

älter werden.

Arbeitsmaterialien zu den Film-Modulen »älter werden.«

Version 1 (23. Oktober 2024)

INHALT

Autor*innen / Regie | Interviewpartner*innen | Beteiligte Organisationen
Verfügbarkeit der Videos 2

Hintergrund | Kurzcharakteristik | Themen | Einsatzmöglichkeiten 3

Methoden für alle drei Module

Beobachtungsaufgaben und Impulsfragen 4

Weiterarbeit mit modulspezifischen Stichworten 5

Methoden zu Modul 1:

»älter werden.« Alter erleben – Alter wahrnehmen 7-14

Kurzcharakteristik | Themen 7

Inhalt (Transkript) 7

Thematische Einführung: Älterwerden heute | Impulsfragen 9

Weiterarbeit mit Stichworten aus Modul 1 10

Methoden zu Modul 2:

»älter werden.« Gemeinsam wachsen – Generationen 15-24

Kurzcharakteristik | Themen 15

Inhalt (Transkript) 15

Them. Einführung: Intergenerationeller Kontakt u. Zusammenhalt .. 18

Impulsfragen 19

Weiterarbeit mit Stichworten aus Modul 2 19

Methoden zu Modul 3:

»älter werden.« Sinn suchen – Spiritualität 25-

Kurzcharakteristik | Themen 25

Inhalt (Transkript) 25

Thematische Einführung: Sinndimensionen des Lebens 28

Impulsfragen 29

Weiterarbeit mit Stichworten aus Modul 3 29

Weitere Methoden und weiterführende Links & Hinweise
finden Sie in gesonderten Dokumenten unter
www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt !

Autor*innen / Regie

Theresa Betten, Johannes Braun, Margarete Fuchs, Anton Haas, Martina Jakubek, Annegret Trübenbach-Klie / Samuel Pfeffer, Ulf Tjärnström

Interviewpartner*innen

- Monika Bauer, Lindau, *1939
- Brigitte Brohammer, Wittnau, *1955
- Irene Bruntsch, Niefern-Öschelbronn, *1948
- Gabriel Farenkopf, Freiburg, *1985
- Richard Genth, Ostfildern, *1944
- Anton Haas, Waldstetten, *1950
- Brigitte Hage, Denkendorf, *1953
- Gerhard Holfelder, Leonberg, *1948
- Miki Herrlein, Emmendingen, *1980
- Gudrun Keller-Fahlbusch, Reutlingen, *1950
- Ulrich von Kirchbach, Freiburg, *1956
- Emelie Lanz, Tettngang, *2007
- Br. Jürgen Meyer, Feldkirch (AT), *1947
- Elisabeth Myrus, Riemerling, *1952
- Alfred Oberhofer, Bad Waldsee, *1941
- Marga Oberhofer, Bad Waldsee, *1946
- Erika Rapp, Oberndorf, *1949
- Ulla Reyle, Tübingen, *1948
- Jipson Sierra, Caracas (VE), *2005

Verfügbarkeit der Film-Module

YouTube:

- Alle Videos auf dem Kanal des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.: www.youtube.com/@forumaelterwerden
- Modul 1: <https://www.youtube.com/watch?v=cWkvuSBNUt0>
- Modul 2: <https://www.youtube.com/watch?v=cCna18FTm3c>
- Modul 3: <https://www.youtube.com/watch?v=xvy6DNEBiLw>
- Trailer: <https://www.youtube.com/shorts/qsWLT4cs13l>

Medienportal: Hier werden die Videos voraussichtlich im November 2024 auch zum Herunterladen verfügbar sein.

Beteiligte Organisationen



Hintergrund

Die Film-Module »älter werden.« sind in einem ökumenischen Filmprojekt entstanden, das von 2022 bis 2024 lief. Dabei kam es der Projektgruppe darauf an, gemeinsame Einsichten, Perspektiven, Überlegungen und Überzeugungen bezüglich des Älterwerdens, der Generationenkontakte und der Sinndimensionen menschlichen Lebens im Verlauf vorzustellen.

Die interviewten Personen kamen im Zeitraum 10. bis 12. Juni 2024 nach Freiburg, wo die Interviews auf dem Gelände des UWC Robert Bosch Colleges stattfanden. Dabei wurde durch das Projektteam ein selbst erarbeiteter Interviewleitfaden verwendet.

Mit den drei Film-Module möchten wir dazu anregen,

- Älterwerden als einen lebenslangen Prozess zu begreifen,
- Gemeinsamkeiten zwischen Generationen zu stärken,
- Sinndimensionen in ihrer Wandelbarkeit zu erkennen.

Die Film-Module dauern jeweils 6 bis 8 Minuten. Mit den hier vorgelegten Bildungsmaterialien möchten wir gute Filmgespräche und vertiefte Auseinandersetzung mit den behandelten Themen ermöglichen.

Kurzcharakteristik

In den Film-Modulen »älter werden.« sind echte Menschen zu sehen, die Aussagen über ihr eigenes Älterwerden, über ihre Haltungen zu Menschen anderer Lebensalter und über den – im weitesten Sinne – Sinn des Lebens tätigen. Unterschiedliche Aussagen sind dabei in Anknüpfung, Weiterführung und teils sich widersprechend aneinandergesetzt. So entsteht ein sich windender roter Faden, der im gemeinsamen Austausch entdeckt und ergründet werden kann.

Für jedes der drei Film-Module finden Sie unten ebenfalls eine eigene Kurzcharakteristik.

Themen

Älterwerden, gesellschaftliche Veränderungen, Generationen, Miteinander, Zusammenhalt, Spiritualität, Glaube, Sinn, Gott, Energie

Thematische Anknüpfungen bieten sich auch über die je Modul aufgeführten Stichworte an (s.u.)!

Einsatzmöglichkeiten

Die Film-Module wurden für die Bildungsarbeit entwickelt. Alle drei Module eignen sich für schulische und außerschulische sowie kirchliche und kommunale Bildungsarbeit mit Menschen verschiedener Lebensalter.

- Schule (Sek. I und II)
- Kirchengemeinde (z.B. Impulse in Gremien)
- (Offene) Altenhilfe / Seniorenarbeit
- (Kirchliche und kommunale) Jugendarbeit

Methoden für alle drei Module

Beobachtungsaufgaben

Beobachtungsaufgaben eignen sich dafür, bereits vor dem Ansehen des Films die Konzentration zu erhöhen und nach dem Ansehen des Films zunächst bei den Beobachtungen und den Inhalten des Films zu bleiben.

- ➔ Beobachtungsaufgaben werden vor dem Ansehen des Film-Moduls an die Teilnehmenden verteilt. So achten verschiedene Personen aus der Gruppe auf verschiedene Teil-Aspekte des Film-Inhalts. Nach Ansehen des Film-Moduls berichten die Teilnehmenden von ihren Beobachtungen.
- ➔ Die unten aufgeführten Beobachtungsaufgaben können für alle drei Module genutzt werden; modulspezifische Beobachtungsaufgaben bestehen derzeit nicht, können aber selbst formuliert werden.

Beobachtungsaufgaben (für alle drei Module)

- Beobachte, wie die Personen im Film von jüngeren oder älteren Menschen sprechen:
 - Welche Worte verwenden sie?
 - Welche Fragen oder Themen werden für verschiedene Lebensalter benannt?
 - Welche Eigenschaften werden jüngeren oder älteren Menschen zugeschrieben?
- Beobachte darauf, welche Emotionen / Gefühle die Personen im Film zeigen:
 - Bei welchen Themen / Aussagen wirken sie eher fröhlich?
 - Bei welchen Themen / Aussagen wirken sie eher nachdenklich?
 - Bei welchen Themen / Aussagen wirken sie eher neutral?
- Beobachte, welche sprachlichen Bilder, Metaphern oder Vergleiche verwendet werden:
 - Wofür steht welcher Vergleich?
 - Welches Bild bleibt dir im Kopf?
 - Welcher symbolische oder metaphorische Ausdruck überrascht dich?

Impulsfragen

Impulsfragen eignen sich als Gesprächseinstieg nach dem Ansehen des Films. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass die Teilnehmenden in den Austausch hineinfinden. Es gibt bei der Beantwortung kein Richtig oder Falsch. Wenn bereits Beobachtungsaufgaben genutzt wurden, empfiehlt es sich, bei den modulspezifischen Impulsfragen weiter zu machen.

- ➔ Aus den Impulsfragen können die für die jeweilige Gruppe passenden ausgewählt werden. Sie können als Einstieg ins Gespräch nach dem Ansehen des Film-Moduls im Plenum oder in Kleingruppen gestellt werden. Der Austausch über die Impulsfragen kann entweder als Diskussion und mit gegenseitiger Bezugnahme auf Aussagen der Teilnehmenden geschehen oder (zunächst) kommentarlos, d.h. die Aussagen der Teilnehmenden werden nicht von Leitung oder anderen Teilnehmenden kommentiert bzw. aufgenommen.
- ➔ Die untenstehenden Impulsfragen können für alle drei Module genutzt werden; modulspezifische Impulsfragen finden Sie auf den Seiten 9 / 19 / 29.

Impuls-Fragen (für alle drei Module, allgemein)

- Welche Aussage / welches Bild aus dem Film ist bei mir hängengeblieben?
- Welche Aussage im Film hat mich überrascht?
- Welche Aussage im Film habe ich nicht richtig verstanden?
- Welche Person im Film hat mich beeindruckt?
- Welche Worte oder Meinungen bringen mich zu nachdenken?
- Welche Emotionen von Personen im Film konnte ich beobachten?
- Welche Perspektiven wurden benannt?
- Welche Atmosphäre strahlt der Film aus?
- Welche Unterschiede und welche Gemeinsamkeiten sehe ich bei den jüngeren und älteren Personen im Film?

Fragen aus dem Interviewleitfaden

- In welchem Lebensalter hast du dich besonderes wohl gefühlt?
- Gab es eine Zeit in deinem Leben, die besonders herausfordernd war? Wenn ja, was hast du daraus für dein Leben mitgenommen?
- Welche Chancen siehst du im Älterwerden?
- Es gibt das Sprichwort „Altwerden muss man nicht lernen – das kann man“. Wie stehst du dazu?
- Hast du für dich eine Art „Lebensmotto“?

Weiterarbeit mit modulspezifischen Stichworten

Vgl. die Stichwort-Listen je Modul auf den Seiten 10 / 19 / 29.

Stichworte als Gesprächsanregung auf Moderationskarten

Die beim jeweiligen Modul aufgeführten Stichworte können als Gesprächsanregung auf Moderationskarten geschrieben und nach dem Ansehen des Film-Moduls ausgelegt werden. Eine Auswahl kann vorab durch die Leitung getroffen werden.

1. Die Teilnehmenden werden eingeladen, eine Karte auszuwählen, die sie momentan anspricht.
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihr Stichwort vorzulesen und kurz zu erläutern, was daran anspricht und/oder zum Nachdenken bringt.
3. Die Teilnehmenden und die Leitung kommentieren zunächst die Äußerungen der anderen Personen nicht.
4. In einer zweiten Runde werden die Teilnehmenden eingeladen, weiterführende Fragen, Einsichten, Meinungen und/oder Anschlussfragen zu äußern. Die Moderation liegt bei der Leitung.

Ausgewählte Stichworte mittels Liedern vertiefen

Vgl. die Lied-Vorschläge je Modul auf den Seiten 10 / 20 / 30.

Die beim jeweiligen Modul aufgeführten Lieder sind jeweils mit einem YouTube-Link versehen. Die Lied-Texte finden Sie ebenfalls bei den jeweiligen Modulen. Die Lieder fokussieren jeweils 3 Stichworte der Module.

1. Der Liedtext wird an die Teilnehmenden verteilt bzw. projiziert. Das Lied wird gemeinsam angehört.
2. Der Liedtext wird von der Leitung vorgetragen. Dabei können die Teilnehmenden die sie persönlich ansprechenden Worte / Zeilen / Strophen laut mitlesen.

→

3. Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen von 3 bis 4 Personen aufgeteilt. In diesen Kleingruppen werden folgende Impulsfragen besprochen:
 - Was ist für mich die Aussage des Liedes?
 - Was hat das Lied für mich mit dem Thema des angeschauten Film-Moduls zu tun?
 - Welche Stimmung transportiert das Lied für mich?
4. Im Plenum wird Einblick in die Gespräche in den Kleingruppen gegeben.

Ausgewählte Stichworte mittels Gedichten vertiefen

Vgl. die Gedicht-Vorschläge je Modul auf den Seiten 13 / 22 / 32.

Die beim jeweiligen Modul aufgeführten Gedichte fokussieren jeweils 3 Stichworte.

1. Das Gedicht wird durch die Leitung oder eine*n Teilnehmende*n vorgetragen.
2. Der Text des Gedichtes wird ausgeteilt.
3. Im Partner-Austausch wird das Gedicht nochmal gelesen. Die Teilnehmenden tauschen sich über folgende Fragen aus:
 - Was ist für mich die Aussage des Gedichts?
 - Welcher Vers / welche Strophe spricht mich besonders an? Warum?
 - Welche Verbindung zwischen Gedicht und Thema des angeschauten Film-Moduls erkenne ich?
4. Im Plenum wird Einblick in den Partner-Austausch gegeben.

Ausgewählte Stichworte mittels Zitaten vertiefen

Vgl. die Zitate-Sammlungen je Modul auf den Seiten 14 / 24 / 33.

Die beim jeweiligen Modul aufgeführten Zitate nehmen allgemeinen Bezug auf die Themen Älterwerden, Generationen und Spiritualität oder führen diese in prägnanter Weise weiter.

1. Fünf bis zehn Zitate werden durch die Leitung ausgewählt und gut lesbar ausgedruckt. Die Zitate werden im Raum verteilt (auf Oberflächen, an (Pinn-)Wänden, ...).
2. Die Teilnehmenden werden gebeten, in Ruhe im Raum herumzugehen und die Zitate zu lesen (dabei kann Hintergrundmusik abgespielt werden). Jede Person soll sich nach ca. 7min für ein Zitat entscheiden, sodass Neigungsgruppen zum weiteren Austausch entstehen.
3. In den Neigungsgruppen werden folgende Fragen miteinander besprochen:
 - Warum spricht mich das Zitat an?
 - Wie würde ich den Inhalt des Zitats in eigenen Worten ausdrücken?
 - Wie passt das Zitat zum Inhalt des angesehenen Film-Moduls?
4. Im Plenum geben die Neigungsgruppen Einblick in ihren Austausch.

Methoden zu Modul 1: »älter werden.« Alter erleben – Alter wahrnehmen

Kurzcharakteristik

Das erste Modul versammelt Aussagen, die mit dem persönlichen Erleben sowie mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung beim Älterwerden zusammenhängen. Einleitend werden einige von den Interviewpartner*innen aufgeworfene Fragen eingespielt, wobei auch das Thema auf alle Lebensalter geweitet wird. Der darauffolgende Hauptteil beinhaltet Antwortversuche, Einsichten und Erfahrungen der Interviewpartner*innen. Dabei und abschließend werden auch individuelle Einsichten und (Zukunfts-)Perspektiven benannt.

Themen

Älterwerden, Altsein, Grenzen, Zeitgefühl, Lebensalter, Offenheit, Erwachsenwerden, Verletzlichkeit, Freude, Einschränkungen

Inhalt (Transkript Modul 1)

EMELIE. Wie will ich älter werden? Was bedeutet für mich persönlich, älter zu werden?

IRENE. Was willst du denn überhaupt im Alter?

ULRICH. Natürlich, alle wollen älter werden, aber keiner will alt sein. Das ist auch irgendwie Widerspruch.

MIKI. Vielleicht spielt es auch keine Rolle. Also was wäre, wenn wir gar keine Mathematik hätten und keine Zahlen? Wie würden wir dann Alter empfinden? Sicherlich anders.

ERIKA. Es geschieht: Jeder wird jeden Tag einen Tag älter und das unterscheidet uns Menschen keinen vom anderen. Jeder wird jeden Tag einen Tag älter. Deswegen denke ich: es geschieht.

GABRIEL. Man kann vom Äußeren her immer sehen: okay, es sind graue Haare vorhanden und so... Dann würde man den natürlich ein bisschen älter einschätzen.

JIPSON. Seit ich meine grauen Haare habe sind sie ein Beispiel. Natürlich weiß ich, dass graue Haare mehr mit Menschen verbunden werden, die älter werden. In meinem Fall ist es genetisch, aber sie lassen mich trotzdem begreifen, dass ich tatsächlich älter werde.

EMELIE. Also ich glaube, es ist schwer so zu sagen okay, ab dem Alter ist eine Person alt. Ich glaube, das hat viel mehr physische und mentale Einflüsse.

BRIGITTE H. Man kriegt Falten ...

BRIGITTE B. Irgendwo zwickt und zwackt es natürlich und man merkt's schon mal, dass man älter wird.

MARGA. In meinem Alter fühle ich mich richtig gut, weil ich meine, dass ich vieles nicht mehr machen muss und noch vieles vor mir habe.

MIKI. Ich mache mir so wenig Gedanken übers Älterwerden. Ich versuche einfach nur jetzt so gut alt zu sein, wie ich kann.

MARGA. Bei mir merke ich aber auch, dass zum Beispiel mein Zeitgefühl ein anderes geworden ist. Ich habe den Eindruck, ich hatte früher so viel Zeit vor mir für das, was ich in meinem Leben noch alles machen wollte. Und jetzt habe ich das Gefühl,

das hat sich wesentlich verändert: Ich hab den Eindruck, es wird knapper nach vorne hin.

GERHARD. Also was ich gemerkt habe, nachdem ich in Ruhestand gegangen bin, dass es sehr wichtig ist, eine gewisse Struktur zu haben. Man braucht im Leben eine Struktur.

ANTON. Ja, ich weiß, wie alt ich bin. Ich weiß, was meine Möglichkeiten in meinem jetzigen Alter ergeben und hergeben. Und das akzeptiere ich so. Ich bin auch dankbar dafür, dass ich dieses jetzige Lebensalter erreicht habe und vielleicht noch mehrere Jahre... ja, ...

ELISABETH. Das ist einfach Typsache. Was fange ich mit meinem Leben an? Was mache ich noch? Was interessiert mich, wie bin ich noch mit dabei im täglichen Leben? Und da werden manche zügig alt und andere eigentlich nie.

MONIKA. Also, selbst wenn ich nicht weiß, wie es weitergeht, also wenn ich den Weg nicht weiß, dann trotzdem offen bleiben. Ja, das ist für mich sehr, sehr wichtig.

ELISABETH. Es ergibt sich zwangsläufig, dass man, ich sage jetzt nicht alt wird, sondern älter wird. Ja, das kommt halt einfach. Und man wächst da ja rein. Genauso, wie man ins Erwachsenwerden hineinwächst, wächst man auch ins Älterwerden rein. Und wenn man noch genug zu tun hat und dann Sinnvolles in sein Leben holt, dann ist es kein Problem.

ULRICH. Auch wichtig ist, dass man aktiv bleibt, dass man auch im Kopf aktiv bleibt, dass man auch versucht körperlich dann aktiv zu bleiben.

RICHARD. Ich habe so viel alte Menschen kennengelernt, die sehr krank waren, aber nicht darin verbittert sind, sondern auch eigentlich mir manchmal noch was gegeben haben an Hoffnung. Und das sind ... das wollte ich eigentlich auch: so sein im Alter.

ALFRED. Ich bin ja älter. Ich merke es eher, als meine Frau.

GUDRUN. Wie geht er da mit Einschränkungen auch um?

ULLA. Ich habe sicher vieles nicht in der Hand. Vielleicht werde ich ein bisschen merkwürdig und ein bisschen verwirrt. Aber ich hoffe, ich bleibe eine freundliche Alte und werde nicht so ein grantiges altes Weib, das nie gelernt hat, Hilfe anzunehmen.

BRUDER JÜRGEN. Nicht griesgrämig werden im Alter, sondern froh und zufrieden sein. Und wenn dann Grenzen erlebt werden, muss ich die zulassen und hab trotzdem noch genügend Freude. Kommen vielleicht noch andere Freuden hinzu, von denen ich noch nichts weiß.

MONIKA. Ich kann sagen: immer noch wach, immer noch offen. Immer verletzlicher auch.

RICHARD. Im Alter möchte ich nicht jung aussehen, sondern glücklich sein.

MIKI. Ja, ich würde sagen: Macht euch nicht so einen Kopf übers Älterwerden.

Thematische Einführung: Älterwerden heute

Fortschritte in der medizinischen Versorgung, der Hygiene, der Ernährung und der Wohnsituation sowie verbesserte Arbeitsbedingungen und ein höherer materieller Wohlstand haben in den letzten Jahrzehnten wesentlich dazu beigetragen, dass die Lebenserwartung stark angestiegen ist. Die 1871/81 Geborenen hatten noch eine Lebenserwartung von 35,6 Jahren (Männer) bzw. 38,5 Jahren (Frauen). Im Jahr 2021/22 lag die Lebenserwartung bei der Geburt dagegen bei 78,2 Jahren (Männer) bzw. 83,0 Jahren (Frauen). Damit ist die Lebenserwartung bei Geburt in Deutschland heute doppelt so hoch wie vor 150 Jahren.

Nach dem Eintritt in die nachberufliche Lebensphase sind also noch durchschnittlich 19 Lebensjahre auszufüllen. Älter werden kann und wird heute sehr unterschiedlich und vielfältig gestaltet.

In der Gesellschaft wird die dritte und vierte Lebensphase jedoch häufig noch pauschal mit dem Verlust der Selbstbestimmung gleichgesetzt. Diese Haltung führt jedoch zu negativen Altersbildern bis hin zur Altersdiskriminierung. Stattdessen sollte die Vielfalt des Älterwerdens in den Mittelpunkt gerückt werden.

In diesem Modul berichten unterschiedliche Menschen positiv, aber auch realistisch über ihr eigenes Älterwerden. Dadurch sollen die Zuschauenden dazu angeregt werden, selbst über ihr Älterwerden nachzudenken und die positiven Bilder vom Älterwerden wahrnehmen und in ihr eigenes Denken aufnehmen.

Fragen aus dem Interviewleitfaden

- Wie würdest du dich bezüglich deines Alters beschreiben?
- Woran merkst du, dass du älter wirst?
- Woran merkst du, dass du noch jung bist?
- Ab wann würdest du eine Person als „alt“ bezeichnen?
- Gibt es Momente in denen du dich „alt“ fühlst? Wann?
- Welche Vorstellung hast du vom Älterwerden?
- Wenn du die Möglichkeit hättest, dich in eine Lebensphase / in ein Lebensalter zu wünschen, welches wäre dies und wieso?
- Wie alt möchtest du mal werden und warum?
- Was wünschst du dir für dich fürs hohe Alter?
- Was bereitet dir Sorgen, wenn du ans Älter werden denkst?

Impulsfragen (Modul 1)

- Welches Bild habe ich in meinem Kopf vom Älterwerden und von älter werdenden Menschen?
- Welche Vorteile können bestimmte Lebensalter aus meiner Sicht mit sich bringen?
- Welche Nachteile können bestimmte Lebensalter aus meiner Sicht mit sich bringen?
- Wann oder wo spielt mein Alter eine Rolle – wann oder wo spielt mein Alter keine Rolle?
- Was bedeutet Älterwerden für mich persönlich?
- Über welche deutlich jüngere oder ältere Person habe ich mich schon einmal gewundert? Warum?

Weiterarbeit mit Stichworten aus Modul 1

Vgl. die Einführung zur Weiterarbeit mit modulspezifischen Stichworten oben!

Wille	Alter	Älterwerden	Leben	Altsein
Jeden Tag	Mathematik	Zahlen	Empfinden	Äußeres
Graue Haare	Falten	Vor sich haben	Zusammenhänge	Zeitgefühl
Ruhestand	Struktur	Mentales	Physisches	Körperlichkeit
Knappheit	Wissen	Typsache	Möglichkeiten	Lebensalter
Jahre	Weg	Akzeptanz	Tägliches Leben	Offenheit
Hineinwachsen	Aktivbleiben	Probleme	Sinnvolles	Erwachsenwerden
Krankheit	Hoffnung	Verbitterung	Bemerken	Hilfe annehmen
Verwirrung	Einschränkungen	Grenzen	Griesgrämigkeit	Freuden
Wachheit	Verletzlichkeit	Aussehen	Glücklichsein	sich einen Kopf machen

Lied-Vorschläge

- **Pur, Ein graues Haar (1995)**

Stichworte: Graue Haare, Hoffnung, Erwachsenwerden

Gerade noch hab ich Indianer gespielt
Die Tante im Kindergarten hatte ich furchtbar lieb
Dann meine Runden auf dem Mofa gedreht
Erster Kuss, erste Krise, wie schnell die Zeit vergeht

Und jetzt steh ich vorm Spiegel, viertel vor Acht
Die Party wird geil, mein Geburtstag
All die, die mich mögen, haben an mich gedacht
Doch was muss ich da sehen?

*Na was? Na was? Ein graues Haar
Wieder geht ein Jahr – Alles Gute, danke, klar
Immer noch ein Grund zu feiern
Ich seh ein graues Haar*

Ich seh mich noch suchen, meinen Platz in der Welt
Gelegentlich hab ich ein Glas zu viel bestellt
Ich sah viele kommen, ich sah viele gehen
Sah viele umfallen, ich blieb meistens stehn

→

Viele tausende Momente in die Zeit gerafft
 Ich wünsch mir noch mehr davon, mehr noch
 Hab besser kapiert, was mich glücklich macht
 Was mich echt nicht kümmern muss

*Na was? Na was? Ein graues Haar
 Wieder geht ein Jahr – Alles Gute, danke, klar
 Immer noch ein Grund zu feiern
 Erst recht mit grauem Haar*

Wir feiern jede neue Falte, die nötig war
 Jedes allzu früh ausgefallene Haar
 Wir feiern jeden guten Vorsatz, ein hübscher Brauch
 Und jeden guten Ansatz, ob Glatze, ob Bauch

Auch an dem allerschönsten Körper nagt
 Der Weisheitszahn der Zeit
 Für wahr, die Jugend ist vergänglich, das Alter wächst
 Und das zu feiern, ist der schönste Zeitvertreib, ja

YouTube-Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SrO72BEI-IE>

Song ist auch auf Spotify verfügbar!

- **Bushido & Sido feat. Peter Maffay, Erwachsen sein (2011)**

Stichworte: Erwachsenwerden, Offenheit, Knappheit

Dieser Weg hier war nicht immer eben und schön
 Doch die Probleme vergehen
 Man hatte Höhen und Tiefen und oft ging es bergab
 Denn nicht immer wenn man fällt war's die Schwerkraft

Du wirst reifer und älter
 Und du begreifst, du stellst einen Teil dieser Welt ab
 Plötzlich verlangen sie von dir, dass du dies oder das tust
 Adieu altes Leben, mach's gut

Jeder Schritt ist ein Schachzug ab jetzt
 Sie erwarten, dass du dich der Angst widersetzt
 Du wirst krank durch den Stress
 Und die Haare werden grau

Ich hör' mein Herz sagen, es ist aus
 Doch ich werde es nicht zulassen
 Ja denn tief in mir drin, blieb ich ein Kind
 Und ich hoff' sie hält für immer an

→

Meine Zeit hier im Nimmerland
 Ich wollte nie erwachsen sein
 Hab' immer mich zur Wehr gesetzt
 Von außen wurd' ich hart wie Stein
 Und doch hat man mich oft verletzt

*Irgendwo tief in mir
 Bin ich ein Kind geblieben
 Erst dann, wenn ich's nicht mehr spüren kann
 Weiß ich, es ist für mich zu spät, zu spät, zu spät*

Yeah, ich weiß es noch wie gestern
 Als mich alle unterschätzt haben
 Ich fing mit Rap an, jetzt bin ich plötzlich auch Geschäftsmann
 Und wie alle hier entsetzt warn'

Weil ich und meine Jungs das ganze Land in Brand gesetzt haben
 Die Alten sagten, das sei Blödelei
 Egal, wir hatten einfach nur ne schöne Zeit
 Wir warn' die Größten und Schönsten in unsrem Königreich

Ich bin erwachsen, jetzt dürft ihr mir nicht mehr böse sein
 Ich hatte so oft die Schnauze voll, doch ich bereue nichts
 Obwohl ich damals manches anders wollte als es heut' ist
 Damals wollt' ich raus gehen und mich rumtreiben

Heute will ich mit Frauchen in nem Haus leben und gesund bleiben
 So spielt das Leben, niemand der den Sinn kapiert
 Also lass den ganzen Ärger einfach hinter dir
 Und ich mach weiter nur das was mich interessiert
 Doch ich bewahr' immer ein kleines Stückchen Kind in mir

Ich wollte nie erwachsen sein
 Hab' immer mich zur Wehr gesetzt
 Von außen wurd' ich hart wie Stein
 Und doch hat man mich oft verletzt

*Irgendwo tief in mir
 Bin ich ein Kind geblieben
 Erst dann, wenn ich's nicht mehr spüren kann
 Weiß ich, es ist für mich zu spät, zu spät, zu spät*

YouTube-Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4j3AOJV1J8I>
 Song ist auch auf Spotify verfügbar!

Gedicht-Vorschläge

- **Andreas Gryphius (1616–1664), Betrachtung der Zeit**
Stichworte: Zeitgefühl, Jeden Tag, Jahre

Mein sind die Jahre nicht,
Die mir die Zeit genommen;
Mein sind die Jahre nicht,
Die etwa möchten kommen;

Der Augenblick ist mein,
Und nehm ich den in acht
So ist der mein,
Der Jahr und Ewigkeit gemacht.

- **Gisela Baltes (*1944), Kontinuität – Wandlung**
Stichworte: Älterwerden, Vor sich haben, Offenheit

sich verändern
und doch
dieselben bleiben

sich entfernen
und doch
erreichbar bleiben

sich lösen
und doch
verbunden bleiben

sich erneuern
und doch
die alten bleiben

© Gisela Baltes (impulstexte.de)

- **Betty Paoli (1814–1894), Den Zukunftsschwärmern**
Stichworte: Verbitterung, Möglichkeiten, Grenzen

Ein neues Leben, meint ihr, wird beginnen,
Wenn vor dem Licht, das eifrig ihr entfachtet,
Der Wahn, von dem die Welt jetzt noch umnachtet,
Wie Nebel vor der Sonne wird zerrinnen?

»Weht einst der Freiheit Banner von den Zinnen,
Wird Jeder einst dem Andern gleich geachtet,
Dann flieht der Schmerz, in dem die Menschheit schmachtet,
Flieht alle Qual und alle Noth von hinnen.«

→

Vermeißt euch nicht zu viel! Ob, muthgeschwellt,
Im Kampfe wider Pfaffen und Tyrannen,
Ihr einst die letzte ihrer Burgen fällt:

Der Schmerz, er flieht darum doch nicht von dannen,
Es wäre denn ihr könntet aus der Welt
Der Leidenschaft Dämonen auch verbannen.

Zitate-Sammlung

- »Wir schätzen die Menschen, die frisch und offen ihre Meinung sagen - vorausgesetzt, sie meinen dasselbe wie wir.« (Mark Twain, 1835–1910)
- »Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.« (Immanuel Kant, 1724–1804)
- »Das Menschenleben ist seltsam eingerichtet: Nach den Jahren der Last haben wir die Last der Jahre.« (Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832)
- »Niemand ist vollkommen. Glück heißt, seine Grenzen kennen und sie lieben.« (Romain Rolland, 1866–1944)
- »Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch.« (Franz Grillparzer, 1791–1892)
- »Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.« (Christian Morgenstern, 1871–1914)
- »Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tu es jeden Tag.« (Konfuzius, 551–479)
- »Man träumt nicht mehr so schön, wenn man erwachsen ist.« (Knut Hamsun, 1859–1952)
- »In jedem Leben gibt es Augenblicke, in denen die Gegenwart mächtiger wirkt, als Vergangenheit und Zukunft.« (Karoline von Günderode, 1780–1806)

Methoden zu Modul 2: älter werden. Gemeinsam wachsen – Generationen

Kurzcharakteristik

Das zweite Modul versammelt Aussagen, die mit dem individuellen, lebenslangen Lernen und Wachsen sowie mit Wahrnehmungen und Hoffnungen für das Miteinander der Generationen zusammenhängen. Einleitend werden einige von den Interviewpartner*innen aufgeworfene Fragen eingespielt, wobei auch das Thema Einsamkeit nicht ausgespart wird. Der darauffolgende Hauptteil beinhaltet Antwortversuche, Einsichten und Erfahrungen der Interviewpartner*innen. Dabei und abschließend werden auch individuelle Einsichten und (Zukunfts-)Perspektiven benannt.

Themen

Generationen, Jungsein, Sorgen und Ängste, Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft, Unterstützung, Zusammenhalt, Orientierung, Wachsen und Reifen, Erwachsensein, Einsamkeit, Lebensgeschichte

Inhalt (Transkript Modul 2)

ELISABETH. Also viele Dinge bewegen mich, wo ich mich frage: Warum sind die Menschen so, wie sie sind? Aber das ist eigentlich eher altersunabhängig.

JIPSON. Was hättest du an deinem Lebensstil geändert, wenn du gewusst hättest, dass es die Zukunft verändern würde? Das würde ich definitiv eine ältere Person fragen.

ULLA. Wie können die Generationen sich gegenseitig gut unterstützen?

GABRIEL. Wenn ich so die Menschen im Pflegeheim sehe, dann sehe ich schon, dass die oftmals sehr einsam sind und sich nach Beziehungen und Kontakten sehnen und dass sie auch wieder wahrgenommen werden wollen.

IRENE. Wenn ich alleine bin, bin ich noch lange nicht einsam.

ELISABETH. Also ich wäre schon noch mal gerne jung. Ja, doch. Warum? Weil das einfach eine tolle Zeit war. Ja, jung zu sein und so und die Unbeschwertheit, ja, das Noch-nicht-Wissen: Was kommt auf mich zu oder was bringt das Leben so mit sich?

BRIGITTE H. Mir geht's schon manchmal so, wenn ich jetzt so unterwegs bin und ich sehe die jungen Leute, denke ich: Ach schön, ihr habt das Leben noch vor euch. Es ist schon so. Das ist dann nicht Neid, aber es ist Wehmut... vielleicht kann man so sagen

ULLA. Ich denke, Älterwerden muss gelernt sein im Sinne einer Haltung, sich auf das einzustellen, was sich kontinuierlich verändert.

BRUDER JÜRGEN. Wenn ich meine Lebensgeschichte anschau, ist es ein ständiges Lernen und Hinzulernen. Und weiterwachsen und reifen.

GERHARD. Wenn man nicht mehr weiß, was man in der Zukunft machen soll, dass man sich dann dem besinnt, was in der Vergangenheit gewesen ist, und sich daran erfreut, was man selber alles erlebt hat schönes.

EMELIE. Ich denke jetzt gerade aktuell, ich bin super erwachsen. Ich habe super viel in meinem Leben erlebt. Aber dann im Nachhinein werde ich mir in zwei Jahren denken: Ich war ein Kind, ich wusste eigentlich nichts.

MIKI. Ich glaube, für jüngere Menschen ist das Hier-und-Jetzt total wichtig. Sicherlich auch Zukunftsfragen, mit Sicherheit auch Zukunftsängste.

RICHARD. Ja, wie schnell sie sich auf Situationen einstellen können und wie sie damit umgehen. Auf der anderen Seite stelle ich auch fest, dass manchmal ich frage: Warum habt ihr eigentlich so Angst? Auch heutzutage ...

ANTON. Wie man miteinander umgeht, was man miteinander unternimmt, das ist der Gewinn, nicht der Gewinn von vornherein, weil der eine älter ist oder der andere jünger ist. Das spielt da keine Rolle.

GABRIEL. Genau. Die Chemie muss stimmen.

ANTON. Die Chemie muss stimmen.

MONIKA. Dass mein Alter nicht nur für mich da ist, sondern auch so lange ich dabei sein kann und es möglich machen kann, auch eine Verpflichtung habe gegenüber der Gesamtheit und einfach meinen Beitrag zum guten Leben zu leisten.

ALFRED. Das ist eine ganz wichtige Säule in dieser Welt, in der die Kinder nicht mehr da sind und die Alten eigentlich zusammen eine Gemeinschaft bilden müssen, wo sie auch gegenseitig bis zu einem gewissen Maße tragen und helfen und füreinander da sind.

MIKI. Die einen wollen noch was vom Leben, ganz egal, wie alt sie schon sind, und andere, für die geht es vielleicht eher drum zu reflektieren, was war ...

ELISABETH. Also ich verhalte mich sicher oft meinem Alter nicht entsprechend. Also ich mache Dinge, die andere vielleicht nicht machen würden, aber ich denke mir, das ist ja meine Entscheidung, was ich tue. Ich orientiere mich da nicht dran, was man macht oder nicht macht, wenn man alt ist.

EMELIE. Klar, natürlich öffnet einem Alter auch viele Türen.

MONIKA. Und ich glaube, dass vielfältige Erfahrung mich auch stärkt.

IRENE. Also mein, mein ganzer Lebensgang, das, was ich alles erleben konnte, ist vielleicht in mancher Hinsicht reicher. Dafür bin ich halt noch nicht wie manche dieser jungen Menschen dreimal um die Welt gejettet. Das habe ich halt leider nicht.

JIPSON. Ich habe festgestellt, dass es Menschen gibt, die zwar jung sind, aber sozusagen eine alte Seele haben. Das ist auch eine Art und Weise alt zu sein, würde ich sagen.

ELISABETH. Also ich lege großen Wert darauf, auch mit jungen Menschen zu tun zu haben. Also ich persönlich finde den Kontakt zu jüngeren Menschen ganz, ganz wichtig und ich kümmere mich aber auch darum, dass ich den habe. Weil: ich möchte nicht eines Tages zu den Leuten gehören, die einsam dasitzen und nicht wissen, was sie machen sollen. Also das finde ich sehr, sehr unschön.

MARGA. Wenn wir es wieder spüren würden, würd' man den Zusammenhalt wieder besser hinkriegen. Es wäre mein großer Wunsch in dieser Gesellschaft, ob alt oder jung, oder ob die Alten und Alten zusammenhalten können, weil sie damit ihr Leben besser gestalten können.

ANTON. Aber ich denke, es gelingt uns nur dann gut, wenn beide, Junge und Alte, den wichtigen Schritt machen, von dem weg: ›Ich weiß, was für dich gut ist‹, sondern wenn beide sagen: ›Ich bin Suchender, wir sind Suchende, lass es uns gemeinsam finden‹, dann geht's.

RICHARD. Im Lauf der Zeit ist mir deutlich geworden: Ich bin Brückenbauer geworden in anderer Weise. Nicht die Brücken auf der Straße, sondern zwischen Menschen.

BRIGITTE B. Also sicherlich Sorge ich, Sorge ich mich oder bin ich da. Da unterstütze ich auch ganz stark diese junge Familie.

GU DRUN. Ich find es toll, wenn die Generationen miteinander im Gespräch bleiben und sich kennen. Also die Sorgen und die Nöte sehen ja von beiden, von den Jüngeren anders aus als von den Älteren. Und da im Gespräch bleiben und sich unterstützen. Also das denke ich, das wäre wichtig oder was Notwendiges.

ERIKA. Dass ich jetzt mein Ich spüren darf und dass ich auch spüren darf: Hey, wo geht mein Weg hin? Das ist einfach ganz was Wunderbares und das gibt mir Sicherheit. Und das würde ich jedem wünschen, dass er auf sich hört und in sich hinein spürt: Hey, was ist für mich richtig und was geht für mich gar nicht?

MARGA. Verschließt euch nicht, geht raus und kommt zusammen und tragt auch eure Sorgen und Nöte zusammen. Es wird leichter. Also ... auch die Älteren neigen, sich immer mehr zurückzuziehen und das ist auch ein natürliches Bedürfnis. Spüre ich auch immer wieder. Aber ich darf nicht dort bleiben, weil das macht eng

ULRICH. Wenn man dann auch weiß, es gibt noch was Anderes, was Größeres und man lebt nicht allein von sich heraus, ja, sondern man wird auch getragen und es ist auch vieles in einem, was man dann auch weitergeben kann, und möglicherweise dann auch Impulse für andere Menschen setzt.

Thematische Einführung: Intergenerationeller Kontakt und Zusammenhalt

Das Stichwort ›Generationen‹ hat Konjunktur. Es wird in vielen Zusammenhängen verwendet, die konflikthaft aufgeladen sind. Menschengruppe bestimmter Jahrgänge werden Eigenschaften zugeschrieben, die selten kritisch hinterfragt werden.

Was steckt dahinter? Das verständliche Interesse, die Gesellschaft und das Zusammenleben der vielfältig daherkommenden Menschen zu erklären, führt nicht selten zu stereotypen und vorurteilsbelasteten Ansichten über ›die andere Generation‹. Aufgrund ihres Lebensalters bzw. der Einsortierung in eine bestimmte ›Generationen-Schublade‹ werden so individuelle Personen jedes Alters in Frontstellung zueinander und in gesellschaftliche (und kirchliche) Spannungsfelder gebracht.

Dagegen steht der vielfach geäußerte Wunsch, ›die Generationen‹ mögen (wieder) mehr aufeinander zugehen. Intergenerationelle Arbeit (*engl. intergenerational practice*) will genau dies systematisch fördern – und kann dadurch vom ersten Kontakt bis hin zu einem neuen Zusammenhalt in Gemeinde, Kirche und Gesellschaft vieles bewirken!

In diesem Modul geben unterschiedliche Menschen Einschätzungen zum Jung- und Altsein sowie zu ihren Hoffnungen bezüglich des Kontakts zwischen Menschen verschiedener Lebensalter (Generationen). Dadurch sollen die Zuschauenden dazu angeregt werden, selbst über ihr Verhältnis zu Menschen anderer Lebensalter nachzudenken und die eine positive Haltung zu einem besseren Miteinander der Generationen entwickeln.

Fragen aus dem Interviewleitfaden

- Wie nimmst du ältere / jüngere Menschen in deiner Umgebung, in deinem Leben wahr?
- Was beeindruckt dich an jüngeren Menschen?
- Was beeindruckt dich an älteren Menschen?
- Hast du dich schon mal deinem Alter nicht entsprechend verhalten? Wenn ja, wie und von wem wurdest du darauf aufmerksam gemacht?
- Was würdest du gerne mal eine Person fragen, die viel älter oder viel jünger als du ist?
- In welcher Situation spielt dein Alter eine Rolle?
- Wie reagieren andere auf dich in Bezug auf dein Alter?

Impuls-Fragen (Modul 2)

Vgl. die Einführung zu ›Beobachtungsaufgaben und Impulsfragen‹ oben!

- Wie stelle ich mir ein gutes Zusammenleben von Menschen verschiedener Lebensalter vor?
- Wann spielt mein Alter im Alltag und im Kontakt zu anderen Menschen eine Rolle – wann spielt es keine Rolle?
- Welchen Gewinn würde ich mir aus dem Kontakt zu andersaltrigen Menschen erhoffen?
- Was verbinde ich mit dem Wort ›jung‹? Was verbinde ich mit dem Wort ›alt‹?
- Welcher ›Generation‹ gehöre ich an?
- Welche Gemeinsamkeiten sehe ich bei allen Menschen, egal wie alt sie sind?
- Welche Unterschiede zwischen Menschen bestehen aus meiner Sicht aufgrund der verschiedenen Lebensalter?
- Welche Altersdiskriminierungen (Benachteiligungen aufgrund des Lebensalters) sind mir bekannt – gegenüber älteren oder jüngeren Menschen?
- Was würde ich einen älteren / einen jüngeren Menschen gerne einmal fragen?

Weiterarbeit mit Stichworten aus Modul 2

Vgl. die Einführung zur Weiterarbeit mit modulspezifischen Stichworten oben!

Reflexion	Sicherheit	Generationen	Verhalten	Gutes Leben
Gelingen	Weitergeben	Unterstützung	Verpflichtung	Veränderung
Zusammenhalt	Welt	Spüren	Zukunft	Wehmut
Neid	Dasein	Gestalten	Suchen	Fragen
Old Soul	Ängste	Etwas Größeres	Zeit	Jungsein
Sorgen	Einsamkeit	Rückzug	Entscheidung	Ich
Unbeschwertheit	Enge	Kontakt	Wahrgenommenwerden	Orientierung
Alleinsein	Lernen	Haltung	Gespräch	Weg
Lebensgeschichte	Wachsen	Reifen	Vergangenheit	Erlebnisse
Erwachsensein	Brückenbauer*in	Hier-und-Jetzt	Gewinn	Gemeinschaft
Lebensgang	Getragensein	Erfahrung	Nöte	Kümmern

Lied-Vorschläge

- **Johnny Cash, In My Life (2002)**

Stichworte: Lebensgeschichte, Erlebnisse, Vergangenheit

There are places I'll remember
All my life – Though some have changed

Some forever, Not for better
Some have gone and some remain

All these places have their moments
With lovers and friends, I still can recall

Some are dead and some are living
In my life I've loved them all

But if all these friends and lovers
There is no one compares with you

And these memories lose their meaning
When I think of love as something new

Though I know I'll never lose affection
For people and things that went before

I know I'll often stop and think about them
In my life I love you more

Youtube-Link: <https://www.youtube.com/watch?v=uE7E3fj0kVs>
Song ist auch auf Spotify verfügbar!

- **Mark Forster, Auf dem Weg (2012)**

Stichworte: Suche, Weg, Orientierung

Geht's mal nach links, dann bieg ich nicht ab.
Ich fahr grade aus und mach kein Stop.

Geht's mal nach rechts, ich fahr dran vorbei.
Ich schau hinterher doch bleib dabei.

Und manchmal glaub ich, ich geh wie auf Schienen.
Ich folg dem Weg, doch will da gar nicht hin.

*Ich weiß jetzt, auf dem Weg, auf dem ich lauf
bin ich an so vielen vorbeigerauscht.
Auf dem Weg liegt was ich such.
Ich schau jetzt hin, ich lass es endlich zu.*

→

Gib'ts mal nen Halt dann steig ich nicht aus.
Ich bleib einfach drin und sitz es aus.

Es kann komm was will, ich bleib auf der Bahn.
Ich suche das Ziel und komm nicht an.

Und manchmal glaub ich, ich geh wie auf Schienen.
Ich folg dem Weg, doch will da gar nicht hin.

*Und weiß jetzt, auf dem Weg, auf dem ich lauf
bin ich an so vielen vorbeigerauscht.
Auf dem Weg liegt was ich such
ich schau jetzt hin, ich lass es endlich.*

YouTube-Link: <https://www.youtube.com/watch?v=N5z2vTMDCTo>
Song ist auch auf Spotify verfügbar!

- **Maxi Pongratz, Ängste (2022)**

Stichworte: Ängste, Enge, Erwachsensein

Für dich mache ich weiter, wie ich's gewohnt bin
Für dich zappel' ich und schwitz'
Für dich kommt mir nichts anderes in den Sinn
Für dich rast mein Herz und verschluckt's meine Stimm'

*Für dich traue ich mich nichts
Weil du meine bist
Meine Ängste, euch gehör' ich ganz
Meine engste, meine Angst*

Für dich geh ich einen Umweg
Dass ich manche Leute nicht treffe
Ich bleibe in deiner Nähe, bei dir
Du hast mich im Griff

Für dich leg ich mich in den Wald
Oder sag einfach nichts und halt's aus
Du passt auf, dass ich mich nicht verrede
Dass mir nichts passiert, aber auch nichts weitergeht

Für dich verkrampf' ich in der Brust
Für dich folg' ich und parier'
Du bleibst bei mir, auch wenn ich nicht will
Du passt auf, dass ich nicht sag', was ich fühl'

→

*Für dich traue ich mich nichts
Weil du meine bist
Meine Ängste, euch gehör' ich ganz
Meine engste Vertraute, meine Angst*

YouTube-Link: https://www.youtube.com/watch?v=PGagQyn_yc
Song ist auch auf Spotify verfügbar!

Gedicht-Vorschläge

- **Otto Julius Bierbaum (1865–1910), Frage und Antwort**
Stichworte: Fragen, Reflexion, Orientierung

Wohin käm ich,
Vater, wenn ich
Aufwärts immer höher stiege?
Wohin komm ich,
Vater, wenn ich
Steilaufl durch die Lüfte fliege?

Der Vater antwortet:

Flieg und steige in die Ferne!
Steig und fliege und verlerne,
Daß ein Dort ist und ein Hier.
Steigend lernst du es begreifen:
Alles Indiehöheschweifen
Bringt am Ende dich zu dir.

- **Gisela Baltes (*1944), Generationenkonflikt**
Stichworte: Generationen, Haltung, Lebensgang

Nicht erst seit heute fragen sich Eltern:
Warum verstehen wir unsere Kinder nicht mehr?
Warum reden sie eine andere Sprache als wir?
Warum haben sie andere Interessen,
einen anderen Lebensstil, andere Wertmaßstäbe?
Blieb unsere religiöse Erziehung wirkungslos?
Warum haben sie der Kirche den Rücken gekehrt?
Glauben sie überhaupt noch an Gott?

→

Ihre Kinder halten dagegen:
 Unsere Eltern wollen stets alles besser wissen,
 statt uns selbst Erfahrungen machen zu lassen.
 Wir wollen unser eigenes, nicht *ihr* Leben führen.
 Ob wir an Gott glauben? Vielleicht.
 Doch anders als sie.
 Aber Kirche? – Nein danke!

Uralte, immer wieder neue Konflikte
 zwischen den Generationen.

Ein Blick in die Zukunft aus dem Buch Maleachi
 setzt ein anderes Bild dagegen:
*Er wird das Herz der Väter
 wieder den Söhnen zuwenden
 und das Herz der Söhne ihren Vätern...* (Mal 3,24)

Gottes Plan, seine Zukunftsvision für uns:
 Eltern und Kinder – voller Verständnis
 von Herzen einander zugewandt.

Hoffnung für die Zukunft.
 Ermutigung für heute.

© Gisela Baltés (impulstexte.de)

- **Sophie Mereau (1770–1806), Schwermuth**
Stichworte: Wehmut, Hier-und-Jetzt, Old Soul

Abenddämm' rung liegt auf meinem Garten –
 und ich bilde mit bewölktem Sinn,
 meinen müden Kopf gelehnt am harten
 Fensterrahmen, wie auf Gräber hin.

Und die Geister meiner schönen Stunden
 gehn vorüber, mit gesenktem Blick.
 Ach! schon sind sie fern dahin geschwunden –
 ich allein blieb sehnsuchtsvoll zurück.

Mondenschimmer, deine Strahlen kränzen
 meine Stirn nicht mit Beruhigung! –
 Alle meine Freuden, alle, glänzen
 nur im Schimmer der Erinnerung.

Glück des Lebens! wer dich fand, der lerne
 dich entbehren; denn so schnell entweicht
 nicht im Sturm die Wolke, die jetzt ferne
 scheint, jetzt da ist, jetzt dem Aug' entfleucht!

→

Wo, wo ist Genuß? – in Phantasieen
künft'ger Freuden? Kalte Wirklichkeit
zwingt des Herzens holden Wahn zu fliehen,
und verhüllt die ferne Seligkeit.

Gegenwart! – ach, meine Blicke finden
keine Blüten! – Nimm die Huldigung,
Du – ich will mir welke Kränze winden
Himmelstochter, o Erinnerung!

Zitate-Sammlung

- »Man lacht nicht, weil du alt, glaub mir, man lacht allein, weil du, die doch so alt, durchaus nicht alt willst sein.« (Andreas Gryphius, 1616–1664)
- »Das Alter ist nur eine zweite Kindheit.« (Aristophanes, 444–380)
- »Jeder, der aufhört zu lernen, ist alt, egal ob das mit zwanzig oder mit achtzig ist.« (Henry Ford, 1863–1947)
- »In der Jugend lernt, im Alter versteht man.« (Marie von Ebner-Eschenbach, 1830–1916)
- »Wie geheimnisvoll ist alles für alte Menschen und wie klar alles den Kindern!« (Lew Nikolajewitsch Tolstoi, 1828–1910)
- »Man muss keine Jugendfehler ins Alter hineinnehmen, denn das Alter führt seine eigenen Mängel mit sich.« (Johann Peter Eckermann, 1792–1854)
- »Kein kluger Mensch hat sich jemals gewünscht, jünger zu sein.« (Jonathan Swift, 1667–1745)
- »Jede Generation lacht über die alte Mode und folgt inbrünstig der neuen.« (Henry David Thoreau, 1817–1862)
- »Generationen reden verschieden und handeln gleich.« (Carl Ludwig von Haller, 1768–1854)
- »Das Alter kät die Vergangenheit wieder, die Jugend verschlingt die Zukunft zum Voraus.« (Mariano José Pereira da Fonseca, 1773–1848)

Methoden zu Modul 3: älter werden. Sinn suchen – Spiritualität

Kurzcharakteristik

Das dritte Modul versammelt Aussagen, die mit Einstellungen und Überzeugungen im Kontext Religiosität/Spiritualität sowie mit den Sinndimensionen menschlichen Lebens zusammenhängen. Einleitend werden einige von den Interviewpartner*innen aufgeworfene Fragen eingespielt, wobei auch das Thema Tod/Sterben angeschnitten wird. Der darauffolgende Hauptteil beinhaltet Antwortversuche, Einsichten und Erfahrungen der Interviewpartner*innen. Dabei und abschließend werden auch individuelle Einsichten und (Zukunfts-)Perspektiven benannt.

Themen

Generationen, Jungsein, Sorgen und Ängste, Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft, Unterstützung, Zusammenhalt, Orientierung, Wachsen und Reifen, Erwachsensein, Einsamkeit, Lebensgeschichte

Inhalt (Transkript Modul 3)

GERHARD. Wo kommt man her, was ist die Identität? Wie kommt es, dass man so geworden ist, wie man ist?

RICHARD. Was hat dich in deinem Leben durchgetragen? Was hat dir geholfen?

MIKI. Was würdest du vielleicht noch mal anders machen, wenn du in der Zeit zurückreisen könntest?

ANTON. Wie gehst du mit dem um, was danach kommt und sein wird?

ULRICH. Wenn man die Erfahrung mal gesammelt hat, wenn man Glaubenserlebnisse persönlich erlebt hat, die dann auch fast wie ein Wunder waren für einen persönlich, dann bleibt es auch im Innern drinnen.

GUDRUN. Mein ganzes religiöses Empfinden hat sich ja total geändert im Laufe meines Lebens. Aber was halt so ein Stück weit übrig geblieben ist, dass das, was wir vielleicht auch Gott nennen oder Energie oder das Heilige oder das Leben, dass das einfach in mir ist und bleibt und mich auch beflügelt.

GABRIEL. Die Menschenwürde gebietet uns und auch die Ebenbildlichkeit Gottes gebietet uns, jedes Lebewesen als solches wahrzunehmen und Respekt zu zollen.

ULLA. Also ich denke so meine Spiritualität, die sich verändert hat vom sehr engen Gottesbild hin zu einer großen Weite und wo ich denke, im Älterwerden erlebe ich es als hilfreich, das Göttliche nicht außer sich zu finden, sondern in sich. Viele Menschen erleben das ja auch sehr intensiv, also im Sinne einer vertieften Spiritualität, nicht Gott in einem Außen, sondern im Innern zu finden.

ERIKA. Ich finde das so spannend. Es gibt nicht nur eine Wahrheit, sondern die Wahrheit hat viele Gesichter. Und das ist meine Aufgabe, glaube ich, dann herauszufinden für mich: Was ist meine Wahrheit?

IRENE. Dass ich Menschen versuche wahrzunehmen und zu gucken, kann ich auf jemand zugehen und ... das ist für mich wie ein Lebensmotto gewesen.

ULLA. Und ich weiß, ich stelle mir einfach das menschliche Leben als einen Kreis vor. Wir wachsen ins Leben hinein, wir wachsen wieder aus dem Leben heraus. Und ich

denke, wir haben ähnliche Fragestellungen, vielleicht von unterschiedlichen Stationen unseres Lebensweges aus.

EMELIE. Ich glaube, ich würde auch gern wissen, was meine Zukunfts-Ich über mein Ich jetzt gerade denkt.

JIPSON. Natürlich wissen wir nicht, wann unser letzter Tag sein wird. Wir wissen nicht, wie viel älter wir werden. Aber deshalb glaube ich, dass wir jeden Tag so leben müssen, als ob er unser letzter wäre. Das tue ich schon mein ganzes Leben lang, bis jetzt. Und ich denke, weil ich nicht weiß, welcher Tag der letzte sein wird, möchte ich jeden Tag so leben, als wäre es der letzte. Und das motiviert mich wirklich.

ERIKA. Es gibt so viel Nuancen im Leben und die spiegeln auch die Lebendigkeit.

MARGA. Also das war schon ein miteinander, ja, aufeinander verwiesen sein, aufeinander vielleicht auch angewiesen sein manchmal und einander wirklich auch das geben zu können, was der jeweils andere gerade braucht.

GERHARD. Ja, ich meine: nur für die Struktur zu leben, das macht natürlich auch keinen Sinn. Das ist zu wenig Sinnhaftigkeit. Über den Sinn des Lebens kann man lange nachdenken oder überlegen: Was ist der Sinn des Lebens?

ELISABETH. Dem Leben gegenüber dankbar zu sein und eine positive Einstellung sich anzueignen zu den Dingen, die um einen rum sind, den anderen Menschen positiv zu betrachten.

BRUDER JÜRGEN. Dankbarkeit und Freude... insofern hat das eine religiöse Dimension.

BRIGITTE H. ›Bekümmert euch nicht, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.‹ Ich hab das schon aufgeschrieben, und meinem Mann gesagt: das soll an meiner Beerdigung ...

EMELIE. Ich hätte es gern, dass mein Leben irgendwann an dem Punkt vorbei ist, wo ich trotzdem sagen kann: Es ging mir gut und ich hatte ... ich habe erstens alles erlebt, was ich erleben wollte, aber ich bin jetzt nicht irgendwie ... Ich muss jetzt nicht noch ewig leiden.

ALFRED. Das wünsche ich mir sehr, dass es mir gelingt, mich am Ende einfach mich dem Tod hinzugeben, ohne Jammern und ohne Weh und Klag.

MONIKA. Ich hoffe dann, dass auch das mithilfe anderer auch gelingen wird, auch daraus ein letztlich ... auch ein gutes Leben noch mal draus zu machen und ein gutes Sterben, wenn es dann ansteht.

GERHARD. Die Fähigkeiten, die man selber hat, dass man die für andere einsetzen kann. Ich denke, das ist mit der Sinn des Lebens, warum man überhaupt auf dieser Welt existiert. Denn jeder hat irgendwelche Fähigkeiten, die sehr positiv für die Gemeinschaft sein können.

MARGA. Die Verbundenheit, die wir erleben – ich sage oft, das ist nicht angebunden sein, sondern eingebunden und das ist etwas, was richtig wohltut.

ERIKA. Und dann stehe ich da im Garten und dann stehe ich unter meinem Apfelbaum und dann erlebe ich mich und dann erlebe ich mich und die Umwelt und die Vögelchen und die Fahrradfahrer. Und das ist für mich Spiritualität. Und das sind Kraftmomente.

ULRICH. Martin Buber hat ja auch gesagt ›Leben ist Begegnung.‹ Das ist, ich glaube, das ist einfach essenziell existenziell. Und das hat auch mit lebenslangem Lernen zu tun. Und wichtig ist einfach auch bei Begegnungen, dass sie tiefer sind und dass

das Interesse bei den Begegnungen an den Menschen, am einzelnen Menschen vorhanden ist.

BRIGITTE H. Bewusst fragen. ›Wie geht's dir?‹, nicht nur als Floskel. Das ist eigentlich das, was ich mir auch für mich wünsche.

ALFRED. Es ist nicht einfach, das allgemein zu sagen, aber ich würde doch in meinem hohen Alter sagen: Es war immer am besten, wenn ich in meiner Wesensart gefolgt bin und die gelebt habe.

BRIGITTE B. Genießt euer Leben. Lacht. Freut euch an den kleinen Dingen. Und dann ... seid einfach glücklich.

ULLA. Wer loslässt, hat die Hände frei.

Thematische Einführung: Sinndimensionen des Lebens

Die Frage nach dem ›Warum‹ stellen Menschen, sobald sie sprechen können. Dies bedeutet noch nicht, dass alle Menschen religiös oder spirituell sind – es zeigt aber auf, dass die Suche nach Sinn schon früh anfängt – egal wie weit man beim Älterwerden schon ist. Der ›Markt‹ verschiedener Sinn-Angebote wird größer und ist auch in Deutschland nicht mehr vor allem durch hiesige Philosophie und die so genannten Volkskirchen geprägt.

Gerade an entscheidenden Stationen des eigenen Lebenswegs steht die Sinnfrage – zumindest *neben* pragmatischen Entscheidungen –im Raum. Für die Erfahrung von Lebensqualität, Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit und Erfüllung werden diesseitige und jenseitige, äußere und innere Wahrnehmungen, Ideen und Überzeugungen aufgenommen, entwickelt und individuell mit eigenem Leben verknüpft. Antworten sind dabei oft nicht endgültig, sondern werfen weitere (gute) Fragen auf, die vielfältig im Alltag mitgehen, offen bleiben oder praktisch gelöst werden.

In diesem Modul hören und sehen wir Menschen, die die Sinndimensionen ihres Lebens auf unterschiedliche Art und Weise ins Wort bringen. Wichtige Fragen und Einsichten zur Suche nach Sinn und zur Veränderung von Spiritualität beim Älterwerden regen die Zuschauenden zur eigenen Reflexion an und laden zum Austausch darüber ein, was als Individuum und in Gemeinschaft Sinn gibt.

Fragen aus dem Interviewleitfaden

- Was ist dir wichtig im Leben – jeden Tag?
- Was macht deinen Alltag aus?
- Woran glaubst du?
- Worauf vertraust du?
- Was gibt dir Sinn im Leben?
- Was ist für dich die größte Frage im Leben?
- Wofür nimmst du die Kraft zum Leben?
- Wofür setzt du dich ein?
- Nimmst du im Laufe deines Lebens Veränderungen bezüglich dem was dir wichtig ist wahr?
- Gibt es Menschen, die dir für deine Leben etwas mitgegeben haben?
- Was möchtest du anderen Menschen mitgeben?

Impuls-Fragen (Modul 3)

Vgl. die Einführung zu ›Beobachtungsaufgaben und Impulsfragen‹ oben!

- Welche Erfahrungen habe ich mit Religion(en) oder Spiritualität gemacht?
- Welche Vorstellung habe ich von Menschen, die sich als ›spirituell‹ bezeichnen?
- Was ist meine Antwort / mein Antwortversuch auf die Fragen: ›Was ist der Sinn des Lebens?‹ oder ›Warum bin ich auf der Welt?‹
- Im Film wird die Vorstellung vom Leben als ›Kreis‹ genannt. Welches Symbol / welche Form / welches Bild kann für mich das menschliche Leben beschreiben?
- Hat Menschenwürde für mich etwas mit Gott zu tun? Warum? Warum nicht?
- Was hilft mir, mein Leben jeden Tag möglichst gut zu leben?
- Was bedeutet Freude für mich?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was bedeutet ›Gott‹, ›das Göttliche‹, ›das Heilige‹, ›das Leben‹ für mich?

Weiterarbeit mit Schlagworten aus Modul 3

Vgl. die Einführung zur Weiterarbeit mit modulspezifischen Stichworten oben!

Identität	Nuancen	Erfahrung	Kreis	Umwelt
Wahrheit	Hilfe	Begegnung	Positive Einstellung	Respekt
Anders machen	Motivation	Lebewesen	Struktur	Dankbarkeit
Spiritualität	Tiefe	Weh und Klag	Wahrnehmen	Lernen
Beerdigung	Religiöses Empfinden	Interesse	Lebendigkeit	Gewordensein
Stärke	Ebenbildlichkeit Gottes	Genuss	Das Leben	Menschenwürde
Stationen	Weite	Freude	Tragen / Getragensein	Erleben
Warum	Gott	Der andere Mensch	Inneres	Herausfinden
Existenz	Lachen	Göttliches	Kleine Dinge	Fähigkeiten
Sinnhaftigkeit	Glücklichsein	Danach	Hineinwachsen	Herauswachsen
Zeitreise	Zukunfts-Ich	Hilfe	Loslassen	Energie
Verwiesensein	Gutes Sterben	Das Heilige	Leiden	Glaubenserlebnisse
Wunder	Religiöse Dimension	Eingebundensein	Wesensart	Lebensmotto
Miteinander	Zugehen	Angewiesensein	Ende	Viele Gesichter
Letzter Tag	Tod	Kraftmomente	Jammern	Suchen

Lied-Vorschläge

- **Allee der Kosmonauten, Glücklichsein (2005)**
Stichworte: Glücklichsein, Sinnhaftigkeit, Eingebundensein

Will ich von der Straße singen
 Krieg' Gold und Platin und 'nen Jet dafür?
 Fahr' zum Shoppen nach St.Moritz
 Und zum Yachting an die Cote D'Azur

Will ich leben wie ein Popstar?
 Mit Rhymes und Trax und Sex ab in die Charts
 Will ich'n Video im Whirlpool
 Und hab 'nen Pudel und zwei Bodyguards?

Ich glaub', lieber nicht...

*Ich will lieber glücklich sein
 Ich will einfach glücklich sein
 Wie man sich fühlt, wenn man auf der Welle steht
 Wie man sich fühlt zwischen Himmel und Schnee
 Wie wenn ich dir in die Augen seh'
 Ich will einfach glücklich sein*

Will ich einen neuen Wagen
 Und einen Job in jeder Soap?
 Will ich mit der Sommer baden
 Will ich Frauen, Geld und Dope?
 Ich glaub', lieber nicht...

Willst du wirklich jetzt schon heimgeh'n?
 Schau, die Sterne sind so schön heut' nacht
 Ich hab vorhin deine Augen geseh'n
 Und ich glaub, du hast dasselbe wie ich gedacht

YouTube-Link: https://www.youtube.com/watch?v=E_MpdBOOn04
 Song ist auch auf Spotify verfügbar!

- **Johannes Oerding, Wenn du gehst (2019)**
Stichworte: Dankbarkeit, Angewiesensein, gutes Sterben

So wie 'n uralter Mann
 Der ohne Stock nicht mehr kann
 So wie 'n Flugzeug ohne Flügel
 So wie 'n Strand ohne Sand
 So wie das Meer ohne Salz
 So wie 'n Gleis ohne Züge

→

Der Mensch ist irgendwie komisch
 Ja weil, er viel zu oft, das was er hat, vergisst
 Erst wenn er plötzlich alleine ist
 Fällt ihm auf, dass er was vermisst

*Wenn du gehst
 Dann lass 'n bisschen was von dir
 Hier bei mir, hier bei mir
 Weil ich eigentlich schon weiß
 Du fehlst mir*

Wie ein Ballon ohne Luft
 Oder 'n trockener Fluss
 So wie 'n Film ohne Regie
 Meine Gitarre ohne Saiten
 Schwarze Tasten ohne Weiße
 So wie 'n Lied ohne Melodie

Ja, ich bin irgendwie komisch
 Weil ich viel zu oft, das was ich hab', vergess'
 Erst wenn ich plötzlich alleine bin
 Fällt mir auf, dass ich was vermiss'

*Wenn du gehst
 Dann lass 'n bisschen was von dir
 Hier bei mir, hier bei mir
 Weil ich eigentlich schon weiß
 Du fehlst mir*

YouTube-Link: https://www.youtube.com/watch?v=fsF_a3K97Jo
 Song ist auch auf Spotify verfügbar!

- **Betterov, Dussmann (2021)**
 Stichworte: *Gott, Lebendigkeit, Identität*

Im Dussmann aus der vierten Etage spring'n
 An den Romanen in der Dritten vorbei
 Und innerhalb eines Wimpernschlags
 Komm ich unten in der Vinyl-Abteilung an
 Im allerletzten Flug meines Lebens
 Zieht die ganze Kultur an mir vorbei
 Vielleicht wär das ein stilvoller Abgang
 Für so ein merkwürdiges Leben wie meins
 Für so ein merkwürdiges Leben wie meins

*Ich ignoriere den Tag und ich warte, bis er vorbeigeht
 Als wär ich der Einzige, verstehe ich die Welt nicht
 Gott hat für das alles nur sieben Tage gebraucht
 Und ich finde, genauso sieht's hier auch aus*

→

Nach Rudolf Harbig wurde eine Straße benannt
 In der nur Plattenbauten steh'n
 Was für eine komische Art von Ehre
 Das wünscht man wirklich keinem
 Das hat er sich bestimmt ganz anders vorgestellt
 Und Tarantino gewinnt drei Oscars für Pulp Fiction
 Jetzt läuft der Film nachts auf RTL II
 Damals war's die Nacht der Nächte
 Heute ist es nur noch irgendeine
 In so 'nem merkwürdigem Leben wie mei'm
 In so 'nem merkwürdigem Leben wie mei'm

*Ich ignoriere die Nacht und ich warte, bis sie vorbeigeht
 Als wär ich der Einzige, verstehe ich die Welt nicht
 Gott hat für das alles nur sieben Tage gebraucht
 Und am siebten Tag hat er auch noch Pause gemacht*

YouTube-Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JUdbc16aMU>
 Song ist auch auf Spotify verfügbar!

Gedicht-Vorschläge

- **Rabindranath Tagore (1861–1941), Hohe Lieder 32**
Stichworte: Das Heilige, Der andere Mensch, Existenz

Mit allen Mitteln halten mich fest,
 die hier mich lieben in dieser Welt. Anders
 ist es mit deiner Liebe: sie ist größer
 als ihre, du machst mich frei!

Daß ich sie nicht vergesse, wagen sie
 nie allein mich zu lassen. Doch Tag geht
 auf Tag – du bist nicht zu sehn!

Wenn ich dich nicht ruf im Gebet,
 wenn ich dich nicht halte im Herzen, so
 wartet doch deine Liebe für mich auf
 meine Liebe.

- **Gisela Balthes (*1944), Gott suchen**
Stichworte: Gott, Suchen, Lernen

Jeden Morgen
 lege ich dich
 auf meine Töpferscheibe,
 Gott,

um mir
 ein Bild von dir
 zu schaffen,

→

und habe doch jeden Abend
immer noch
den Klumpen Ton
in Händen.

© Gisela Baltés (impulstexte.de)

- **Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916), Einen Menschen wissen ...**
Stichworte: Der andere Mensch, Verletzlichkeit, Tragen / Getragensein

Einen Menschen wissen,
der dich ganz versteht,
der in Bitternissen
immer zu dir steht,
der auch deine Schwächen liebt
weil du bist sein;
dann mag alles brechen
du bist nie allein.

Zitate-Sammlung

- » Das Alter ist ein natürlicher menschlicher Zustand, dem Gott seine eigenen Gefühle geschenkt hat, die ihre eigenen Freuden in sich tragen.« (Wilhelm von Humboldt, 1767–1835)
- »Träume dir dein Leben schön und mach aus diesen Träumen eine Realität.« (Marie Curie, 1867–1934)
- »Im Inneren von dir liegt eine unerschöpfliche Quelle von Reinheit und Liebe.« (Rumi, 1207–1273)
- »Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.« (Pierre Teilhard de Chardin, 1881–1955)
- »Das Leben ist kein Problem, das gelöst, sondern eine Wirklichkeit, die erfahren werden muss.« (Søren Kierkegaard, 1813–1855)
- »Wir müssen der Wandel sein, den wir in der Welt sehen wollen.« (Mahatma Gandhi, 1869–1948)
- »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.« (Antoine de Saint-Exupéry, 1900–1944)
- »Gib niemals auf, denn das ist der Moment, in dem der Strom der Gezeiten sich ändert.« (Harriet Beecher Stowe, 1811–1896)
- »Wollen wir in Frieden leben, muss der Friede aus uns selbst kommen.« (Jean-Jacques Rousseau, 1712–1778)
- »Der Mensch: gleichsam das erste Gespräch, das die Natur mit Gott hatte.« (Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832)