungen zum biografischen Schreiben ( <i>Ina Mauritz</i> ) .....	19
Einheit 4: Geschichten, die das Leben schrieb ( <i>Ina Mauritz</i> ) .....	25
<b>Teil B</b> „Späte Freiheit“: Das Leben gestalten	
Einheit 5: Späte Freiheit Ruhestand – Ein neuer Lebensabschnitt ( <i>Anne Hüge</i> ) .....	35
Einheit 6: Der Traum vom geglückten Alter muss kein Traum bleiben – Zukunft gestalten ( <i>Anne Hüge</i> ) .....	43
Einheit 7: Ich – eine „Oma“? Die Großmütter von heute ( <i>Anne Hüge</i> ) .....	49
Einheit 8: „Frauen altern anders – Männer auch“: Frauenleben und Männerleben im Älterwerden ( <i>Ina Mauritz</i> ) .....	55
<b>Teil C</b> „Licht und Schatten“: Leben zwischen Sicherheiten und Unsicherheiten	
Einheit 9: Einsam und allein? Mit dem Alleinsein leben – Einsamkeit durchbrechen ( <i>Ina Mauritz</i> ) .....	63
Einheit 10: „Wenn die dunklen Wolken kommen“ – Mit depressiven alten Eltern leben ( <i>Klaus Depping</i> ) .....	75
Einheit 11: „Wenn der Haussegen schief hängt“ – Häusliche Gewalt zwischen Jung und Alt ( <i>Klaus Depping</i> ) .....	83
Einheit 12: „Denk an deinen Schöpfer, ehe die Tage der Krankheit kommen!“– Mal wieder die Gretchenfrage stellen ( <i>Klaus Depping</i> ) .....	89
Lieferbare Arbeitshilfen .....	98
Planungsbogen .....	100
EEB Geschäftsstellen .....	102



# Einführung

## Zur Ausgangslage

### Die „jungen Alten“ – oder das so genannte „dritte Lebensalter“

Wie soll man sie bezeichnen – die Frauen und Männer um die 60? Die Kinder sind aus dem Haus, das Ende der Berufstätigkeit naht oder der (Vor-)Ruhestand hat bereits begonnen. Sie nehmen nicht mehr teil am aktiven Berufs- und Arbeitsleben und zählen als Rentner/innen durchaus zu den „Alten“ in unserer Gesellschaft. Dennoch verfügen die meisten von ihnen noch über einen guten Gesundheitszustand, sind mobil, vielseitig interessiert, reich an Erfahrungen und Kompetenzen und streben nach neuen Lebensperspektiven.

Diese Frauen und Männer werden inzwischen häufig als „junge Alte“ bezeichnet, allerdings können sich manche mit diesem Begriff nicht so recht anfreunden. Andere dagegen finden sich mit dieser Bezeichnung zutreffend beschrieben, denn sie sehen sich als die Generation „dazwischen“. Sie sind nicht mehr jung, aber auch noch nicht alt.

Die Phase des Alters hat sich erweitert. Wissenschaftler sprechen einerseits von der „Verjüngung“ des Alters durch vorgezogene Konfrontation mit Erfahrungen des Alterns: Immer mehr Menschen werden heute frühzeitig aus der Arbeitswelt ausgegliedert – denn die meisten Arbeitnehmer/innen gehen zurzeit vor ihrem 60. Geburtstag in den Ruhestand. Auch ist für Eltern die Zeit der Erziehungsphase in den letzten Jahren deutlich kürzer geworden, da die meisten Paare in der Regel weniger Kinder haben: So beginnt die sogenannte „empty nest“-Phase (die Phase des „leeren Nestes“ und damit die Phase der „Altersehe“) bei vielen Eltern schon, wenn sie 45 oder 50 Jahre alt sind.

Andererseits hat sich die Phase des Alters auch „nach oben“ erweitert. Die Menschen werden heute in der Regel doppelt so alt wie noch vor 100 Jahren. Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt heute bei Männern 72,8 Jahre, bei Frauen 79,3 Jahre. Die Anzahl der über 100-Jährigen in unserer Gesellschaft steigt ständig an.

Mit den „jungen Alten“ ist eine neue Altersgruppe entstanden, die es bisher noch nicht gab, und damit befinden wir uns in einer neuen historischen Situation, für die es noch wenig Vorbilder gibt.

Der Soziologe PETER LASLETT greift diese neue Entwicklung auf, indem er die Zeit nach Beendigung der Berufstätigkeit – herkömmlich als die Zeit des „Alters“ bekannt – in zwei Phasen aufteilt. Er unterscheidet das „dritte“ und das „vierte Lebensalter“.

Die neue Lebensphase zwischen Berufstätigkeit und Hochaltrigkeit wird als das „dritte Lebensalter“ bezeichnet: Menschen im dritten Lebensalter befinden sich in einer Lebenslage, in der sie von ihren

beruflichen und familiären Verpflichtungen weitgehend befreit sind. Ihnen stehen eine Menge Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung, die für die Pflege von Interessen und Beziehungen eingesetzt werden, also der Entfaltung und Erfüllung des Lebens in freiwilliger Bindung an andere und das Gemeinwesen dienen können.

An dieses dritte Lebensalter schließt sich das vierte an: Eine Phase, die weitgehend von altersbedingten körperlichen und psychischen Einschränkungen gekennzeichnet ist und in der Menschen damit rechnen müssen, zunehmend mehr in Abhängigkeit von pflegenden Menschen oder Institutionen leben zu müssen.

### Späte Freiheit Ruhestand?

Der Gerontologe ROSENMAIER spricht von den „geschenkten Jahren“ oder der „späten Freiheit“. In diesen Jahren könne der erwachsene, reife Mensch oft zum ersten Mal in seinem Leben selbstbestimmt über den Einsatz seiner Kräfte und seiner Zeit verfügen. Er habe jetzt Zeit und Gelegenheit zu verwirklichen, was er früher nicht tun konnte – eingespannt in Pflichten des Berufs und/oder der Familie.

Und tatsächlich lässt sich immer wieder beobachten, dass 60-Jährige und Ältere nochmals ein Studium aufnehmen, dass sie sich sportlich engagieren oder ihre Kreativität entdecken und mit dem Malen oder Schreiben beginnen.

Vielen fällt es allerdings nicht leicht, aus der Fülle der Möglichkeiten die richtige Wahl zu treffen. Und manchmal braucht es Unterstützung von außen, um sich einen Ruck zu geben und vor die Tür zu treten.

Die neue Lebensphase stellt viele neue Anforderungen, und oftmals sind durch die vorangegangenen vielfältigen Verpflichtungen im langen Arbeits- und Familienleben Fähigkeiten wie Eigeninitiative, Selbstbestimmung oder Kreativität unentwickelt geblieben. So stellen sich gerade in dieser Lebensphase Fragen wie: „Wer bin ich?“, „Was kann ich?“, „Was kann meinem Leben Sinn geben?“, „Was möchte ich in meinen letzten Lebensjahren noch erreichen?“

Wir müssen uns allerdings bewusst machen, dass „späte Freiheit“ nicht für alle und für viele nicht uneingeschränkt gilt. Denn es gibt für viele weiterhin familiäre Aufgaben durch die Geburt und Erziehung von Enkelkindern oder die Pflege hochbetagter Angehöriger. Hier gilt es, soweit wie möglich eine Balance zu finden zwischen Freiheit und Verpflichtung.

## Zur Arbeitshilfe

### Ziele und Themen

In dieser Arbeitshilfe finden Sie Gestaltungsvorschläge für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen ab etwa 55 Jahren.

In drei Blöcken werden je vier Veranstaltungen vorgestellt, die zwar auch als Einzelveranstaltungen, besser aber als zusammenhängender Block zu der betreffenden Thematik durchgeführt werden können. Jede einzelne Veranstaltung orientiert sich an einem Zeitrahmen von 135 min (3 Unterrichtsstunden).

Wir möchten mit dieser Arbeitshilfe methodische Anregungen geben, die das Gespräch in der Gruppe und die aktive Auseinandersetzung mit wichtigen Themen des Älterwerdens fördern. Wir wollen zur Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenssituation und dem Älterwerden/Altern anregen unter dem Gesichtspunkt, dass es für diese gesellschaftlich neue Altersphase noch wenig Vorbilder gibt, dass daher Suchbewegungen und Orientierungsfragen „erlaubt“ und „normal“ sind. Eigene Standpunkte und Lebensstile müssen entwickelt werden, um die neue Lebensphase kompetent und kreativ gestalten bzw. bewältigen zu können.

Dabei wollen wir die Älteren als kompetente Akteure ihres Lebens ansehen mit vielfältigen Kompetenzen und Erfahrungen. Methoden des strukturierten Erfahrungsaustauschs, Gruppenarbeit und Impulse für Gesprächsrunden in Kleingruppen oder im Plenum nehmen daher einen breiten Raum ein.

Bei der Auswahl der Themen und der Gestaltungsvorschläge war es uns ein wichtiges Anliegen, dass das „dritte Lebensalter“ nicht nur aus der Vergangenheit heraus, sondern mit Blick auf die Gegenwart und die Zukunft gestaltet werden soll.

Im ersten Block **„Auf meinen Spuren: Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte“** steht die Beschäftigung mit den biografisch gewachsenen Lebensentwürfen, eingebettet in die individuelle, durchaus aber auch gesellschaftlich geprägte Lebensgeschichte der einzelnen Teilnehmer/innen im Mittelpunkt. Das Leben ist eine Reise, über die es sich zu berichten lohnt. Die vier Einheiten dieses Blocks wollen zum mündlichen Erzählen oder schriftlichen Festhalten von Erinnerungen und Erfahrungen ermutigen.

Der zweite Block **„Späte Freiheit: Das Leben gestalten“** soll dazu anregen, den neuen Lebensabschnitt ohne Erwerbstätigkeit mit seinen vielfältigen Herausforderungen für das Leben – allein oder in einer Partnerschaft bzw. Familie – sinnvoll zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln.

Im dritten Block **„Licht und Schatten: Leben zwischen Sicherheiten und Unsicherheiten“** werden einzelne Themen aufgegriffen, die sich mit ausgewählten Belastungssituationen im Prozess des Älterwerdens und in der Vorausschau auf das zu erwartende vierte Lebensalter beschäftigen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Glaubensgeschichte

soll schließlich dazu anregen, der Bedeutung des eigenen Glaubens im Hier und Heute nachzugehen, an gute Erfahrungen anzuknüpfen, offenen Fragen und Zweifeln nachzugehen mit Blick auf die Tragfähigkeit des Glaubens im weiteren Leben bis ins hohe Alter.

### Zur Auswahl der Themen – Zur Weiterarbeit

Die einzelnen Veranstaltungen sind als Einheiten gedacht, die entweder in Blöcken oder auch als Einzelveranstaltungen – zum Beispiel im Rahmen einer bestehenden Gruppe – durchgeführt werden können. Auch ist eine andere Reihenfolge als die von uns gewählte denkbar. So kann zum Beispiel die letzte Einheit „Denk an deinen Schöpfer ...“ auch gut mit den Themen des biografischen Arbeitens verknüpft werden.

Da fast jedes der vorgestellten Themen sich dazu eignet, weiter bearbeitet und vertieft zu werden, haben wir jeweils am Ende einer Einheit Impulse zur Weiterarbeit angeführt, die natürlich noch ergänzt werden können. Es hat sich bei der Teilnehmergruppe der „jungen Alten“ als sinnvoll erwiesen, sich zum Schluss einer Einheit Zeit zu nehmen, um gemeinsam zu überlegen, ob man an der einen oder anderen Thematik weiterarbeiten möchte.

Vielleicht möchte man auch einmal einen Fachreferenten oder eine Fachreferentin einladen, mit dem oder der das Thema vertieft werden kann. Wir haben bei unseren Vorschlägen allerdings ganz bewusst darauf verzichtet, von vornherein mit außenstehenden Referenten und Referentinnen zu arbeiten. Zunächst sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Erfahrungen und Gefühlen zu Wort kommen. Das bedeutet für die Gruppenleitung nicht unbedingt, inhaltlich/thematisch weitreichendes Wissen haben zu müssen, erfordert aber einige Erfahrung und Kompetenz im Leiten von Gruppen und in der Gesprächsführung.

Es kann sinnvoll sein, zu Beginn gemeinsam Regeln der Gesprächsführung zu erarbeiten oder bewährte Regeln vorzustellen, um eine für alle angenehme Gesprächskultur aufzubauen, die auf Interesse aneinander und Achtung voreinander beruht.

### Zum Aufbau der einzelnen Veranstaltungsvorschläge

Bei der Beschreibung der einzelnen Veranstaltungen finden Sie folgenden Aufbau:

1. eine kurze Einführung in das jeweilige Thema,
2. ausgewählte Literaturhinweise,
3. übergreifende Zielsetzungen für die jeweilige Veranstaltung,
4. eine Ablaufskizze mit methodischen und zeitlich durchstrukturierten Vorschlägen für die Gestaltung der einzelnen Veranstaltung,
5. Vorschläge zur Weiterarbeit an diesem Thema, falls Sie als Gruppenleiter/in bzw. die Teilnehmer/innen die Thematik weiter vertiefen oder umfassender bearbeiten wollen,
6. Arbeitsmaterialien, Kopiervorlagen (MAT).



Zur Vereinfachung werden in den Ablaufskizzen Abkürzungen verwendet, nämlich KL für Kursleitung und TN für Teilnehmende.

### **Zur vorgegebenen Zeitstruktur**

Die hier vorgestellten methodischen Schritte und Arbeitseinheiten sind in der Regel von uns Autor/innen schon öfter ausprobiert und durchgeführt worden, wenn auch nicht immer in dem hier vorgegebenen Zeitrahmen von 3 Unterrichtsstunden.

Es ist uns bewusst, dass wir die zeitlichen Vorgaben eher knapp bemessen haben – wobei jede Gruppe ihr Tempo und ihren Rhythmus hat, den man schwer voraussehen kann. Deshalb unser Tipp: Gehen Sie flexibel mit den Vorschlägen um, und vertrauen Sie Ihrer Erfahrung und Ihrem pädagogischen Geschick bei der Durchführung der Veranstaltung und der Auswahl der Methoden. Für manche Gruppen stellt zum Beispiel Kleingruppenarbeit eine gewohnte Arbeitsmethode dar, für andere ist sie noch ungewohnt und bedarf der Erklärung. Oft ist auch eine Motivierung durch die Gruppenleitung nötig.

Da viele Methoden Gespräche in Gang setzen sollen, ist hier eine genaue zeitliche Begrenzung nicht immer möglich, denn manche Gespräche kann man nicht nach der Uhr beenden. Trotzdem empfehlen wir, an einer Zeitstruktur gerade bei offenen Gesprächsrunden festzuhalten, damit die Gespräche unter Kontrolle bleiben und nicht ausufern.

Und nun zum Schluss: Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren unserer Kurseinheiten. Schreiben Sie uns über Ihre Erfahrungen! Für Anregungen und Ergänzungen sind wir dankbar.