

Thema: Vernetzt

„Vernetzung“ ist ein Stichwort, das in den letzten Jahren immer mehr verwendet worden ist: digitale Vernetzung, nachbarschaftliche Vernetzung, regionale Vernetzung, globale Vernetzung... „Netzwerke“ sind ebenso im Trend – und dies aus gutem Grund. Denn diese Begriffe machen deutlich, dass wir als Menschen wie die Knoten eines (Fischer-)Netzes in Verbindung miteinander, mit der Umwelt und – je nach persönlicher Philosophie und Erfahrung – mit Ideen, höheren Wesen oder dem Göttlichen stehen. Vernetzt sind auch die Zellen unseres Körpers, von Kopf bis Fuß! Die berühmten „grauen Zellen“¹ dürfen Sie mit diesem Rundbrief wieder einmal in Schwung bringen.

Geistlicher Impuls: Himmelsleiter

Vernetzung und Verbindung – gibt es das auch zwischen „Himmel“ und „Erde“?
Und wo soll das überhaupt sein?

Lesen Sie sich die folgenden Sätze am besten laut vor:

Jakob nahm einen von den Steinen der Stätte, machte ihn zu seiner Kopfstütze und legte sich an jener Stätte hin. Da träumte er: Schau, ein Aufstieg, gestellt auf die Erde, und seine Spitze rührt an den Himmel. Schau, die Boten Gottes steigen auf und kommen herab auf ihm.

Gen 28,11b–12 (Bibel in gerechter Sprache)

Die Engel auf der Leiter könnten uns lehren, Bewegung nicht nur linear und zielgerichtet, sondern zirkulär, kreisförmig zu denken. Die Engel steigen auf der Jakobsleiter auf und ab. Es handelt sich also um eine zirkuläre Bewegung zwischen Himmel und Erde, wobei die Engel hier nicht – wie zu Weihnachten. – „vom Himmel hoch“ herkommen, sondern von unten aufsteigen. Das heißt auch, um im Bild zu bleiben, dass sie bereits unten auf der Erde sein müssen, und wir also nicht erst „emporzukommen“ brauchen, um ihnen begegnen zu können.

Sabine Ahrens

- ➔ Jakob träumt in der biblischen Erzählung von Engeln („Boten Gottes“), die auf- und niedersteigen. Es gibt hier sozusagen eine Gegenseitigkeit zwischen oben und unten. Welche Bedeutung geben Sie dieser Beobachtung?
- ➔ Welche Momente in Ihrem Leben hatten oder haben Sie, in denen Sie sich verbunden fühl(t)en über Zeiten und Orte hinweg? Mit wem oder was?

¹ „Die Bezeichnung ‚graue Zellen‘ kommt [...] nicht von ungefähr. Sie bezieht sich auf einen Bereich des Gehirns, in dem man massenhaft Nervenzellkörper findet und der im Fachjargon als ‚graue Substanz‘ bezeichnet wird. Er bildet die äußere Schicht des Groß- und Kleinhirns, auch Hirnrinde genannt. Man findet graue Substanz aber auch in einigen Regionen tief im Inneren des Hirns, wie beispielsweise in den Basalganglien. In allen diesen Bereichen sind die Zellkörper so dicht gepackt, dass sie mit dem bloßen Auge tatsächlich grau erscheinen.“ Quelle: Nicole Paschek, Sind die „grauen Zellen“ wirklich grau?, Artikel vom 26.08.2016 auf www.spektrum.de.

Anregung zur persönlichen Auseinandersetzung (ggf. Kleingruppe)

Die digitale Welt wird mit dem englischen Begriff „Internet“ bezeichnet: als „Zwischen-Netz“. Bei allen Schattenseiten, die teils durch die Presse gehen, bedeutet das Internet für sehr viele Menschen vor allem Verbindung zu anderen Menschen, Zugang zu Bildung und die Möglichkeit, viele alltägliche Verrichtungen – vom Kalender über den Einkauf bis zum Behördengang – zu erledigen.

Der im August 2020 vorgestellte Achte Altersbericht der Bundesregierung trägt den Titel „Ältere Menschen und Digitalisierung“ und nimmt damit genau diese Themen rund um Technik, Computer, Kommunikation und Internet auf.

Prof. Dr. Andreas Kruse, der Vorsitzende der Achten Altersberichtscommission, fragte in einem Interview:

„Was können wir tun, um deutlich zu machen, dass digitale Technik auch für ältere Menschen mit einem Mehr an Lebensqualität, mit einem Mehr an sozialer Interaktion und sozialer Teilhabe und einem Mehr an Autonomie verbunden ist?“

Falls es Ihnen möglich ist, sich mit zwei oder drei anderen Menschen auszutauschen, möchten wir Sie dazu anregen, sich mit genügend Hygiene-Abstand miteinander zu treffen und sich über die Fragen auszutauschen. Falls dies nicht möglich ist, können Sie die Fragen auch für sich persönlich beantworten und mit in Ihr Telefongespräch einbringen (siehe unten).

- ➔ Wie stehen Sie zu Technik im Allgemeinen und besonders zum Internet? Welche Einstellung und welche Gefühle haben Sie dazu?
- ➔ Nutzen Sie digitale Kommunikationswege? In welchen Situationen und mit welchen Gesprächspartner*innen?
- ➔ Prof. Kruse spricht von „Mehr an Lebensqualität“, „Mehr an sozialer Teilhabe“ und „Mehr an Autonomie“. Wodurch versprechen Sie sich dieses „Mehr“?
- ➔ Verbinden Sie eine persönliche oder allgemeine Hoffnung mit der (digitalen) Vernetzung?

Gedächtnisübung: Wer bin ich? – Gedächtnisspiel für 2 Personen

Für das Spiel werden zwei oder mehr Mitspielende benötigt. Es kann mit Abstand real, aber auch am Telefon gespielt werden.

„Wer bin ich?“ ist ein Denkspiel, bei dem sich eine Person eine bekannte Persönlichkeit ausdenkt, die er oder sie darstellen möchte. Die andere Person muss dann versuchen herauszufinden, welche Persönlichkeit ausgewählt wurde. Dazu dürfen nur Fragen gestellt werden, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können.

Nach und nach erfährt die fragende Person mehr Informationen über die gewählte Persönlichkeit und versucht zu erraten wer gemeint ist.

Beispiel: Die erste Person denkt sich die Persönlichkeit „Angela Merkel“ aus.

Mögliche Fragen Bist du eine Frau? Die Antwort wäre „Nein“

Die Frage darf NICHT lauten: Bist du ein Mann oder eine Frau? Auf diese Frage kann man nicht mit „Ja“ oder „Nein“ antworten.

(Mit mehreren Personen darf die fragende Person so lange Fragen stellen, bis eine mit „Nein“ beantwortet wurde, dann darf reihum jemand anderes Fragen stellen. Neben Persönlichkeiten kann das Spiel auch mit Berufen oder anderen Kategorien gespielt werden.)

Anregung zu einer Konzentrationsübung: Fehler finden

Finden Sie die 9 Unterschiede zwischen dem oberen und dem unteren Bild?

Auflösung auf der letzten Seite des Rundbriefs!



Regt das Bild Ihre Phantasie an?

- Das Fischerboot fährt in den Hafen ein. Was hat es auf der rauhen See erlebt?
- Die Netze sind aufgerollt. Wann fährt es wieder aus und wonach wirft es sie aus?

Anregung zum Lebensgeschichtlichen Erinnern

In Kindheit und Jugend erlernen wir in Familie, Schule, Gemeinde und Freizeit unser soziales Verhalten. Freundschaften entstehen, manche gehen wieder auseinander, andere halten lange Zeit.

- Wer war Ihr erster Freund / Ihre erste Freundin? Was faszinierte Sie an diesem Menschen? Was haben Sie zusammen (vielleicht zum ersten Mal) erlebt?
- Wie haben Sie als Erwachsener Freundschaften schließen können?
- Von welchen Erfahrungen von Freundschaft zehren Sie noch heute?
- Was haben Sie in den letzten 10 Jahren über menschliche Beziehungen neu gelernt?

Anregung zur körperlichen Bewegung: 5-Miuten-Aktivierung

Setzen Sie sich auf Ihren Stuhl ohne sich anzulehnen und führen Sie die Bewegungen durch.

- (1) beide Hände auf die Oberschenkel legen
- (2) beide Schultern sehr langsam nach hinten kreisen
- (3) Schultern im Wechsel langsam hochziehen
- (4) rechte Hand lösen und über/um den Kopf streichen, zurück auf den Oberschenkel legen
- (5) linke Hand lösen und über/um den Kopf streichen, zurück auf den Oberschenkel legen
- (6) rechte Hand – Fingerspitzen auf Schulter legen – Ellbogen nach hinten kreisen – nachschauen
- (7) linke Hand – Fingerspitzen auf Schulter legen – Ellbogen nach hinten kreisen – nachschauen
- (8) lange Arme seitlich ausschwingen/pendeln
- (9) Hände vor Brustkorb falten – Fingerspitzen nach oben – eine Hand drückt die andere nach unten – nachschauen → Acht zeichnen
- (10) Hände lösen – Arme rechts und links am Körper vorbeischieben → Acht zeichnen
- (11) kurz „alle viere von sich strecken“
- (12) aufrecht auf den Stuhl sitzen, an der Sitzfläche festhalten
- (13) mit dem rechten Bein vorwärts Rad fahren
- (14) mit dem linken Bein vorwärts Rad fahren
- (15) nacheinander mit rechts und links rückwärts Rad fahren – Hände/Arme dazu nehmen
- (16) aufstehen – alles ausschütteln – recken und strecken

Gertrud Reichert

Anregung zum Austausch (per Telefon):

Rufen Sie eine Freundin, einen Freund, eine/n Bekannte/n oder Verwandte/n an, mit der oder dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können.

- Tauschen Sie sich über Ihre Gedanken zum Himmelsleiter-Impuls aus:
Mit wem oder was fühl(t)en Sie sich verbunden?
- Sprechen Sie miteinander über die Ihre Einstellungen und Gefühlen zur Technik. Erkennen Sie Gemeinsamkeiten? Entdecken Sie unterschiedliche technische Kenntnisse, die Sie bei Gelegenheit untereinander weitergeben können?
- Spielen Sie eine oder zwei Runden „Wer bin ich?“ wie es oben beschrieben ist.
- Tauschen Sie sich über Ihr Verständnis von Freundschaft aus.
- Bedanken Sie sich fürs Erzählen und Zuhören –
und verabreden Sie sich zu einem weiteren Telefonat!

Ein Gedanke „zum Mitnehmen“:

„Unsere Theorien sind unsere Erfindungen. Sie sind nie mehr als kühne Vermutungen und Hypothesen; von uns gemachte Netze, mit denen wir die wirkliche Welt einzufangen versuchen.“

Karl R. Popper, Philosoph

Auflösung Bilderrätsel:

