

»Arbeitshilfe Crossing Generation«

Jahresaktion 2008



 **Malteser**
Jugend
... weil Nähe zählt.

Liebe Malteser Jugendliche!

Jahresaktion Crossing Generation - noch eine Aktion? Was sollen wir denn sonst noch alles machen? Es gibt doch schon genug an Veranstaltungen, Aktionen, Fahrten etc., da passt doch nichts mehr rein - das stimmt und stimmt auch wieder nicht!

Wir finden, dass es nach 1994 für die Malteser Jugend mal wieder Zeit für eine bundesweite Jahresaktion ist und laden Euch herzlich ein, an **Crossing Generation** mitzuwirken. Ihr werdet schnell sehen, dass Ihr damit Euren Gruppenstundenalltag und Eure Veranstaltungen bereichern könnt. Die Arbeitshilfe ist vielseitig nutzbar, insbesondere, wenn Ihr nicht alltägliche Ideen für eine gute Gruppenstunde sucht. So könnt Ihr an der Jahresaktion teilnehmen ohne großen zusätzlichen Aufwand.

Warum das ganze?

Soziales Engagement ist für uns als Malteser Jugend eine zentrale Säule der Arbeit. In den vergangenen Jahren haben wir vor allem auf den Bundeslagern sehen können, dass man sich sehr erfolgreich und mit viel Spaß sozial engagieren kann.

Themen wie die Entwicklungen und Alterung der Gesellschaft, Vereinsamung von Menschen, Generationengerechtigkeit betreffen alle Menschen in Deutschland, auch wenn sie vielen jungen Menschen noch sehr weit weg erscheinen. Wir als Jugendverband wollen uns und unsere Mitglieder auf die Auswirkungen der demografischen Entwicklung vorbereiten, indem wir uns mit Fragestellungen des Alters beschäftigen und alten Menschen begegnen.

Wir hoffen, dass Euch beim Lesen der Arbeitshilfe gute Ideen kommen und sie Euch motiviert, eigene Aktionen direkt dort umzusetzen, wo sie vor Ort passen. Gemeinsam handeln wollen wir am **Aktionswochenende vom 13. bis 15. Juni 2008**: Es wäre schön, wenn an diesem Wochenende in vielen Gruppen und Gliederungen Aktionen zum Thema Alt und Jung durchgeführt werden und wir so vor Ort und auch bundesweit in der Öffentlichkeit davon berichten können.

Aktuelle Informationen dazu und zur Aktion allgemein erhaltet Ihr auch im Internet unter <http://www.malteserjugend.de> und in allen Ausgaben des Jugend- Info.

Alle Ideen, Projekte und Gruppenstunden, die im Jahr 2008 zum Thema Alt und Jung in der Malteser Jugend stattfinden werden, können am Wettbewerb Crossing Generation teilnehmen - die drei besten Aktionen bundesweit werden mit einem Preis prämiert.

Wir wünschen Euch viel Freude und Spaß beim Lernen und Erfahren und vor allem bei vielen guten Begegnungen mit alten Menschen.

Es grüßen herzlich

Euer Bundesjugendführungskreis und Euer Bundesjugendreferat

Karl-Ferdinand Fürstenberg
Bundesjugendsprecher

Ruth Werthmann
Bundesjugendreferentin

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|--------|
| 1. EINFÜHRUNG..... | - 3 - |
| Wettbewerb Crossing Generation | - 4 - |
| 2. THEORETISCHE EINFÜHRUNG..... | - 5 - |
| 2.1 Herausforderungen und Chancen des Älterwerdens unserer Gesellschaft..... | - 5 - |
| 2.2 „Alter und Altern“ - Krankheitsbilder älterer Menschen | - 7 - |
| 2.2.1 Demenz..... | - 7 - |
| 2.2.2 Weitere Krankheiten..... | - 9 - |
| 2.3 Tipps & Tricks für den Umgang mit Senioren | - 11 - |
| 3. CROSSING GENERATION IN DER GRUPPENSTUNDE | - 12 - |
| 3.1 Crossing Generation: Was´n das- Gruppenstunden zum theoretischen Einstieg..... | - 13 - |
| 3.2 Crossing Generation: Und Action...Gruppenstunden zum Mitmachen! | - 18 - |
| 3.3 Crossing Generation: Umgang mit Leben und Tod | - 40 - |
| 3.4 Crossing Generation: Ist Gott alt oder jung? | - 44 - |
| 4. QUELLENANGABEN..... | - 51 - |
| ANHANG..... | - 53 - |

1. EINFÜHRUNG

Demografischer Wandel, Generationenvertrag, Rentenversicherung – wie oft habt Ihr bereits diese Begriffe in den Medien gehört und gelesen? Schnell lässt sich erkennen, dass es immer mehr ältere Menschen in unserer Gesellschaft gibt. Auf der einen Seite gibt es ältere Menschen, die sehr lebensbejahend und aktiv sind, wie zum Beispiel Großeltern, die ihre Familie zum Essen einladen. Aber auf der anderen Seite leben auch ältere Menschen, die nicht in der Familie integriert sind oder ohne fremde Hilfe den Alltag meistern müssen (z. B. nicht mehr in der Lage sind, sich alleine das Essen zuzubereiten). Viele von ihnen leben in Seniorenheimen oder alleine zu Hause. Oftmals haben diese älteren Menschen kaum Möglichkeiten zur Begegnung mit jungen Menschen – wie uns. Und genau hier möchten wir mit der Jahresaktion 2008 der Malteser Jugend – Crossing Generation – anknüpfen und eine Verbindung zwischen der jungen und der alten Generation schaffen. Wir möchten die jungen Menschen bewegen und der Malteser Jugend in ihrem Denken und Handeln einen Richtung weisenden Impuls geben.

Viele verschiedene Gestaltungsformen und Angebote laden dazu ein, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Dazu gehört auch die vorliegende Arbeitshilfe. Sie soll Euch dabei helfen, das Thema Crossing Generation – Alt & Jung in Euren Gruppenstunden, auf Lagern oder auch in der Öffentlichkeit zu behandeln. Hier werden euch ganz konkrete Handlungsschritte für einzelne Gruppenstunden aufgezeigt, viele Ideen eignen sich aber auch dazu, sie zu größeren Projekten und Aktionen weiter zu führen.

Zunächst erhaltet Ihr einige grundsätzliche Informationen und Wissenswertes zum Thema Alt und Jung. Angereichert mit diesem Wissensschatz kommt sicherlich bald die Frage auf, wie Ihr dieses weit gefasste Thema in Gruppenstunden, auf Lagern oder in öffentlichkeitswirksamen Aktionen umsetzen könnt. Tipps und Tricks für Eure Gruppenstunden und Aktionen zum Nachmachen und Umsetzen vor Ort findet Ihr in den folgenden Abschnitten. Und wenn Ihr dann immer noch Lust habt, tiefer in das Thema einzusteigen, hilft Euch dabei die umfangreiche Literatur-, Material- und Adressliste. Wer Euch wann und wie helfen kann, welche Einrichtungen und Ansprechpartner/innen es zum Thema Crossing Generation gibt, diese Informationen werden Euch im Rahmen der Aktion und Eurer weiteren Arbeit sicherlich weiterhelfen.

Die Arbeitshilfe ist als Lose-Blatt-Sammlung konzipiert worden, damit wir aktuelle Informationen nachliefern können und Ihr die Arbeitshilfe mit eigenen Ideen anreichern könnt.

Wettbewerb Crossing Generation

Dein Engagement und das Deiner Gruppe soll belohnt werden! Hierzu haben wir uns etwas ganz besonderes einfallen lassen...

Es lohnt sich kreativ zu sein! Die originellsten und erfolgreichsten Teams erwarten nicht nur tolle Sachpreise, sondern das Gewinner Team wird einen ganzen Tag im Freilichtmuseum verbringen. Aber nicht irgendein langweiliges Museum, sondern eines der besonderen Art. Begeht Euch auf eine Zeitreise und lebt dort, wie es früher einmal war! Ihr werdet Euch auf die Spuren Eurer Vorfahren begeben, alte Handwerke kennenlernen und erfahren, wie man früher gewohnt hat oder z.B. sein Essen gekocht hat- ein ganzer Tag wie zu Omas Zeiten!

Die Zweit- und Drittplatzierten erhalten eine prall gefüllte Spielkiste für spannende Gruppenstunden.

Alle Gruppen, die an der Aktion Crossing Generation teilnehmen und die eine kurze Beschreibung ihrer Aktion(en) an das Bundesjugendreferat schicken, werden durch die Jury im Wettbewerb ausgewertet.

Teilnahmebedingung hierbei: Ein Projekt, eine besondere Gruppenstunde, eine tolle Aktion zum Thema Crossing Generation. Dazu gehört die Planung, Durchführung und eine kurze Auswertung.

Sammelt die Impressionen Eurer Aktion – haltet hierbei die Höhepunkte z.B. mit einer Digitalkamera fest – vielleicht erscheinen ja sogar Presseberichte – sammelt diese!

Schreibt dazu einen kleinen Text, damit der Bundesjugendführungskreis eine Vorstellung von Eurer Arbeit und Eurem Erfolg hat.

Ihr könnt dies bis spätestens 1. November 2008 (Poststempel) entweder per E-Mail an kontakt@malteserjugend.de oder per Post schicken an:

Malteser Hilfsdienst e.V.
Bundesjugendreferat
Kalker Hauptstr. 22-24,
51103 Köln

Nach Zusendung nehmt Ihr automatisch teil.

Gewertet wird ab Start der Aktion bis o.g. Einsendeschluss. Ihr könnt auch mit mehreren Aktionen am Wettbewerb teilnehmen.

Der BJFK wird dann die Gewinner auswählen und Ende des Jahres bekannt geben.

Wir sind sehr gespannt auf diese Aktion, freuen uns darauf, mit Euch gemeinsam Crossing Generation mit Leben zu füllen, und wünschen Euch viel Spaß beim Lesen der Arbeitshilfe.

Euer Arbeitskreis Crossing Generation

2. Theoretische Einführung

2.1 Herausforderungen und Chancen des Älterwerdens unserer Gesellschaft

„Der demografische Wandel verändert Deutschland. Bereits in gut zwanzig Jahren wird jeder dritte Mensch älter als 60 Jahre sein. Die Herausforderungen beinhalten aber zugleich erhebliche Chancen. Die Erfahrungen und Potenziale, die Kreativität und Kompetenzen der älteren Menschen sind wichtig für unser Land.“ (Ursula von der Leyen)

Bevölkerungsentwicklung

Im Jahre 1950 lebten 2,5 Mrd. Menschen auf der Erde, heute sind es ca. 6,3 und 2050 werden es 9,3 Mrd. sein. Während die Bevölkerung in den Entwicklungsländern wächst, sterben in Deutschland täglich mehr Menschen als geboren werden. In jeder Stunde gibt es 548 Deutsche weniger, jedes Jahr verschwindet rechnerisch hierzulande eine Stadt von der Größe von Magdeburg, Erfurt oder Kassel. Aber Deutschland schrumpft nicht nur, es altert auch. Im Jahr 2035 wird mehr als ein Drittel der Deutschen über 60 Jahre alt sein.

Im nachfolgenden Abschnitt wollen wir auf Entwicklungen eingehen, die bezeichnend für den demografischen Wandel in Deutschland sind.

Geburtenrate

Die Geburtenrate in Deutschland mit 1,4 Kindern je Frau gehört weltweit zu den niedrigsten. Darunter liegen in der EU nur Italien und Spanien (je 1,2) sowie Griechenland (1,3). In den USA dagegen liegt die Zahl bei rund zwei Kindern je Frau. Eine Geburtenrate von 2,0 hält die Bevölkerungszahl auch ohne Zuwanderung langfristig stabil.

Lebenserwartung

Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland lag für Frauen 1910 bei 48,3 Jahren, bei Männern bei 44,8 Jahren. Sie ist im Laufe des 20. Jahrhunderts so stark gestiegen, dass heute die weibliche Lebenserwartung bei rund 80,8 Jahren und die männliche bei rund 74,8 Jahren liegt. Jährlich steigt die Lebenserwartung um ca. 6 bis 8 Wochen. Für das Jahr 2050 wird das durchschnittliche Sterbealter von Frauen auf 84,5 Jahre und von Männern auf 78 Jahre geschätzt.

Bevölkerungsrückgang

Bleibt der derzeitige Zuwanderungssaldo (d.h. jährlich 100.000 mehr Zu- als Auswanderer) bestehen, dann verkleinert sich die Bevölkerungsanzahl in Deutschland von 82,4 Millionen Menschen auf ca. 75 Millionen im Jahr 2030 und auf ca. 65 Millionen im Jahr 2050. Gäbe es keine Zuwanderungsüberschüsse, ginge die Bevölkerung auf 59 Millionen zurück.

Generationenvertrag

Im 19. Jahrhundert wurden die Eltern häufig von den Kindern versorgt, wenn diese nicht mehr in der Lage waren, ein eigenes Einkommen zu erzielen. Um sicher zu stellen, dass alle Menschen – auch diejenigen, die keine Kinder haben – im Alter eine ausreichende Versorgung haben, gilt in Deutschland seit 1957 der sog. Generationenvertrag. Dieser legt fest, dass die erwerbstätigen Menschen während ihrer aktiven Berufsphase die Renten der im Ruhestand befindlichen Menschen finanzieren. Gleichzeitig erwerben sie dadurch einen Anspruch auf ihre eigene Rente (Umlageverfahren der Rentenversicherung). Für diese Rente muss dann die nachfolgende Generation aufkommen. Ein ausgeglichenes Verhältnis von aktiven Beitragszahlern und Rentnern ist die wesentliche Voraussetzung für das Funktionieren dieses Rentensystems. Aufgrund der geringeren Geburtenraten und des - daraus folgend - steigenden Anteils älterer Menschen in Deutschland ist dieses Verhältnis jedoch gefährdet. Darüber hinaus verstärkt sich der Effekt durch die steigende Anzahl der Rentner in Deutschland aufgrund der höheren Lebenserwartung.

Warum soll man sich als junger Mensch mit Altersfragen beschäftigen? Nun: Die Alterung der Gesellschaft bringt drängende Probleme mit sich, die junge Menschen in Zukunft werden bewältigen müssen: Pflegenotstand, steigende Gesundheitskosten, Finanzierung der Renten. Und alt werden wir schließlich alle.

Zu diesem Thema wurden in der 15. Shell Jugendstudie mehr als 2500 Jugendliche im Alter von 12 bis 25 Jahren befragt. Außerdem thematisierte die Studie Fragen zu ihrer Lebenssituation, ihren Glaubens- und Wertvorstellungen und ihrer Einstellung zu Politik. Die Ergebnisse zeigen, dass Jugendliche großen Respekt vor der älteren Generation haben, 70% halten das Altern der Gesellschaft für ein großes oder sehr großes Problem, diese Aussage bezieht sich auf die zukünftige Entwicklung der wachsenden älteren Bevölkerung. Problematisch wird die Versorgung der Senioren gesehen, sowie deren Integration. 48% der befragten Jugendlichen geben an, dass sie das Verhältnis zwischen Jung und Alt als angespannt sehen. Positiv wird bewertet, dass die Älteren in der Gesellschaft länger rüstig und gesund bleiben und neue Aufgaben in der Familie und in der Gesellschaft übernehmen.

2.2 „Alter und Altern“ - Krankheitsbilder älterer Menschen

Altern – das geschieht ein Leben lang und gehört zum Leben. Das Alter ist kein Zustand, sondern eine Entwicklungsphase, ein Prozess. Aber wann ist der Mensch alt?

Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte haben sich das Bild vom „alten Menschen“ und die Einstellung der Gesellschaft dazu immer wieder gewandelt. Auch in unserer Zeit gibt es unterschiedliche Einschätzungen und oft wird ein verwirrendes Altersbild gezeichnet:

Zum einen wird Altsein häufig mit Kranksein, Behinderung, Isolation oder Bedeutungslosigkeit gleichgesetzt, zum anderen beherrscht das Bild des unternehmungslustigen, finanzkräftigen, verbrauchsorientierten Seniors die Öffentlichkeit.

Das Bild vom Alter wird durch unterschiedliche Einflüsse geprägt:

- durch die täglichen Wahrnehmungen, Annahmen, Vorstellungen, Darstellungen des Alters und der alten Menschen in Medien,
- durch die Darstellungen des Alters und der alten Menschen in der Literatur,
- durch persönliche Kontakte zu alten Menschen (innerhalb der Familie, Freundes- und Bekanntenkreis),
- durch Selbstdarstellungen älterer Menschen in unserer Gesellschaft und
- durch die öffentliche Präsenz älterer Menschen in unserer Gesellschaft.

Es ist besonders wichtig, sich dieser Einflüsse bewusst zu werden und die eigene Haltung zu alten Menschen, aber auch zum eigenen Leben, immer wieder zu überprüfen.

Die mit dem demografischen Wandel verbundenen Herausforderungen der steigenden Lebenserwartung gegenüber der sinkenden Geburtsrate und dem damit wachsenden Anteil älterer Mitbürger werden wir nur generationsübergreifend bewältigen können. Unsere Zukunftschancen liegen ganz wesentlich auch darin, die Fähigkeiten, Potenziale, Stärken und Erfahrungen der älteren Generation zu sehen. Verbunden ist damit eine Korrektur unseres Altersbildes, wenn diese eher negativ geprägt wurde. Wenn das erfolgt, dann erhalten ältere Menschen genau die Aufmerksamkeit und Wertschätzung für ihre Kompetenzen und Erfahrungen, die sie in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen einbringen und die sie verdient haben.

Die Lebenserfahrung, das Wissen und die sozialen Kompetenzen von älteren Menschen sind sicherlich ein Vorteil des Alterns. Es gibt allerdings auch Folgeerscheinungen des Alterns wie z.B. bestimmte Krankheitsbilder und Verhaltensweisen, über die wir Kenntnis haben müssen, wenn wir uns mit dem Älterwerden beschäftigen.

2.2.1 Demenz

Demenz bedeutet in der wörtlichen Übersetzung aus dem Lateinischen soviel wie "der Geist ist weg". Damit ist das Hauptmerkmal einer Demenzerkrankung treffend beschrieben: der Verlust der geistigen Fähigkeiten. Etwa eine Million Menschen leiden allein in Deutschland an einer Demenzerkrankung. Man geht davon aus, dass sich die Zahl aufgrund der steigenden Lebenserwartung und der damit verbundenen Alterung unserer Gesellschaft in den nächsten 20 Jahren verdoppeln wird.

Demenzerkrankungen treten überwiegend in der zweiten Lebenshälfte auf, in den meisten Fällen nach dem 65. Lebensjahr. Die Ursachen der Demenzerkrankung sind vielfältig. Man unterscheidet zwischen der erblichen Form (selten) und der nicht erblichen oder auch sekundären Form der Demenz (häufig).

Mit 60-70% ist die häufigste Form der Demenz die Alzheimer-Demenz. (Alois Alzheimer; Gehirnpathologe; 1864-1915).

Neben der Alzheimer-Demenz kommen noch sekundäre Demenzen vor. Es sind Demenzen, die als Folge einer Erkrankung, z.B. Stoffwechselerkrankung, Vergiftungserscheinungen (durch z.B. Medikamente), Tumore oder Bluthochdruck entstehen.

Die Demenz ist eine stetig fortschreitende, nicht heilbare Erkrankung. Es kommt bei allen Demenzformen zu einem irreversiblen Untergang von Nervenzellen im Gehirn. Medikamente können lediglich das Fortschreiten der Erkrankung geringfügig verlangsamen und damit eine Pflegebedürftigkeit um einige wenige Monate hinauszögern.

Symptome der Demenz sind das schnelle Voranschreiten der Erkrankung, die Gedächtnisstörung, die Desorientiertheit, die motorische Unruhe und die Sprachstörung. Den Verlauf der Erkrankung beschreibt man in verschiedenen Stadien (je nach Literatur vier bis sieben Stadien).

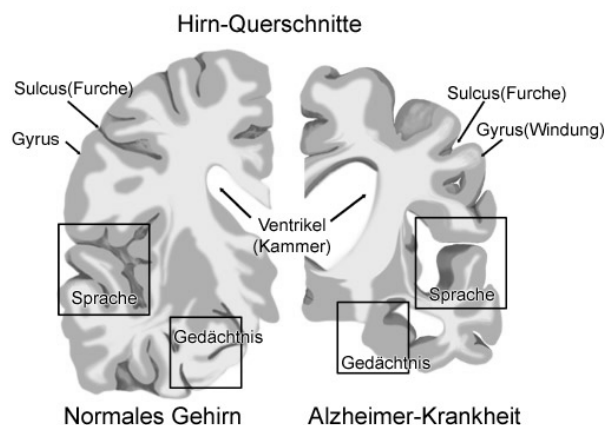
In der Frühphase zeigt sich eine Unaufmerksamkeit, Vergesslichkeit, ein zunehmender Rückzug gegenüber sozialen Kontakten und zögernde (unsichere) Verhaltensweisen. Das Interesse an aktuellen Ereignissen geht zurück. Die Krankheit fällt der Umgebung in diesem Stadium kaum auf.

In der fortgeschrittenen Phase kommt es dann zu Merkfähigkeitsstörungen. Vereinbarungen, Termine, Geburtstage und alltägliche Dinge (wie der Weg zur Arbeit) werden vergessen. Es kommt zu Misstrauen, da die Betroffenen Sachen verlegen und andere des Diebstahls beschuldigen. Der Tag-Nacht-Rhythmus ist gestört. Der Erkrankte vernachlässigt seine Körperhygiene und vergisst zu essen und zu trinken. Es kommt gehäuft zu Wortfindungsstörungen, gezielte Handlungen können nicht mehr ausgeführt werden. Mitmenschen werden oft nicht mehr erkannt.

In der Spätphase kommt es zur räumlichen Desorientierung (Betroffener weiß nicht mehr, wo er ist) und die Orientierung zur eigenen Person geht verloren. Ein Zeitgefühl besteht nicht mehr. In diesem Stadium kommt es oft zur Unfähigkeit zu sprechen und zu schreiben. Eine Nahrungsaufnahme ist bei auftretender Schluckstörung sehr schwierig und zeitintensiv.

In der Endphase besteht eine Vollpflegebedürftigkeit mit der Unfähigkeit zu gehen. Meist liegen die Betroffenen bewegungslos im Bett und reagieren nur wenig auf Reize. Es kommt zu Gewichtsverlust und letztlich zu einer Störung der Immunabwehr. Der Tod tritt meist durch einen Infekt (Lungenentzündung oder Blaseninfekt) ein.

In der oberen Darstellung sieht man einen Ausschnitt aus einem normalen Gehirn und einem Gehirn eines Demenzerkrankten.



Umgang mit Demenz

Folgende Hinweise und Hilfestellungen zum Umgang mit alten und demenz-erkrankten Menschen sollen Euren Umgang mit älteren Menschen unterstützen:

- Sei geduldig mit dem Menschen und akzeptiere ihn so, wie er ist.
- Lass ihn seinen eigenen Willen behaupten und seine Gefühle ausdrücken.
- Biete Nähe und Wertschätzung und halte ihm nicht seine Fehler vor.
- Gib ihm die Möglichkeit, Selbstachtung zu erleben und vermeide Bevormundung und Überforderung.

- Biete ihm die Möglichkeit, vertrauten Beschäftigungen nachzugehen und sein Leben so normal wie möglich zu gestalten.
- Schaffe eine sichere und fördernde Umgebung.
- Veränderungen des Betroffenen sind nicht möglich.
- Orientierungshilfen anbieten und geben (z.B. Weg zum WC ausschildern)

Umgang mit möglichem aggressivem Verhalten

In vereinzelt Fällen kann es vorkommen, dass Menschen, die unter einer Demenzerkrankung leiden, aggressiv werden. Dieses Verhalten kann auftreten, wenn sie sich überfordert, eingeengt oder in ihrer Intimsphäre verletzt sehen oder auf die Ungeduld und Gereiztheit der Umgebung reagieren. Es gilt im Allgemeinen, dass Erfolgserlebnisse beruhigen und Misserfolge gereizt und aggressiv machen können. Im Kontakt mit Demenzerkrankten sollte man also Konfrontationen vermeiden.

Wichtig ist es, ruhig und freundlich zu bleiben, selbst wenn Euch Aggressionen entgegen gebracht werden. Ihr habt keinen Grund, persönlich beleidigt zu sein, da es nicht persönlich gegen Euch als Person gerichtet ist. Versucht, den Menschen einfach mit einer anderen Sache abzulenken, und der Wutanfall wird schnell vergessen sein. Sicherlich werden Euch die Pfleger im Seniorenheim sofort zur Seite stehen.

2.2.2 Weitere Krankheiten

Schlaganfall

In Deutschland ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache. 500.000 Menschen erleiden jedes Jahr in Deutschland einen Schlaganfall. 1,5 Millionen Menschen leben mit den Folgen eines Schlaganfalls. Ursache ist ein plötzlicher Gefäßverschluss oder eine Blutung im Bereich des Gehirns.

Zu den Risikofaktoren, die zu einem Schlaganfall führen können, gehören Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), erhöhte Blutfettwerte sowie Stress, Rauchen, Alkohol, Übergewicht und Bewegungsmangel. Häufige Symptome sind halbseitige Lähmungen, Taubheitsgefühle an Armen und Beinen, Sprach- und Sehstörungen sowie Schwindelgefühl und Verwirrheitszustände.

Herz- und Kreislauferkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigsten Todesursachen in Deutschland. Zu den Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören die Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und deren Folgen wie Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris (Schmerzen in der Herzgegend), Schlaganfall und Durchblutungsstörungen der Beine („Raucherbein“).

Die häufigste Ursache der Herz-Kreislauf-Erkrankung ist der Bluthochdruck. Der erhöhte Blutdruck führt zu Schäden an den Arterien. Es kommt zur Minderdurchblutung der Organe und zu deren Schädigung.

Faktoren, die den Bluthochdruck und damit die Herz-Kreislauf-Erkrankung begünstigen, sind Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress, Zuckerkrankheit, Fettstoffwechselstörung, Vererbung und männliches Geschlecht.

Beschwerden wie Mattigkeit, Stiche in der Brust und Taubheitsgefühle in Armen und Beinen machen sich nur langsam bemerkbar und sind erste Alarmsignale, die ernsthafte Erkrankungen zur Folge haben können.

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)

Eine sehr häufige Erkrankung im Alter ist der Diabetes mellitus, auch bekannt als Zuckerkrankheit. In Deutschland gibt es 5 Millionen Betroffene, deren Anzahl steigend ist. Es handelt sich dabei um eine Stoffwechselerkrankung infolge Insulinmangels.

Das Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse produziert. Im Alter und bei falscher Ernährung kommt es zu einem Nachlassen der Insulinproduktion.

Die Nahrung kann dann nicht mehr richtig verarbeitet werden, da Zucker und andere Kohlehydrate aufgrund des fehlenden Insulins nicht richtig vom Stoffwechsel verarbeitet werden können. Es kommt in Folge zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel, der wiederum zu Organschäden führt und akut zum Koma führen kann.

Im Umgang mit Zuckerkranken soll man darauf achten, dass die Betroffenen nach der Einnahme ihrer Blutzuckertabletten oder nach Spritzen des Insulins immer regelmäßig essen müssen. Ansonsten kann es schnell zu einer Unterzuckerung kommen, die ebenfalls zum Koma führt.

Morbus Parkinson

Die Parkinsonerkrankung ist eine relativ häufige Erkrankung bei älteren Patienten. Es handelt sich um eine degenerative fortschreitende neurologische Erkrankung von Nervenzellen im Gehirn, insbesondere der schwarzen Substanz. Die Krankheit äußert sich u. a. durch unkontrolliertes Muskelzittern und zunehmende Versteifung der Muskeln. Der Verlauf ist schubweise. Weitere Merkmale sind Erstarrung der Mimik, ein kleinschrittiger Gang und eine typische Beugehaltung des Körpers.

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose ist eine Erkrankung des Zentralnervensystems, die eine Funktionsstörung aller Körnernerven zur Folge haben kann. Im Gehirn und Rückenmark befinden sich oft mehrere Entzündungsherde, die narbig abheilen und unheilbare Schäden hinterlassen. Bewegungsstörungen einzelner oder auch mehrerer Gliedmaßen können die Folge sein. Es kann zu spastischen Muskelzuckungen kommen. Die Sprache wirkt unbeholfen und teilweise verwaschen (rauschartig). Die Erkrankung verläuft in Schüben und führt oft in eine Pflegeabhängigkeit (z.B. Rollstuhl). Die Multiple Sklerose beginnt meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr.

Arthritis und Rheuma

Arthritis und Rheuma sind Erkrankungen des Bewegungsapparates und gehen mit starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einher. Bei den Krankheiten kommt es zu Entzündungen und Veränderungen des Knorpelgewebes und dessen Umgebung. Als Folge davon kommt es zu einem Umbau des

Knochengewebes. Behandlungsmöglichkeiten sind vor allem die Erhaltung der Bewegungsfähigkeit durch Krankengymnastik und die Schmerzbekämpfung. Zudem kann mit Medikamenten die Entzündung gehemmt werden

2.3 Tipps & Tricks für den Umgang mit Senioren

Natürlich können bei solchen Projekten ungeahnte Situationen auftreten. Um Euch die Möglichkeit zu geben, ein wenig darauf vorbereitet zu sein, geben wir Euch ein paar Beispiele, was auftreten könnte.

- In manchen Fällen kann es vorkommen, dass Kinder und Jugendliche Berührungängste gegenüber älteren, gebrechlichen Menschen zeigen. Durch gezielte Vorgespräche und thematische Gruppenstunden kann man diesen Ängsten vorbeugen und versuchen sie abzubauen.
- Zu hohe oder zu niedrige Vorstellungen: Oft geht man mit zu hohen Erwartungen an ein Projekt heran. Jedoch ist auch das Gegenteil nicht gut. Man sollte sich vor Beginn des Projekts genau überlegen, welche Erwartungen man an das Projekt hat.
- Mangelnde Vorbereitung/ Planung: Eine gute Planung verschafft eine sichere Ausgangslage. Falls dann etwas anders läuft, als es geplant war, kann man besser reagieren. Wichtig ist, dass man immer die Ruhe bewahrt und im Team überlegt wie man jetzt fortfährt.
- Fehlende Motivation bei den Kinder und Jugendlichen: Vor allem jüngere Kinder strotzen anfangs nur so vor Motivation. Diese anfängliche Euphorie verschwindet allerdings oft relativ schnell. Achtet darauf, den Kids eine Aufgabe zu geben, die sie von Anfang an übernehmen können und für die sie eine Verantwortung haben.

Weitere Tipps und Tricks erhaltet Ihr von Euren Eltern, Großeltern und von anderen Maltesern. Im Verband findet Ihr viele erfahrene Profis im Umgang mit älteren Menschen. Sei es die Besuchs- und Begleitungsdienste, die Hospizbegleiter, die Mitarbeiter in den Malteser Krankenhäusern oder Seniorenheimen etc Wie Ihr seht könnt Ihr viele erfahrene Malteser finden mit sicherlich interessanten Geschichten und guten Tipps aus der Praxis.

3. Crossing Generation in der Gruppenstunde

Im folgenden Abschnitt haben wir Euch Vorschläge für Eure Gruppenstunden zusammengestellt. Diese Ideen könnt Ihr frei nach Euren Wünschen zusammenstellen und gezielt auf die Bedürfnisse Eurer Gruppe eingehen. Gerne könnt Ihr die Vorlagen abändern. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bei jedem Vorschlag für die Gruppenstunden haben wir eine Zeit und eine Altersangabe als Richtwert vorgegeben. Diese stellen eine Hilfestellung für Euch da, um die Gruppenstunde vorzubereiten und gezielt auf Eure Altersgruppe einzugehen.

Die Gruppenstunden sind unterteilt in 4 Bereiche:

3.1 Crossing Generation – was´n das?

Hier erwarten Euch Gruppenstunden, die Euch mal spielerisch, mal kreativ an das Thema heranführen.

3.2 Crossing Generation – und Action!

Ihr werdet dazu angeregt, Euch in gemeinsamen Projekten, Spielen oder Aktionsideen mit dem Thema auseinanderzusetzen und in die Thematik einzutauchen.

3.3 Crossing Generation - das gehört dazu.

Wir bieten Euch an, Themen durchzugehen, die den Bereich Tod & Sterben behandeln. Selbstverständlich haben wir diese Gruppenstunden für ältere Kinder und Jugendliche ansprechend aufbereitet.

3.4 Crossing Generation - ist Gott alt oder jung?

Für uns als Malteser Jugendliche ist der Glaube ein wichtiges Element, das uns verbindet. Die Gebete und Gedichte können einen Einstieg in die vielen verschiedenen Gruppenstunden bieten. Zudem gibt es hier eine Vorlage für eine Messe, die Ihr zusammen mit vielen weiteren Gruppen in den Zeltlagern feiern könnt.

Wir wünschen Euch, viel Spaß beim Vorbereiten der Gruppenstunden und mit Eurer Gruppe bei Crossing Generation zu erleben.

3.1 Crossing Generation: Was'n das- Gruppenstunden zum theoretischen Einstieg

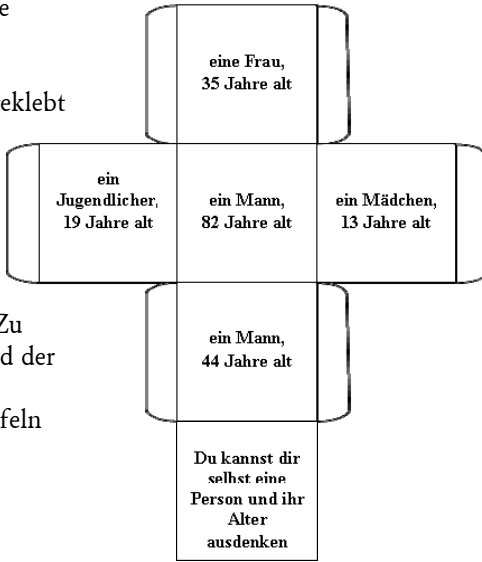
| | |
|-------------------|--|
| Thema | Check Dein Wissen! |
| Ziel | Das Älterwerden kennen lernen |
| Kurzbeschreibung: | Mit dieser Gruppenstunde soll den Kindern und Jugendlichen eine Basis der Begrifflichkeiten zum Thema Alt & Jung gesetzt werden. |
| Gruppengröße: | beliebig |
| Alter: | ab 11 |
| Ort: | Gruppenraum |
| Vorbereitung: | Erkundigt Euch als Gruppenleiter nach Definitionen zum Thema Alt & Jung, hilfreich kann hierbei der Theorieteil der Arbeitshilfe sein, und stellt Eurer Gruppe Informationsmaterialien zur Verfügung. Diese findet Ihr meist im Internet oder in Zeitungsausschnitten. |
| Material | Flip-Charts, bunte Pappe, Scheren, Stifte, Klebematerialien |

| Ablauf | Methode |
|-------------------------------|--|
| Einführung <i>20 min.</i> | Die Gruppe teilt sich in 3 bis 5 gleich große Untergruppen auf. Diese finden auf verschiedenen Tischen (in den Ecken des Raumes) ein Set von gut gemischten Karteikarten (Alternativ Steine vom Spiel Scrabble), die richtig zusammengesetzt ein Wort bilden wie z.B. Generationenkonflikt, Demografischer Wandel, Seniorenheim etc. Die Gruppen haben 3 Min. Zeit, um aus ihren Buchstaben ein möglichst langes Wort zu bilden. Jeder verwendete Buchstabe gibt einen Punkt, fünf Zusatzpunkte erhält die Gruppe wenn alle Buchstaben verwendet werden. Die Gruppen wechseln den Tisch und versuchen das Wortpuzzle am nächsten Tisch. Variante 1 Die Mitspieler stellen sich nebeneinander auf. Der Gruppenleiter gibt jedem Spieler eine Karte. Nun ist es Aufgabe der Gruppe, in möglichst kurzer Zeit ein zusammenhängendes Wort zu bilden. Folgende Regeln müssen dabei beachtet werden: Kein Spieler darf seinen Buchstaben aus der Hand geben, die Spieler müssen sich entsprechend der gebildeten Worte zusammenstellen. Kein Buchstabe darf übrigbleiben |
| Hauptteil <i>40 min</i> | Stellt der Gruppe das Infomaterial zur Verfügung und lasst sie in Kleingruppen zu den verschiedenen Definitionen eine Erklärung erarbeiten. |
| Schlussteil <i>15 min.</i> | Anschließend kommt die Gruppe zusammen und jeder hat nun die Möglichkeit seinen Begriff mit den Informationen vorzustellen. |
| Wichtige Hinweise | Bereitet Euch gut auf diese Stunde vor, um Euren Gruppenmitgliedern Fragen beantworten zu können. Bei offenen Fragen recherchiert die Antwort bis zur nächsten Stunde und erklärt sie Eurer Gruppe. |

| | |
|-------------------|---|
| Thema | Ich – und Alt werden?! |
| Ziel | Das Älterwerden kennen lernen |
| Kurzbeschreibung: | Mit verschiedenen kleinen Spielen sollen die Kinder und Jugendlichen begreifen, warum diese Jahresaktion sich mit dem Thema Alt & Jung befasst. |
| Gruppengröße: | beliebig |
| Alter: | ab 12 |
| Ort: | Gruppenraum |
| Material | Flip Charts, bunte Pappe, Scheren, Stifte, kleine Karten, Wäscheleine, Klebematerialien |

| Ablauf | Methode |
|-------------------------------|--|
| Einführung <i>20 min.</i> | Das Alters-ABC Teilt in der Gruppe das auf kleine Karten geschriebene ABC aus. Die Gruppe soll sich nun ein Senioren ABC überlegen, das heißt für jeden Buchstaben einen Begriff herausuchen, mit Assoziationen zum Thema Älterwerden. Diese Begriffe werden dann in der Gruppenrunde vorgelesen. Ist ein Begriff unklar, muss dieser den anderen Gruppenmitgliedern erklärt werden. |
| Hauptteil <i>40 min</i> | „My home is my castle“ Überlegt Euch in der Gruppe, welche Bedürfnisse und Wünsche ein Senior haben kann. Danach soll jeder ein Haus malen, zeichnen, basteln oder konstruieren und die Begriffe in dieses Haus einordnen, z.B. als tragende Pfeiler, Dach, Keller, Tür, Fenster... Danach sollte jeder ein weiteres „Haus“ bauen, und zwar aus seiner eigenen jetzigen Sichtweise. |
| Schlussteil <i>15 min.</i> | Nun können alle Beteiligten ihr eigenes Haus mit den Vorstellungen eines Seniors vergleichen, den anderen vorstellen und von ihnen dazu befragt werden. Weiterführung: Man kann diese Gruppenstunde gut zu einer größeren Aktion weiterführen: Zum Beispiel könnte man die gemeinsamen Häuser in einer Ausstellung der Öffentlichkeit präsentieren und zusätzlich als Mitmachaktion die Besucher einladen, in zwei großen „leeren“ Häusern ihre aktuelle und die zukünftige Vorstellung des Älterwerden zu beschreiben. |

| | |
|--------------------------|--|
| Thema | Würfeln dich alt und feiere Deinen 60. Geburtstag |
| Ziel | Die Kinder und Jugendlichen sollen in diesem Spiel das Denken verschiedener Altersgruppen verstehen. |
| Kurzbeschreibung: | Ein Würfelspiel, das die Kinder dazu anregen soll, sich in die Lage älterer Menschen zu versetzen und die Gefühle und Empfindungen nachzuvollziehen. |
| Gruppengröße: | beliebig |
| Alter: | 6 - 20 |
| Ort: | Gruppenraum |
| Material | Bastelmaterial, Schere, Kleber, Stifte, Lineal |

| Ablauf | Methode |
|------------------|---|
| | <p>Nehmt eine stabile Pappe und zeichnet das dargestellte Würfel-Format auf und beschriftet den Würfel mit verschiedenen Altersstufen. Danach können diese ausgeschnitten und zusammengeklebt werden. Überlegt Euch Situationen, zu denen alle Altersgruppen etwas sagen können, und schreibt sie auf ein Kärtchen, wie z.B. „eine Sechser in der Mathearbeit“, „ein neuer iPod als Geburtstagsgeschenk“ oder „Tokio Hotel löst sich auf“. Dann kann in der Gruppe munter gewürfelt werden. Zu jeder gewürfelten Person wird eine Situation gelöst und der Teilnehmer darf sich einen Satz ausdenken, den diese Person sagen könnte. Danach ist der nächste mit Würfeln dran und äußert sich zu dieser Person.</p>  |
| <i>Hauptteil</i> | <p>Überlegt im Anschluss an Euer Würfeln, warum die Antworten der unterschiedlichen Personen anders sind. Fragt Euch in der Gruppe, ob dies Euer Verhalten gegenüber älteren Menschen verändern könnte. Nun seid Ihr selbst an der Reihe. Die Kinder und Jugendlichen sollen sich selbst in 50 Jahren vorstellen. Dies kann in Form eines Briefes, einer Rede zu Ihrem 60. Geburtstag oder einfach einer Geschichte sein. Helfende Punkte können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was willst Du bis dahin erreicht haben bzw. noch erlebt oder gemacht haben? - Was wirst Du als Pensionär bzw. Rentner tun? - Was könnte Dein Hobby sein? - Wovor hast Du Angst, wenn Du daran denkst, einmal alt zu sein? - Was glaubst Du, wird Dir im Alter am wichtigsten sein? |
| <i>Schluss</i> | Schafft eine angenehme Atmosphäre in Eurem Raum und überlasst den Jugendlichen selber, ob sie ihre Zukunftsgeschichte erzählen möchten. |

| | |
|-------------------|--|
| 2. Treffen | Reflektiert die Gedanken der vorherigen Stunde. In der jetzigen Stunde könnt Ihr Euch Euren Lebensweg grafisch gestalten. Dazu kann eine Papiercollage dienen, eine Zeichnung oder ein auf Papier gezeichneter Weg, an dem man seine Stationen einträgt. Gestaltet diesen Lebensweg und stellt Ihn Euch gegenseitig vor. |
|-------------------|--|

| | |
|-------------------|--|
| Thema | Gute Zeiten, schlechte Zeiten |
| Ziel | Ziel ist das Bewusstwerden von guten und schlechten Zeiten im Leben älterer Menschen und die erste Ideensammlung für eine Ausstellung zu diesem Thema. |
| Kurzbeschreibung: | Skizziert werden hier nur die Szenerie, die Einzelheiten der Phantasiereise werden zum selber Ausschmücken offen gelassen. |
| Gruppengröße: | Beliebig |
| Alter: | Ab 12 |
| Ort: | Gruppenraum |
| Material | Zeitschriften, Zeitungen, Broschüren, Schere, Kleber, Plakate |

| Ablauf | Methode |
|-------------------------------|--|
| Einführung <i>5 min.</i> | Impuls Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit, pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit, töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit, abrechnen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit, weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit, klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit, Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit, Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit, suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit, behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit, zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit, schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit, lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit, Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit. (Koh 3, 1-8) |
| Hauptteil <i>45 min</i> | Sammlung guter und schlechter Nachrichten über ältere Menschen Der Gruppenleiter leitet nach einer kurzen Stille zum folgenden Schritt über, in dem sich die Teilnehmer Gedanken darüber machen sollen, wie die Zeit älterer Menschen geprägt ist. Die Gruppenmitglieder können sich nun an einem Stapel alter Zeitungen bedienen. Jeder erhält ein Plakat, Stifte, Schere und Kleber. Die Teilnehmer teilen mit einem Stift das Plakat in zwei gleich große Hälften. Auf die eine Seite des Plakates kleben sie ausgeschnittene schlechte Nachrichten über ältere Menschen, auf die andere die guten Nachrichten. Ergänzt werden können diese Nachrichten auch durch eigene Gedanken, die nicht in den Zeitungen vorgekommen sind. |
| Schlussteil <i>15 min.</i> | Vorstellung der Plakate Nachdem die Gruppen fertig sind, stellen sich die Gruppen/Teilnehmer von ihren Plakaten die Hälfte mit den Problemen älterer Menschen gegenseitig vor. Zur Ergänzung können Impulsfragen gestellt werden: Was ist Euch schwerer gefallen: Gute oder schlechte Nachrichten zu finden? Welche Meldungen überwiegen auf Eurem Plakat? Welche Nachrichten konntet Ihr nur schwer zuordnen? Wo habt Ihr am längsten überlegt oder diskutiert? Wie fühlt ihr Euch, wenn Ihr in der Zeitung so viele negative Nachrichten lest? Im Anschluss sollen hier Handlungsperspektiven gesammelt und diskutiert werden, welche eventuell zu einem Sozialprojekt werden können. |

| | |
|-------------------|--|
| Thema | Eine Reise in die Mongolei |
| Ziel | Das Verhalten, Fühlen und Denken von Demenzzkranken selbst erleben und lernen, es nachzuvollziehen. |
| Kurzbeschreibung: | Skizziert werden hier nur die Szenerie, die Einzelheiten der Phantasiereise werden zum selber Ausschmücken offen gelassen. |
| Gruppengröße: | beliebig |
| Alter: | ab 12 |
| Ort: | Gruppenraum |
| Vorbereitung: | Um die Geschichte glaubhaft rüberzubringen, solltest Du Dir vorher Gedanken darüber machen, wie Du sie weiter ausschmücken kannst. |
| Material | Plakate, Stifte |

| Ablauf | Methode |
|-------------------------------|---|
| Einführung <i>15 min.</i> | Als Gruppenleitung erzählt Ihr der Gruppe, dass sie eine Reise in die Mongolei gewonnen hat. Danach erzählt man diese Geschichte: Nach langem Flug werden sie durch die fremde, namenlose Großstadt irgendwo in der Mongolei geführt, in der niemand Deutsch oder Englisch spricht. Alle Schilder sind nur auf Mongolisch. Massen von Menschen sind rundherum, unbekannte Gesichter, Geräusche, die deine Gruppe nicht kennen. Die Gruppe vereinbart nach einer Stadtrundfahrt, dass jeder eine Stunde allein in der Stadt herumlaufen kann. Dann sollen sich alle wieder am Bus treffen. Einer entscheidet sich, alleine durch die Stadt zu streifen. Zur verabredeten Zeit ist die Person am ausgemachten Ort, aber der Bus ist nicht da. Hat er sich in der Zeit geirrt, im Ort? Er wird unsicher, läuft herum, bald hat er sich im Straßengewirr verlaufen. Überall fremde Gesichter, das Handy funktioniert nicht. Panik steigt auf, Wut über sich selbst. Was soll er tun? Er kommt schließlich auf einen Platz, an dem viele Leute herumstehen. Aber niemand beachtet ihn. |
| Hauptteil <i>40 min</i> | Macht eine Reflexion der Reise 1. Möglichkeit bei jüngeren Kindern: Lasst Deine Gruppe aus der Perspektive des Verlorenen ein Bild malen. 2. Möglichkeit: Rollenspiel zur Vertiefung der Reise Mindestens 3 (am besten mehr) aus der Gruppe stellen in verschiedenen Versionen die Situation nach, wobei einer von ihnen der Verlorenen ist. Es ist dabei darauf zu achten, dass die Situationen nicht ins Lächerliche gezogen werden. 1.) Der verlorenen Person wird nur in einer Phantasiesprache geantwortet und die Anderen wollen sie so schnell wie möglich loswerden. Sie wird auch mal einfach stehen gelassen und die Anderen entfernen sich. 2.) Es wird versucht die Person von ihrem Problem abzulenken. Ihr wird der Himmel gezeigt, Bilder, Gegenstände, ihr wird der Arm um die Schultern gelegt und sie wird zum Hinsetzen bewegt. Man kann auch versuchen, Grimassen zu schneiden, ihr etwas vorzuspielen, singen, jedenfalls werden keine Anstalten gemacht, auf ihr Problem einzugehen. 3.) Die verloren gegangene Person wird direkt konfrontiert: Ihr wird zur Verstehen gegeben, dass das, was sie sucht bzw. will, nicht existiert. Was sie sagt, ist sinnlos. |
| Schlussteil <i>15 min.</i> | Diskutiert darüber, was die Teilnehmer der Phantasiereise erlebt haben und wie sie sich danach gefühlt haben, lass den Außenstehenden zu Wort kommen, sowie auch die anderen der Gruppe. |
| Wichtige Hinweise | Auch wenn es sicherlich lustig ist, in einer Phantasiesprache zu reden, sollten die Kinder und Jugendlichen die Sache ernst nehmen. |

3.2 Crossing Generation: Und Action...Gruppenstunden zum Mitmachen!

| | |
|--------------------------|---|
| Thema | Die Zeitmaschine zum Selberbauen |
| Ziel | Der Altersanzug lässt einen die Behinderungen und Beeinträchtigungen im Alter am eigenen Körper erfahren. |
| Kurzbeschreibung: | Als Gemeinschaftsprojekt baut die Gruppe aus verschiedenen Materialien einen Altersanzug zusammen. Mit diesem Anzug versucht man danach, alltägliche Aufgaben zu meistern. |
| Gruppengröße: | Beliebig |
| Alter: | Für jede Altersgruppe |
| Ort: | Gruppenraum, Außenbereich |
| Vorbereitung: | Besorgung der Materialien. |
| Material | Material: Tüten, Sand, Schnur, Sichthüllen (matt & glänzend, evtl. auch farbig), Pappe, Tesa, Scheren, Arbeitshandschuhe, Watte, Mullbinden o. ä., Frischhaltefolie, Wachs, Blumendraht, Kopfhörer, Knieschoner, Ellenbogenschoner, Bleigewichte (gibt es in Stoffläden, um sie z.B. in Rocksäume oder Gardinen einzunähen.) etc. |

| Ablauf | Methode |
|-----------------------------|---|
| Einführung <i>5 min.</i> | Erklärt Eurer Gruppe, was ein Altersanzug ist und welche vielfältigen Möglichkeiten man damit hat, sich in die Lage eines alten Menschen zu versetzen. Vermittelt Euren Gruppenkindern, dass sie nach der Übung ältere Menschen in ihrem Verhalten besser verstehen können. |
| Hauptteil | <p>Der Alterssimulator besteht aus Gewichten, die einen Eindruck von den nachlassenden Kräften im Alter vermitteln. Diese könnt ihr an die Knie und Ellebogenschoner anbringen, um die Bewegung einzuschränken. Gehördämpfer simulieren reduziertes Hörvermögen. Mit einer speziellen Brille bekommt der Träger den Eindruck von altersbedingten Veränderungen des Sehvermögens. Dies könnt ihr mit einer Sicherheitsbrille erreichen, indem ihr gelbes Papier vorklebt. Alterssichtigkeit, eingeschränktes Gesichtsfeld, Trübungen der Linse und verändertes Farbsehen werden dadurch erreicht.</p> <p>Weiteres Element des Altersanzug sind Handschuhe, die nachlassende Fingerfertigkeit und verringerte Sensibilität erleben lassen, so dass die Motorik sehr verändert wird, dies könnt ihr nachbauen mit den Arbeitshandschuhen. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.</p> <p>Am Anfang sollten Ihr den Anzug in alltäglichen Dingen ausprobieren, wie z.B. beim Essen und Trinken, Treppensteigen, Toilettengang etc. Alternativ könnt Ihr versuchen, Produkte darauf zu testen, ob sie seniorentauglich sind. Falls Ihr Schwierigkeiten habt beim Öffnen und Ausprobieren, ergreift die Initiative und wendet Euch an den Hersteller mit einem Brief. Scheut Euch nicht, mit dem Anzug in die Öffentlichkeit zu gehen. Probiert es einfach aus, wie es ist, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder im Supermarkt einzukaufen. Falls Ihr angesprochen werdet, erklärt den Leuten, warum ihr diese Aktion macht.</p> |
| Schlussteil | Wertet Eure Ergebnisse aus und sprecht miteinander über die Erlebnisse. |
| Wichtige Hinweise | Für die Beteiligten kann dies durchaus eine wichtige Selbsterfahrung sein, die zum einen Respekt vor dem Alter sein kann, aber auch Ängste vorm Älterwerden hervorrufen können. Fangt diese Ängste auf und sprecht mit den Beteiligten darüber. |

| | |
|--------------------------|---|
| Thema | Ein nostalgisches Memory erstellen |
| Ziel | Unterschiede zwischen „damals und heute“ werden mit den Kindern zusammen erarbeitet und spielerisch umgesetzt. Es bieten sich verschiedene Möglichkeiten, dazu mit älteren Menschen ins Gespräch zu kommen und aus „erster Hand“ mehr über die noch nicht ganz so ferne Vergangenheit zu erfahren. |
| Kurzbeschreibung: | Die Kinder erstellen selbstständig ein Memory-Spiel, indem Sie die Paare von „Damals“ und „Heute“ zusammenstellen können. |
| Gruppengröße: | 2 - 10 |
| Alter: | Ab 8 |
| Ort: | Gruppenraum |
| Vorbereitung: | Je nach den Bildern des Memorys braucht Ihr einen Bildband mit alten Aufnahmen eurer Stadt, (Kinder)Fotos der beteiligten Personen, eine Digitalkamera und Blanko-Memorykarten. Wenn ihr als Gruppenleiter nicht alle Fotos zur Gruppenstunde bereits vorbereitet mitbringen wollt, müsst ihr für die Auswahl der Fotos und der Erstellung des Spieles mindestens 2-3 Gruppenstunden rechnen. |
| Material | Fotos (damals, heute), alte Bildbände oder Fotos eurer Stadt, Digitalkamera , blanko Memory-Karten (im Bastelladen oder unter www.labbe.de), Kleber und Schere |

| Ablauf | Methode |
|---------------|---|
| | <p>Das selbstgebastelte Memory besteht nicht aus gleichen Pärchen wie ein gewöhnliches Memory, sondern zeigt jeweils Bilder von heute und ein passendes Bildpärchen von früher. Wir haben drei verschiedene Vorschläge für so ein Memory-Spiel, (vielleicht findet Ihr ja noch mehr?):</p> <p>Personen damals und heute Die Pärchen bestehen in diesem Fall aus einem Kinderfoto und einem Erwachsenenfoto bzw. aktuellen Foto der gleichen Person. Jedes Kind bringt 2 Bilder von sich (z.B. als Baby und bei der Einschulung) mit und 2 Bilder von einem seiner Großeltern auch als Kind und ein Bild als Erwachsener. Dann erzählt jeder, wer diese Person ist und bei welchem Anlass die Fotos gemacht wurden und klebt die Fotos auf jeweils eine Memorykarte. Wenn alle Gruppenkinder ihre Personen vorgestellt haben und auch ihre zwei Bilder gezeigt haben, werden die Karten verdeckt, und nach den üblichen Memory-Regeln wird gespielt und geschaut, wer die meisten Damals- und Heute-Karten wieder zusammen bringen kann. Ihr könnt dieses Memory-Spiel auch gemeinsam mit den Besuchern z.B. eines Altennachmittages erstellen. Dann sprecht die Idee mit Eurem Ansprechpartner im Altenheim ab, damit von jeder Person auch 2 Fotos vorhanden sind, die dann auch auf die Memory-Karten geklebt werden können. Bei dieser Variante ist sehr schön, dass die älteren Menschen selber von der Situation und der Zeit erzählen können, in der die Fotos entstanden sind. Z.B. wie war ein Schulanfang oder die Erstkommunion damals und heute?</p> <p>Unsere Stadt damals und heute: Die Gruppe stellt aus privaten Fotos, im Internet oder Bildbänden Fotos der eigenen Stadt von früher zusammen, z.B. Schwarzweißfotos aus dem 19. Jahrhundert oder vor dem 2. Weltkrieg. Sicherlich gibt es auf der Homepage oder der Bücherei Eurer Stadt Fotos, wie es früher ausgesehen hat, oder Hinweise, wo solche Fotos zu finden sind. Dann geht Ihr mit der Gruppe durch die Stadt und macht Fotos, wie es heute an diesen Orten aussieht, die die alten Fotos zeigen. Dann druckt Ihr die Fotos aus und klebt sie auf die Memory-Karten. Mit dem Spiel und den Fotos könnt Ihr dann entweder Leute besuchen, die sich noch an die „alten Zeiten“ erinnern und die Euch von den Orten auf den Bildern erzählen können, oder Ihr fragt, ob es jemanden gibt, der mit Euch eine kleine Stadtführung z.B. zum Thema „wie sah die Stadt vor dem 2. Weltkrieg aus“ macht. Wenn es in Eurer Stadt z.B. ein Heimatmuseum gibt,</p> |

könnt Ihr dort gut nachfragen, oft kennt man dort Menschen, die zur Geschichte Eurer Stadt viel erzählen können, und Ihr könnt am Ende zu jedem Bild eures Spieles, egal ob von heute oder von früher, eine eigene Geschichte erzählen.

Gegenstände damals und heute

Alternativ zu den verschiedenen Orten in Eurer Heimatstadt könnt Ihr auch Gegenstände fotografieren, z.B. bildet ein Foto von einem Telefon mit einer Drehscheibe ein Pärchen mit einem Handy. Weitere Vergleiche wären Autos, Kleidung, Fotokameras, Computer, Flugzeuge, eine Schulklasse vor 50 Jahren und heute und, und, und. Habt Ihr z.B. eine Idee, wie die erste Waschmaschine aussah, die es zu kaufen gab? Wichtig ist es, immer ein Bild zu finden, das aus der Zeit von damals stammt, und eines von heute. Als Suchquelle können das Internet oder Bücher helfen.

Bei allen drei Varianten bietet es sich an, die Großeltern oder andere Menschen, z.B. beim Alternachmittag, nach alten Fotos zu fragen und auf diesem Weg mit ihnen ins Gespräch zu kommen, wie das Leben aussah, als sie jung waren, und was sich im Vergleich zum Leben heute alles verändert hat (Was ist z.B. besser geworden, was wird heute am meisten vermisst?)

Alte Fotos von früher, zu denen es ja oft keine Negative gibt, könnt Ihr einscannen oder abfotografieren und dann ausdrucken oder nachmachen lassen.

Auf alle Fälle bietet die Erstellung dieser Spiele eine gute Möglichkeit, in das Thema Alt & Jung einzusteigen, es braucht aber von der Idee bis zum fertigen Memory bestimmt mehr als eine Gruppenstunde an Zeit.

| | |
|-------------------|---|
| Thema | Meine Familie und ich |
| Ziel | Die Kinder und Jugendlichen setzen sich mit Hilfe eines Stammbaumes mit ihrer eigenen Familie auseinander und später mit ihrem eigenen Bild von Familie. |
| Kurzbeschreibung: | Genealogie ist in - immer mehr Leute wollen wissen, wo sie oder auch ihr Familienname her kommt. Ein erster Schritt ist der, sich seinen eigenen Stammbaum anzuschauen. Wie viele Gruppenkinder wissen noch die Mädchennamen der Oma? Dies kann ein erster Blick über die eigene Generation hinaus sein und kann zu einer Gruppenstunde zum Thema „Was bedeutet Familien für mich?“ weitergeführt werden. |
| Gruppengröße: | 8 – 20 |
| Alter: | Ab 6-80 |
| Ort: | Gruppenraum, |
| Vorbereitung: | Materialien besorgen |
| Material | Stammbäume in Kopie, Stifte, |

| Ablauf | Methode |
|-----------|---|
| Einstieg | <p>Nach einer kurzen Erklärung, dass es in der folgenden Gruppenstunde um das Thema „Familie“ gehen soll, beginnt Ihr mir dem Drei-Ecken-Spiel. Ihr stellt verschiedene Fragen und die Kinder sollen sich dann in die jeweils für sie „richtige“ Antwortecke stellen, d.h. entweder „Ja“, „Nein“ oder „ich weiß es nicht genau“.</p> <p>Je nach Frage und Situation könnt Ihr dann bei den Kindern in den verschiedenen Ecken auch noch mal ein bisschen nachfragen, z.B. wenn sie Geschwister haben, wie viele, und wenn nicht, ob sie das gut oder nicht so gut finden und sich vielleicht noch Geschwister wünschen. Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habt Ihr Geschwister? • Wohnt Ihr mit beiden Eltern zusammen im Haushalt? • Wohnen Eure Großeltern im Haus? (Bei „nein“ kann man fragen, wie weit die Großeltern weg wohnen) • Sehr Ihr Eure Großeltern regelmäßig, d.h. mind. 1 bis 2 Mal im Monat? • Habt Ihr Haustiere? • Gibt es bei Euch in der Familie Feste oder Treffen, an denen sich die Familie (d.h. auch Onkel und Tanten) treffen? • Gibt es Momente, wo Ihr lieber mit Eurer Familie zusammen seid als mit Euren Freunden (hier nachfragen, welche Momente das sind und warum da die Familie so wichtig ist)? |
| Hauptteil | <p>Jedes Gruppenmitglied bekommt die Kopie eines Stammbaumes und hat erst mal für sich 10 bis 15 Minuten Zeit, die Dinge einzutragen, die ihm/ihr direkt einfallen. Dann kommt die Gruppe im Kreis zusammen und alle stellen vor, was auf ihrem Stammbaum eingetragen ist, welche Dinge einfach waren und wo man überlegen musste. Achtung: Der Stammbaum bezieht sich so erst mal auf die leiblichen Eltern. Sollten die Eltern getrennt leben, kann das vermerkt werden und z.B. ein „neues Elternteil“ auf einem Zettel hinzugefügt werden. Hier sollte man als Gruppenleiter recht sensibel damit umgehen, was für das Kind einfacher ist und wie es selbst seine Familie beschreiben würde. Sollte sich ein Kind in der Gruppe befinden, bei dem im Moment eine Trennung/Scheidung aktuell ist, sollte man sich überlegen, ob und wie man dieses Thema in der Gruppenstunde angehen möchte. Da bestimmt nicht alle Felder des Stammbaumes von den Gruppenmitgliedern ausgefüllt sind, wäre es schön, wenn die Kinder den Stammbaum mit nach Hause nehmen und mit ihren Eltern oder auch Großeltern die offenen Fragen gemeinsam beantworten. Gerade wenn man die Großeltern befragt, kann man gut noch eine weitere Generation „anbauen“ bzw. bei manchen Kindern lebt vielleicht noch jemand der Urgroßeltern.</p> |

| | |
|-------------------|--|
| Thema | Meine Familie und ich, Teil II |
| Ziel | Nach der Beschäftigung mit dem Stammbaum geht es jetzt um einen Austausch darüber, welches Bild von Familie die einzelnen Gruppenmitglieder haben bzw. was ihnen an Familie wichtig ist. |
| Kurzbeschreibung: | Es wird zusammengefasst, aus welcher unterschiedlichen Familien die Gruppenkinder kommen - um dann kreativ zu werden und zu überlegen, wie man sich seine eigene Familie vorstellt. |
| Gruppengröße: | 8 – 20 |
| Alter: | Ab 6 |
| Ort: | Gruppenraum, |
| Material | Stammbäume in Kopie, Stifte, Zeitschriften, Plakate, Farben, etc. |

| Ablauf | Methode |
|---------------|--|
| Einstieg | <p>Diese Gruppenstunde baut auf einer vorhergehenden Gruppenstunde auf und startet damit, dass alle Kinder ihre Stammbäume dabei haben und berichten, was sie in den Gesprächen mit ihren Eltern und Großeltern Neues erfahren haben.</p> <p>Daraus lassen sich bestimmt einige Gemeinsamkeiten ableiten: Oft setzt sich der Name des Vaters und nicht der der Mutter fort, die Mütter bleiben zu Hause, wenn Kinder erzogen werden, in der Generation der Großeltern gibt es deutlich weniger Trennungen als in der der Eltern, oft ist die Anzahl der Kinder/Geschwister in einer „älteren“ Generation größer als in der nächsten, usw. Fragt als Gruppenleiter beim Sammeln dieser Unterschiede oder Gemeinsamkeiten, warum das so sein könnte, was Ursachen für diese Veränderungen sein könnten. Achtet aber darauf, möglichst nicht zu werten bzw. nicht durch eine Wertung ein Kind zu verletzen, weil es sich oder seine Familie dann angegriffen fühlt oder sich als Außenseiter vorkommt (z.B. wenn ein Kind sehr viele Geschwister hat, was heute eher untypisch ist, oder es einen komisch oder fremd klingenden Familiennamen im Stammbaum oder untypischen Beruf gibt).</p> |
| Hauptteil | <p>Die Gruppenmitglieder sind nun aufgefordert, sich Gedanken zu machen, wie sie sich ihre „Wunsch“-Familie vorstellen, d.h. sozusagen den Stammbaum in die nächste Generation gedanklich weiter zu führen.</p> <p>Dazu bekommen sie Papier, Plakate, alte Zeitschriften, Stifte etc. und haben ca. 30 bis 45 Minuten Zeit, ihre Vorstellung von Familie als Collage, Bild oder „gemaltes Familienfoto“ darzustellen.</p> <p>Bei jüngeren Kindern kann man auch ein vorgezeichnetes Wappen als „leeres Familienwappen“ zur Verfügung stellen, in das die Kinder malen, was ihnen an einer Familie besonders wichtig ist und was sie sich für ihre Familie wünschen. Dies können sie dann in der großen Abschlussrunde vorstellen z.B.: „Dies ist das Wappen der Familie Schmitt, in dieser Familie leben folgende Personen und folgende Dinge sind der Familie besonders wichtig“!</p> <p>Mit älteren Gruppenkinder/Jugendlichen kann man eine Art Ausstellung machen, d.h. die Collagen und Bilder werden an die Wand gehängt und man geht gemeinsam oder allein herum und kann die Künstler fragen, was es mit dem Bild so auf sich hat - jeder erzählt von sich und seinem Bild das, was er möchte!</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| Thema | „Alte Wörter - neue Sprache?“ |
| Ziel | Die Sprache bzw. alte und unbekannt gewordene Wörter werden als Anlass genommen, um mit den Kinder in der Gruppenstunde in das Thema „Leben früher und heute“ einzusteigen. |
| Kurzbeschreibung: | Anhand alter und heute fast unbekannt gewordener Wörter kommen die Gruppenmitglieder darüber ins Gespräch, warum die Wörter wohl langsam verschwinden und ob vielleicht dafür andere Wörter neu hinzugekommen sind. Die Idee eignet sich als Einstieg in das Thema Alt & Jung oder auch als Vorbereitung auf einen Besuch im Altenheim. |
| Gruppengröße: | 6 – 14 |
| Alter: | Ab 8 |
| Ort: | Gruppenraum, |
| Vorbereitung: | Auswahl „alter Wörter“ (siehe Anhang) |
| Material | Duden, Lexikon, Papier, Stifte |

| Ablauf | Methode |
|------------------|--|
| Einstieg | Als Einstieg bietet sich je nach Alter der Gruppenmitglieder ein Märchen an, z.B. in der Originalfassung der Brüder Grimm. Nach dem Vorlesen wird gefragt, ob es Wörter gab, die die Kinder nicht kannten oder die sich für sie komisch angehört haben. Die Wörter werden gesammelt und dann versucht, erst zusammen in der Gruppe und dann mit Hilfe des Dudens oder Lexikons die Bedeutung des Wortes zu finden. |
| Hauptteil | Dann wird die Gruppe (je nach Größe) in 2 bis 3 Kleingruppen aufgeteilt, und jede Gruppe bekommt eine Liste mit unbekanntem Wörtern und hat nun Zeit, zu überlegen, was die Wörter wohl bedeuten könnten und warum sie heute im allgemeinen Sprachgebrauch nicht mehr zu finden sind. Dann kommen die Gruppen wieder zusammen und stellen ihre Wörter vor. (Wer mag, kann einen kleinen Wettbewerb daraus machen und pro richtiger Bedeutung oder der kreativsten Beschreibung einen Punkt geben) Gemeinsam wird überlegt, warum diese Wörter „verschwunden“ sind und was sich im Leben in den letzten Jahren verändert hat bzw. was die Ursachen dafür sind. Dann werden Wörter gesammelt, von denen die Gruppenkinder glauben, dass viele ältere Menschen heute sie nur schwer verstehen, und überlegt, warum das so ist. Schön wäre es, diese Überlegungen zusammen mit älteren Menschen zu machen, d.h. entweder fragen die Kinder ihre Großeltern oder machen eine Umfrage auf der Straße. Mögliche Wörter: ablapfen, Abtritt, Amtsschimmel, Aussteuer, Backfisch, Bildungsbürger, Blümchenkaffee, Broiler, dünken, Fisimatenten, flachsen, Gamaschen, Fräulein, Gummitwist, Hagestolz, halbstark, Heißsporn, hold, alte Jungfer, Junggesellenfrühstück, Kaltmamsell, Kratzfuß, Kandelaber, Lichtspielhaus, Mangeltag, Muckefuck, Nietenhose, Pantoffelheld, Perle, Piefke, Pinke, Quacksalber, Quarre, Salbader, Testbild, Wählscheibe, Wimmerholz, Zinken, |

| | |
|-------------------|---|
| Thema | Die Crossing Generation Story |
| Ziel | Sich auf kreative Art mit dem Thema der unterschiedlichen Generationen auseinandersetzen. |
| Kurzbeschreibung: | Eure Gruppe wird in Eurem Ort mit einer Kamera losgelassen und kann hier Bilder sammeln, die für eine Foto-Story brauchbar sind. Danach werden die Fotos zusammengestellt und die Gruppe kann eine Geschichte erzählen. |
| Gruppengröße: | beliebig |
| Alter: | Ab 10 |
| Ort: | Gruppenraum, |
| Vorbereitung: | Fragt vorher in Eurer Gruppe nach, wer eine Digitalkamera zum nächsten Treffen mitbringen kann und organisiert einen Computer. |
| Material | Digitalkamera, Computer, Stifte, Kleber, Schere |

| Ablauf | Methode |
|---------------|---|
| Einstieg | <p>Innerhalb der Gruppen wird zur Ideensammlung zunächst ein Brainstorming (Sammlung der Ideen) durchgeführt, anschließend kann die Gruppe ihre Vorstellungen konkretisieren. Mögliche Themen wären:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Tagesablauf „jung“ z.B. einer 16-jährigen Schülerin und parallel dazu ein Tagesablauf einer älteren Dame. • Ein kleiner Krimi im Viertel: Handtaschenräuber von Jugendlichen gefasst worden! • Die Überraschung: eine Kindergruppe/die Enkel bereiten eine Überraschung für die Oma vor |
| Hauptteil | <p>Danach solltet Ihr eine Art Drehbuch zu Eurer Geschichte schreiben, das heißt, der Handlungsverlauf wird schriftlich fixiert. Das Drehbuch stellt einen Leitfaden dar, an dem sich alle orientieren können.</p> <p>Nun geht es raus aus dem Gebäude. Ihr habt nun die Aufgabe, Schauplätze zu finden und Bilder aufzunehmen. Die zur Darstellung der verschiedenen Szenen notwendigen Bilder werden aufgenommen.</p> <p>Nach diesem Rundlauf werden die Bilder übertragen und am Computer bearbeitet und die geeigneten für die Fotostory ausgewählt. Nun bleibt es Euch überlassen, die Fotos entwickeln zu lassen oder direkt die Foto-Story am Computer zusammenzubasteln und mit Sprechblasen zu versehen.</p> <p>Weiterführung: Die fertige Geschichte könnt Ihr z.B. bei einem Seniorenkaffee zeigen oder Eure Großeltern zu einer Vorführung in die Gruppenstunde einladen!</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| Thema | Ein „Mensch-ärgere-dich-nicht“-Spiel bauen |
| Ziel | Ein „seniorengerechtes“ Spiel bauen |
| Kurzbeschreibung: | Da es älteren Menschen immer schwerer fällt, die kleinen Figuren eines „normalen“ Spiels zu setzen, könnt Ihr mit der Gruppe ein „großes“ Spiel gestalten |
| Gruppengröße: | beliebig |
| Alter: | Ab 12 |
| Ort: | Gruppenraum, Werkstätte |
| Vorbereitung: | Materialien und Werkzeuge zur Verfügung stellen |
| Material | Ein Holzbrett (ca.2 cm dick, 45 x 45 cm), Gut deckende Farbe in weiß, rot, blau, grün, gelb und grau, Klarlack, Bleistift, Radiergummi, ein großer Borstenpinsel, jeweils 4 x Fimo den Farben gelb, blau, rot und grün, ein großer Spielwürfel (im Spielwarengeschäft erhältlich) |

| Ablauf | Methode |
|-----------------------------|--|
| Hauptteil <i>120 min</i> | <p>Arbeitsanleitung: Zunächst wird das Spielbrett mit der weißen Farbe komplett angestrichen. Während die Farbe trocknet, kann man aus dem Fimo jeweils vier Spielfiguren in rot, grün, blau und gelb formen. Die Spielfiguren werden auf ein Backblech gestellt und im Backofen laut der dazugehörigen Anleitung ca. 30 min. bei 110°C gebrannt.</p> <p>Wenn die weiße Farbe getrocknet ist, malt man mit dem Bleistift die Kreise für das Spielfeld auf das Brett. Nun malt man die Felder farbig aus. Wenn die Farbe getrocknet ist, wird das ganze Spielbrett mit dem Klarlack lackiert. Es ist ratsam, den Würfel für das Spiel zu kaufen, da mit gebastelten Würfeln oft nicht so gut gewürfelt werden kann.</p> |
| 2. Treffen | In der nächsten Gruppenstunde könnt Ihr mit Eurem selbstgebastelten Spiel ins Altenheim gehen. Vielleicht möchtet Ihr noch andere Spiele basteln, schaut in eine Spielesammlung, welche Möglichkeiten Ihr habt, etwas seniorengerecht nachzubauen. |

| | |
|-------------------|---|
| Thema | Filzen – Nicht von gestern! |
| Ziel | Heranführen an und Ausprobieren alter Handwerkstechniken. |
| Kurzbeschreibung: | Die Kinder stellen aus ungesponnener Wolle Filzbälle her und können erfahren, wie Mühsam die Herstellung von Wollprodukten per Hand ist - aber dass es auch Spaß machen kann! |
| Gruppengröße: | 4-10 |
| Alter: | 6-30 |
| Ort: | Gruppenraum, Außenbereich, ihr braucht einen Raum, der auch nass werden kann. |
| Vorbereitung: | Die meisten Materialien sind im Haushalt vorhanden oder schnell zu besorgen, nur die Wolle muss extra besorgt werden. Entweder habt ihr einen Bastelladen vor Ort, der Filzwolle verkauft, oder aber ihr sucht im Internet, dort gibt es ausreichend Händler, die Filz-Wolle verkaufen und zuschicken. Wie bei allen kreativen Angeboten bietet es sich an, im Vorfeld das Filzen schon mal auszuprobieren, um es in der Gruppenstunde gut erklären und auch schon einen Gegenstand zeigen zu können. |
| Material | Filzwolle, Seife, um warme Seifenlauge herzustellen (am besten nehmt ihr eine einfache Pflanzenseife aus dem Drogeriemarkt, die ihr dann im warmen Wasser auflöst), Schüsseln für die Seifenlauge, eventuell einen Topf, mit dem ihr die Lauge erwärmt, oder einen Wasserkocher, Handtücher |

Methoden

Das Filzen ist eine der ältesten Handwerkstechniken überhaupt. Seit tausenden von Jahren werden Kleidungsstücke, Gebrauchsgegenstände, Teppiche, Wandbehänge und Jurten (Zelte) aus Wollfilz hergestellt.

Hier wird die Herstellung eines Filzballes erklärt, solltet ihr auf den Geschmack kommen und weitere Dinge aus Wolle herstellen wollen, gibt es ausreichend Kreativbücher mit weiteren Ideen zum Filzen.

Meistens wird die Filzwolle in Wollsträngen hergestellt, zum Filzen zupft sich jedes Kind nun einige Flocken von der Wolle ab und legt sie vor sich. Die Farbe, die der Ball am Ende haben soll, wird bis zum Schluss verwahrt. Für den Aufbau des Balles kann am Anfang also auch gut weiße oder ungefärbte Wolle genommen werden. Ein etwa handtellergroßes Stück Wolle wird zusammen gedrückt und in die Seifenlauge eingetaucht, dann wird eine zweite Flocke Wolle um diese herumgelegt und wieder angefeuchtet. So wird nach und nach durch Umwickeln der trockenen Wolle um die nasse Kugel und mit leichtem Drücken aus den trockenen Wollflocken eine immer größere Kugel zusammen gebaut. Wichtig ist, dass man am Anfang noch nicht zu feste drückt oder rollt, sondern die Flocken sollen sich langsam miteinander verbinden. Wenn der Ball groß genug ist, kann etwas Wasser herausgedrückt werden und ein bisschen fester gerollt werden, dann wird die letzte Schicht farbige Wolle an den Ball angedrückt und mit der Seifenlauge benetzt. Wenn die Oberfläche mit bunter Wolle bedeckt ist, wir der Ball in den Händen hin und her geworfen und nach und nach immer fester gerollt, dabei solltet ihr merken, dass sich die Fasern immer mehr verbinden, d.h. dass der Ball immer fester und kleiner wird. Ab und zu auch zwischen den Handflächen rollen, damit er auch gleichmäßig wird. Wenn ihr merkt, dass sich die Oberfläche ganz gut verbunden hat und der Ball einigermaßen stabil ist, könnt ihr immer festern rollen und ihn dann auch auf einem festen Untergrund rollen. Wenn der Ball fest genug ist und eine passende Größe erreicht hat, einmal gut mit klarem Wasser Ausspülen, in Form rollen und gut trocknen lassen.

Wenn am Anfang die Wollfasern nicht am Ball, sondern an den Fingern haften bleiben, mehr Seife ins Wasser geben und auch die Hände gut mit Seife einschäumen. Wenn sich auf der Oberseite Schlaufen oder Taschen gebildet haben, aber der Ball noch nicht fest genug ist, kann erneut eine farbige letzte Wollschicht aufgetragen werden, die dann am Anfang sehr leicht und dann immer stärker eingearbeitet werden kann.

Vielleicht findet Ihr ja bei Euch in der Nähe noch jemanden, der das Filzen noch als altes Handwerk kennt oder ihr besucht einen Schäfer, der ja den wichtigsten Rohstoff zum Filzen liefert.

| | |
|-------------------|--|
| Thema | Kerzen ziehen |
| Ziel | Macht Spaß und kann als Mitbringsel verwendet werden. |
| Kurzbeschreibung: | Die Gruppenmitglieder erlernen spielend, wie man früher Kerzen gemacht hat, und lernen so eine alte Handwerkskunst kennen. |
| Gruppengröße: | Beliebig |
| Alter: | Für jede Altersgruppe |
| Ort: | Gruppenraum, Außenbereich |
| Material | Wachs- und Kerzenreste, 1 hohe Konservendose, 1 Schere, 1 Küchenmesser, 1 hoher Kochtopf, Docht, Wasser |

Methoden

Zuerst müssen die Kerzenreste zerkleinert werden und von den Dochten getrennt werden. Danach kann das Wachs in die Konservendose gefüllt werden. Diese wird in einen zur Hälfte mit Wasser gefüllten Topf gegeben. Erhitze das Ganze bei mittlerer Hitze, es darf nicht kochen. Tauche ein Stück Docht kurz in das geschmolzene Wachs und ziehe ihn direkt wieder hinaus, dann kann das Wachs am Docht abkühlen. Dieses Vorgehen kann wiederholt werden, bis das die Kerze dick genug ist. Da beim Kerzenziehen viel Wachs gebraucht wird sollte man zwischendurch neue Reste in die Konservendose geben. Hänge die Kerze zum Abkühlen auf. Das Wachs bleibt noch lange warm.

| | |
|---------------|---|
| Thema | Kerzen selber gießen |
| Vorbereitung: | Die Materialien sollten die Gruppenleiter vor der Gruppenstunde besorgen. Hilfreich ist es, wenn dies vorher selbst ausprobiert wurde um den Kindern Beispiele zu zeigen. |
| Material | Wachs- und Kerzenreste, 1 hohe Konservendose, 1 Schere, 1 Küchenmesser, 1 alter Kochtopf, Wachsmalstiftreste oder Färbewachs, Docht, Wasser, kleine Karton (runder Käsekarton, Milchkarton, etc.) Dochte und Wachsgranulat könnt ihr bestellen unter www.labbe.de , Handschuhe, eventuell eine Zange, |

Methoden

Verwendet einen Karton, der so groß ist, wie die Kerze später sein soll oder schneidet z.B. einen Milchkarton in passende Größe. Dann schneidet ihr einen Docht in die passende Länge und knotet an eines der Enden einen Schaschlikspieß oder Bleistift. Das andere Ende des Dochtes klebt ihr genau in die Mitte des Kartons und legt dann den Bleistift quer auf den Rand des Kartons, damit so der Docht, wenn das heiße Wachs eingegossen wird, genau in der Mitte bleibt und die Kerze später gleichmäßig abbrennt. Achtet darauf, dass die Kartons bzw. Behälter fest und sicher stehen, damit sie nicht mit dem später heißen Wachs umkippen können.

Dann kann die Konservendose mit Wachsresten gefüllt werden und in den mit Wasser gefüllten Kochtopf gegeben werden. Lasst das Wasser nun erhitzen, bis das das Wachs geschmolzen ist. Achtung: Das Wasser sollte nicht zu stark kochen, sonst kann das Wachs zu heiß werden und verbrennen. Für eine farbliche Gestaltung können nun die Wachsmalstifte hinzugegeben werden. Ist die Masse flüssig, kann das Wachs nach kurzem Auskühlen in den Behälter gegossen werden. Vorsicht: Die Konservendose wird heiß, entweder mit dicken Handschuhen anfassen oder mit einer Zange, dabei braucht es dann etwas Geschick, das flüssige Wachs in den Karton zu gießen. Nach einigen Stunden ist die Kerze ausgekühlt und der Karton kann entfernt werden.

Ihr könnt auch verschiedenfarbige Kerzen gießen, dann gießt Ihr nach und nach verschiedenfarbige Schichten.

| | |
|-------------------|---|
| Thema | Omas Kochtöpfe |
| Ziel | Kochen wie Oma |
| Kurzbeschreibung: | Kochen ist ein wichtiger Bestandteil im Tagesablauf und somit auch in verschiedenen Gruppenstunden. Wenn Ihr unterwegs mit vielen anderen Menschen seid, gehört das Kochen zum Leben in der Gruppe. |
| Gruppengröße: | Von der Küche abhängig – weniger als 10 |
| Alter: | Ab 12 |
| Ort: | Küche |
| Vorbereitung: | Einkauf erledigen, Küchenutensilien bereitstellen |
| Material | Essen, Küchenutensilien |

| Ablauf | Methode |
|-----------------------------|---|
| Einführung <i>5 min.</i> | <p>Diese gemeinsame Zeit des Miteinanders hat eine wichtige Bedeutung im Alltag. Hier geht es nicht nur um die Versorgung (also satt werden), sondern auch um das Zusammen Kochen und mit allen am Tisch Sitzen und sich die Zeit nehmen, miteinander zu kommunizieren. Gekocht werden kann auf viele Arten: Ob indische, chinesische oder gar russische Küche – wir wollen herausfinden, wie unsere Großeltern gekocht haben.</p> <p>Kinder und Jugendliche, die regelmäßig in Gruppenstunden oder auch auf Freizeiten kochen dürfen, merken zum Beispiel, dass es gar nicht selbstverständlich ist, wenn sie zu Hause tagtäglich etwas am Tisch angeboten bekommen. Manchmal übernehmen im täglichen Tagesablauf noch die Großeltern die Aufgaben des Kochens, und warum sollte man nicht auch in Gruppenstunden mal mehr als „Pizza“ anbieten.</p> <p>Man kann also auch koch- und backbegeisterte „ältere Damen“ zu Gruppenstunden einladen und mit ihnen „wie früher“ kochen. Dabei kommt man ins Gespräch und die Gruppenmitglieder lernen miteinander auch, mit Lebensmitteln umzugehen. Überlegt Euch in der vorherigen Gruppenstunde, welches Gericht Ihr zubereiten möchtet. Sprecht Euch vor der Gruppenstunde ab, wer was mitbringen kann. Dann könnt Ihr mit den Vorbereitungen der Küche beginnen. Vergesst nicht eine Reinigung der Hände.</p> |
| Hauptteil <i>60 min</i> | <p>Ein Vorschlag: Bauernpastete (Zutaten für ca. 4 Personen) 500 g Bratwurst 2 Eier 500 g Äpfel 2 Teelöffel Butter 500 g gekochte Kartoffeln 1 mittelgroße Zwiebel 1/8 l Milch 1 Teelöffel Salz 1-2 Messerspitzen Paprika</p> <p>Zubereitung: Bratwurstmasse (ohne Haut) unter Wenden gut durchbraten. Äpfel schälen, in Achtel oder Ringe schneiden und in zerlassener Butter zugedeckt kurz dünsten. Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Kartoffeln und Zwiebeln in das ausgebratene Fett der Bratwurstmasse geben und gleichmäßig anbraten. Kartoffeln-Zwiebel-Mischung, Äpfel und Bratwurstmasse schichtweise in eine Auflaufform füllen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Paprika mixen und über das Gericht gießen. Pastete im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. bei 180° auf unterster Schiene überbacken.</p> <p><u>Gewürzfladen</u></p> <p>Diese leckeren kleinen Fladenbrote gibt es auf Mittelaltermärkten. Du kannst sie so essen, aber auch mit Kräuterquark, Frischkäse oder Tzatziki</p> |

Zutaten:

150 g Weizenvollkornmehl, 30 g Weizenmehl, ¼ Päckchen Trockenhefe, 1 EL Öl, ½ TL Salz, 100 ml Wasser.

Belag: Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Käse, Pfeffer, Zwiebeln

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, circa 15 Minuten mit einem Tuch abgedeckt ruhen und gehen lassen. Dann 50 g-Teilstücke abwiegen, zu flachen Fladen formen und mit würzenden Zutaten bestreuen. Ungefähr nochmals 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Dann bei 190 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Weiterführung: Die gerade genannten Bastel- und Kochangebote bieten sich für einen bunt gemischten Workshoptag an, bei dem sich kreatives Handwerken mit inhaltlicher Auseinandersetzung abwechseln können.

| | |
|--------------------------|---|
| Thema | Ausstellung „jung trifft alt“ |
| Ziel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Begegnung und gegenseitige Wertschätzung von alten und jungen Menschen fördern ▪ Kompetenzen von älteren Menschen kennenlernen ▪ Frühere Lebensweisen für eine Selbstvergewisserung und Standortbestimmung erschließen (woher kommen wir, wie erreichen wir ein „gutes Leben“?) |
| Kurzbeschreibung: | Zu einer in der Gruppe entwickelten Fragestellung werden ältere Menschen besucht (z.B. Verwandte, Heimbewohner, Besuchs- und Begleitungsdienst-Kunden) und Informationen, Dokumente, Fotos, Zeugnisse gesammelt, zusammengetragen und für eine Präsentation aufbereitet. Diese kann in der Gliederung, in Pfarrgemeinden, Öffentlichen Büchereien, Bürgerämtern u.a. ausgestellt werden. |
| Gruppengröße: | beliebig |
| Alter: | ab 14 Jahre |
| Zeit und Ort: | Die Konzeption der Ausstellung dauert ca. 3 bis 4 Gruppenstunden. Die Interviews dauern ca. eine bis zwei Stunden. |
| Vorbereitung: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ nach Terminen, Aktionen bzw. Kampagnen von öffentlichen Einrichtungen Ausschau halten, die als Plattform für die Ausstellung dienen könnten. ▪ Ort und Zeitrahmen für die Ausstellung finden. ▪ für entstehende Kosten Fördermittel von Gemeinden, Seniorenvereinen o.ä. beantragen. ▪ eventuell: geeignete ältere Menschen aus beruflichem oder privatem Umfeld fragen, ob sie für ein Interview zur Verfügung stehen würden. ▪ über Pressemitteilungen auf die Ausstellung aufmerksam machen. |
| Material | <p>Geeignete Medien für 1. Treffen (s.u.)</p> <p>Geeignete Medien für Interviews: z.B. Fragezettel, Digital Kamera, mp3-player mit Aufnahmefunktion, Fotoapparat.</p> <p>Für die Ausstellung: Stellwände, Plakatkarton, große Glasrahmen, Powerpoint (Folien auf DIN A3 ausdrucken lassen) o.ä.</p> |

| Ablauf | Methode |
|-------------------------------|---|
| 1. Treffen | |
| Einführung <i>5 min.</i> | Motivationsphase und Vorstellung der Projektidee: Wir machen eine Ausstellung...(s.o.) |
| Hauptteil <i>60 min</i> | <p>Die größte Motivation erzielt das Projekt, wenn die Gruppenmitglieder selbst eine Fragestellung entwickeln. Für die Ideenfindung:</p> <p>1) Die liebsten Geschichten aus dem Leben der Großeltern gegenseitig erzählen. Überlegen: Worüber möchte man noch mehr erfahren? Könnte das auch für andere interessant sein?</p> <p>2) Bilder, Briefe, Zeitdokumente aus dem Stadtteil bzw. Ort o.ä. aus der Großelterngeneration auslegen. Sicherlich zeigen sie Wirkung und regen zum Gespräch an: über die Mode, den Stadtteil oder die Wohnsituation, über Frau-Mann-Beziehungen, Familiengeschichten, Freizeitgestaltung und Vereinsleben, Kriegserlebnisse, das Zusammenleben von alten und jungen Menschen, die technische Entwicklung und, und, und...</p> <p>Am Schluss der Ideenfindung sollte ein Thema stehen, für das im Folgenden einzelne Fragestellungen bzw. Unterthemen gefunden werden, die wiederum als Leitfaden für die Informationsbeschaffung dienen:</p> <p>z.B. „Verliebt - verlobt - verheiratet“ - früher und heute weiterführende Themenbereiche: Wie haben Mann und Frau früher „den/die Richtigen“ gefunden? Wie sehr waren Beziehungen von emotionaler Zuwendung geprägt? Was bedeutete Treue? - Welche Sexualmoral galt? uvm.</p> |
| Schlussteil <i>15 min.</i> | Am Ende des 1. Treffens überlegen alle, wer bis zur kommenden Woche wen mit welchen Medien besuchen kann. Eventuell müssen die Gruppenleiter hier Besuchsvorschläge einbringen, die sie vorab geklärt haben. |
| 2. Treffen | <p>Ergebnispräsentation Beim zweiten Treffen soll überlegt werden, welche Informationen werden ausgewählt und welche Dokumente verwendet man dazu, ganz besonders solltet Ihr Euch die Darstellungsform überlegen, wie kann man die verschiedenen „Fundstücke“ für einen Besucher der Ausstellung interessant aufbereiten. Schafft es, dass die Besucher auf eine kreative Art von Eurer Ausstellung fasziniert sind. Eurer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.</p> |
| 3. Treffen | Erstellung der Präsentation / Ausstellung |
| 4. Treffen | eventuell Fortsetzung Fertigstellung |

| | |
|--------------------------|---|
| Thema | Tauschbörse für Jung und Alt. |
| Ziel | Generationen-Zusammenhalt modellhaft erleben und fördern. In Erfahrung bringen, dass Senioren im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv sein können. Den Blick für die Stärken der anderen schärfen. |
| Kurzbeschreibung: | Eine Tauschbörse für Dienste und Nachbarschaftshilfen zwischen Jung (bis 18 Jahre) und Alt. |
| Gruppengröße: | Mindestens 5 |
| Alter: | Ab ca. 12 (eignet sich gut für ältere Gruppenteilnehmer) |
| Ort: | für Planung Dienststelle / Gruppenraum |
| Vorbereitung: | Formulare für Angebot/Suche mit einigen vorgegebenen Beispielen zum Ankreuzen, Tel.- und Adressfeldern |
| Material | Formulare |

| Ablauf | Methode | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--------------------|--|---|-----------------------|---|----------|----------|-----------------|-------------------|-----|-----|
| Beschreibung | <p>Eine Malteser Jugend-Gruppe (ab ca. 16 Jahre) organisiert zeitlich befristet (z.B. für vier Wochen) eine Tauschbörse für Dienste und Nachbarschaftshilfen zwischen Jung (bis 18 Jahre) und Alt. Am einfachsten ist es, bekannte Personen (Freunde, Geschwister, Mitschüler und Verwandte, Nachbarn und Malteser Mahlzeitendienst-Kunden) als Tauschpartner für die Aktion zu gewinnen. Jeder Interessent gibt auf vorgefertigten Formularen an, was er oder sie bieten kann und sucht. Die Gruppe kümmert sich in den Gruppenstunden um die Vermittlung von Angeboten und Gesuchen. Hilfreich ist es, allen Beteiligten klar zu machen, dass die Aktion mit dem wechselseitigen Tausch abgeschlossen ist und keine weiteren Verpflichtungen nach sich zieht. Natürlich wäre es schön, wenn sich daraus weitergehende Kontakte entwickeln. Wenn Angebote und Gesuche sehr unterschiedliche zeitliche Anforderungen stellen, kann die Gruppe auch ein Tauschwertsystem nach dem Zeitfaktor einführen. Dann wären Angebote, die ungefähr eine halbe Stunde dauern, zweimal für eine empfangene Hilfe zu leisten, die eine Stunde dauert. Warum nicht auch eine Fantasiewährung einführen? „Maltes“, „tudu’s“ oder anderes. „Biete Fahrradreparatur (Wert: 6 Maltes) / Suche Blumengießen für den Garten (Wert: 3 Maltes)</p> <p>Was könnten Alt und Jung tauschen? Das ist natürlich nur schwer vorhersehbar, denkbar sind:</p> <table border="1" data-bbox="383 1355 1444 1556"> <thead> <tr> <th>Alt bietet</th> <th>Jung bietet</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hausaufgabenhilfe/-betreuung / Vokabeltrainer</td> <td>Besorgungen erledigen</td> <td rowspan="4">Gut wäre es, wenn die Angebots-/Gesuche-Formulare einige Beispiele erhielten, die mit „Sonstiges“ ergänzt werden können</td> </tr> <tr> <td>Erzählen</td> <td>Vorlesen</td> </tr> <tr> <td>1x1 des Kochens</td> <td>Internetcrashkurs</td> </tr> <tr> <td>...</td> <td>...</td> </tr> </tbody> </table> <p>Werbung für Tauschpartner (am besten durch direkte Ansprache). Wenn der Gruppe Zeit bleibt, sollte sich eine Auswertung anschließen: Was haben wir erreicht? Was müsste beim nächsten Mal vermieden werden? Wie ist es den Tauschpartnern ergangen? Welche Erfahrungen teilen wir z.B. durch eine Pressemitteilung einer breiteren Öffentlichkeit mit?</p> | Alt bietet | Jung bietet | | Hausaufgabenhilfe/-betreuung / Vokabeltrainer | Besorgungen erledigen | Gut wäre es, wenn die Angebots-/Gesuche-Formulare einige Beispiele erhielten, die mit „Sonstiges“ ergänzt werden können | Erzählen | Vorlesen | 1x1 des Kochens | Internetcrashkurs | ... | ... |
| Alt bietet | Jung bietet | | | | | | | | | | | | |
| Hausaufgabenhilfe/-betreuung / Vokabeltrainer | Besorgungen erledigen | Gut wäre es, wenn die Angebots-/Gesuche-Formulare einige Beispiele erhielten, die mit „Sonstiges“ ergänzt werden können | | | | | | | | | | | |
| Erzählen | Vorlesen | | | | | | | | | | | | |
| 1x1 des Kochens | Internetcrashkurs | | | | | | | | | | | | |
| ... | ... | | | | | | | | | | | | |

| | |
|--------------------------|---|
| Thema | Zeitzeugen – Wie war das damals eigentlich? |
| Ziel | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Großeltern, Vorfahren, ältere Verwandte als Zeitzeugen erfahren und von ihrem reichen Leben lernen ▪ Auseinandersetzung mit den Themen Krieg, Zerstörung, Hoffnung, Versöhnung, Wiederaufbau |
| Kurzbeschreibung: | <p>Lebende Zeitzeugen der Jahre des 2. Weltkrieges gibt es immer weniger. Diejenigen, die noch leben, wollen wir zu Wort kommen lassen und von ihren Erlebnissen lernen. Mit Hilfe einer konkreten Zeitzeugin reisen die Gruppenmitglieder in die Kriegsjahre und die Nachkriegszeit (1940-1954). Die „Jungen“ lernen, dass unsere „Alten“ Zeugen einer erschütternden, geschichtsträchtigen Zeit waren. Anschließend ziehen sie Rückschlüsse für ihr Leben heute.</p> |
| Gruppengröße: | Beliebig |
| Alter: | ab 10 Jahren |
| Zeit und Ort: | 1-2 Gruppenstunden; Gruppenraum, evtl. Hausbesuch beim Zeitzeugen |
| Vorbereitung: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gruppenmitglieder spätestens in der vorherigen Gruppenstunde auf das Thema und das Zeitzeugnis vorbereiten (ca. 15 Minuten): <ul style="list-style-type: none"> → Was können wir jungen Menschen von den Alten lernen? → Welche geschichtlichen Ereignisse haben das Leben der „Alten“ geprägt? → Was wissen wir heute über diese Zeit (2. Weltkrieg)? ▪ Textbausteine mit Impulsfragen auf einzelnen Blättern ausdrucken ▪ Lebenslauf als Puzzle ausdrucken und ausschneiden |
| Material | Textbausteine und Impulsfragen (siehe Anhang), 5 Plakate, Eddings, Lebenslauf als Puzzle (siehe Anhang), Stifte und Papier |

| Ablauf | Methode |
|--|--|
| Einführung 5 Min. 10 Min. | Einstimmung: Spiel (z.B. Gordischer Knoten) Stuhlkreis: „Was wisst Ihr über die Kriegszeit in Deutschland? Kennt Ihr jemanden, der den Krieg miterlebt hat und davon berichtet hat? Was wisst Ihr sonst noch?“ |
| Hauptteil 60 min | <p><i>Kennen lernen</i> der Zeitzeugin Christel Meister: (Lebenslauf im Anhang) Gemeinsam lösen die Gruppenmitglieder das Puzzle mit den Lebensdaten der Zeitzeugin (5 Min.). <i>Zeitzeugnisse</i> der Christel Meister: Je nach Gruppengröße wandern die Gruppenmitglieder entweder gemeinsam oder in 3-4er-Gruppen durch vier Stationen des Lebens der Christel Meister. An jeder Station liest ein Gruppenmitglied das Lebenszeugnis. Anschließend werden die Impulsfragen beantwortet (kurze Stichpunkte auf ein großes Plakat aufschreiben). Die Stationen können, müssen aber nicht, chronologisch durchlaufen werden. An jeder Station verweilt die Gruppe ca. 5 Minuten (insgesamt 25 Min.). Danach setzen sich alle wieder in den Kreis und jeder berichtet von seinem wichtigsten Moment bei diesem Zeitzeugnis. Fragen: Was hat Euch besonders erschüttert? Was hat Euch besonders beeindruckt? Wie habt Ihr Euch bei dieser Zeitreise gefühlt? <i>Und heute:</i> Die Gruppenmitglieder sammeln auf einem Plakat,</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ was sie aus diesem Zeitzeugnis gelernt haben (Wie und wo können wir von der Erfahrung der „Alten“ lernen?), ➤ was ihnen für das Leben heute wichtig ist (Was bedeuten diese Erlebnisse für uns heute?), ➤ welche Zeitzeugen sie aktuell kennen bzw. ob sie welche kennen (Gibt es einen Zeitzeugen aus dieser Zeit, den wir besuchen könnten?). <p>Wahlweise: Suche nach einem Zeitzeugen in der eigenen/näheren Umgebung zusammen mit den</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| | Gruppenmitgliedern und Sammlung von Fragen an den Zeitzeugen. Besuch des Zeitzeugen in der nächsten Gruppenstunde gemeinsam vorbereiten. |
| Schlussteil <i>15 min.</i> | Spiel z.B. Gordischer Knoten Vorlesen des letzten Eintrags aus den Erinnerungen der Christel Meister. Gemeinsames Lied z.B. „Wir haben Gottes Spuren festgestellt“ (siehe Malibu) |

| | |
|-------------------------|--|
| 2. Gruppenstunde | Besuch des Zeitzeugen. Die Gruppenmitglieder berichten von der letzten Gruppenstunde. Der Zeitzeuge erzählt von seinen Erlebnissen und die Gruppenmitglieder stellen die zuvor gesammelten Fragen. Sie stellen die Verbindung zu den Erlebnissen der Christel Meister her. Impulsfragen: Welche Erlebnisse waren ähnlich? Wo gab es große Unterschiede? Wie haben die Zeitzeugen nach dem Krieg gelebt? Zum Abschluss: Lied mit dem Zeitzeugen singen. |
|-------------------------|--|

| | |
|-------------------|--|
| Thema | Käffchenzeit |
| Ziel | Erster Kontakt zu den Senioren wird bei dieser Aktion gefördert mit einer gemeinsamen Kaffeerunde. |
| Kurzbeschreibung: | Käffchenzeit ist ein Projekt, das mit einem langfristigen Gedanken gestaltet werden kann. An diesem Projekt können so viele Senioren teilnehmen, wie es von den Räumlichkeiten her möglich ist und von den Helfern abgedeckt werden kann. Die Senioren müssen für dieses Projekt nichts Besonderes können. Bei pflegeintensiven Senioren empfiehlt es sich, diese mit einer Begleitperson an dem Projekt teilhaben zu lassen. |
| Gruppengröße: | 10 - 20 |
| Alter: | Alle Alterststufen |
| Ort: | Das Seniorencafé kann in der Dienststelle eurer Gliederung stattfinden, das hat den netten Nebeneffekt, dass die Senioren dann auch die Dienststelle kennen lernen. Es bietet sich auch an, dass Ihr Eure Gruppenräume den Senioren zeigt. Andere Möglichkeiten sind, Räume in der Pfarrgemeinde zu nutzen oder Räumlichkeiten der Stadt (beispielsweise Seniorentreff). |
| Vorbereitung: | <p>Wenn dieses Projekt einmalig stattfindet, kann der Zeitpunkt frei gewählt werden. Es bietet sich an, das Seniorencafé von ca. 15 bis 17 Uhr durchzuführen. (Von einer längeren Zeitspanne würden wir abraten, da dieses Treffen für die Senioren anstrengend ist.) Sollte dieses Projekt über mehrere Treffen oder als festes Angebot stattfinden, bietet es sich an, dieses Seniorenkaffee an einem festen Wochentag, zu einer festen Zeit alle 2 Wochen anzubieten. Es empfiehlt sich, dass von Seiten der Malteser Jugend eine Person die Projektleitung übernimmt. In einem Team sollte dann die Planung, Durchführung und Nachbereitung des Projektes erfolgen.</p> <p>Hier erhaltet Ihr Unterstützung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Besuchs- und Begleitungsdienst (Es bietet sich auch an, die Kunden des Besuchs- und Begleitungsdienstes mit einzuladen) - Fahrdienst der Dienststelle, für den Transport der Senioren - andere Gruppenleiter - Versorgungstrupp <p>Wichtig ist es, die örtliche Presse (Zeitung) zur Aktion direkt einzuladen. Falls die örtliche Presse nicht zur Aktion kommen kann, einen Zeitungsartikel schreiben, Photos dazulegen und in die Zeitung setzen lassen. Während des Projektes im Gespräch von der Malteser Jugend erzählen und Flyer von eurer Jugendgruppe (oder die allgemeinen Flyer der Malteser Jugend) verteilen. Ihr könnt auch ein Radio-Interview zu eurer Aktion geben (z.B. bei einem regionalen Radiosender).</p> |
| Material | Kaffee, Kaffeefilter, Tee, Kuchen, Kekse (bitte auch an die Diabetiker denken), Milch, Kakaopulver, Zucker, Süßstoff, Mineralwasser, Servietten, bei Bedarf Tischdecken, Gesellschaftsspiele |

| Ablauf | Methode |
|-------------------|--|
| | Einladungen, Plakate gestalten und verteilen. Es bietet sich an, dass die Kids auch ihre eigenen Großeltern einladen. Ihr benötigt für dieses Projekt Helfer, die den Raum vorbereiten. Tische und Stühle hinstellen, Tische decken und ggf. dekorieren. Lebensmittel einkaufen (siehe Punkt Material). Besonders schön ist es, wenn die Kids Kuchen mitbringen, den sie zu Hause mit ihrer Familie gebacken haben. (Achtet bitte darauf auch Lebensmittel für Diabetiker zu haben) Spiele zusammensuchen (z.B. Rommee, Mensch ärgere dich nicht, Mühle, Mau Mau u.a.m.) Mehr Spielideen findet Ihr auf den nachfolgenden Seiten. Erwachsene Helfer bezüglich Fahrdienst für Senioren, die Schwierigkeiten haben mit dem Laufen, ansprechen. Aufräumen, abwaschen, sauber machen des Raumes, Tische und Stühle richtig hinstellen. |
| Wichtige Hinweise | Achtet auf eine behindertengerechte Einrichtung wie z.B. barrierefreier Eingang am Eingang, breite Türen, Toiletten in der gleichen Etage. Oft kommt es vor, dass Senioren nur Diabetiker-Kuchen zu sich nehmen können: seid darauf vorbereitet und bietet Alternativen. |

| | |
|---------------|---|
| Thema | Spiele mit Senioren |
| Ziel | Den Kindern und Jugendlichen den ersten Kontakt mit Senioren erleichtern. |
| Gruppengröße: | Abhängig vom Spiel |

Namenspiel

Ihr benötigt einen großen Würfel und A-Z-Karten.

Jeweils ein Teilnehmer würfelt, ein anderer zieht einen Buchstaben (wenn Ihr keine Karten vorher gebastelt habt, könnt Ihr spontan einen Buchstaben nennen).

Die Aufgabe ist es, so viele Vornamen zu nennen, wie die Augenzahl ist. Die zu nennenden Vornamen müssen mit dem Buchstaben beginnen, der gezogen oder genannt wurde.

Variante:

Es muss ein Name gefunden werden, der mit dem gezogenen Buchstaben beginnt und insgesamt aus so vielen Silben besteht, wie der Würfel anzeigt. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, kann ein zweiter Würfel hinzugenommen werden.

| | |
|-------------------|--|
| Wichtige Hinweise | Seid geduldig mit den Senioren bei diesem Spiel, setzt sie nicht unter Druck und helft unter Umständen ein wenig nach, wenn ihnen nicht direkt etwas einfällt. |
|-------------------|--|

Ketten mit Wörtern

Die Spieler werden aufgefordert, eine Namenskette zu bilden, deren Glieder abwechselnd aus Männer- und Frauennamen bestehen, wobei der Anfangsbuchstabe des neuen Namens immer mit dem letzten Buchstaben des vorherigen übereinstimmt.

Beispiele:

Anna – Ansgar – Ruth – Hans – Susanne – Edgar – Rosa – Arthur – Rita ...

Variante:

Eine Wörterkette kann auch mit Städtenamen, Berufen, Blumen o.ä. gebildet werden.

| | |
|-------------------|--|
| Wichtige Hinweise | Seid geduldig mit den Senioren bei diesem Spiel, setzt sie nicht unter Druck und helft unter Umständen ein wenig nach, wenn ihnen nicht direkt etwas einfällt. |
|-------------------|--|

„Alte Wörter - neue Sprache?“

In unserer Sprache gibt es viele verschiedene Gebräuche, manchmal gibt es sogar verschiedene Bezeichnungen für einen Gegenstand. Dennoch gibt es viele Wörter, die nur noch selten verwendet werden, sogenannte "bedrohte" Wörter. Das können Modewörter sein, die sich inzwischen überlebt haben, zum Beispiel dufte oder knorke. Oder Wörter, die in Vergessenheit geraten, weil die Dinge, die sie bezeichnen, aussterben, z.B. Wählscheibe. Ebenso alte Wörter, die von neuen Wörtern verdrängt werden, wie Hagestolz (heute "älterer Junggeselle") oder Gabelfrühstück (heute "Brunch"). Schreibt diese Wörter, die Ihr im Anhang findet, auf eine Karteikarte und auf der Rückseite die Erklärung. Findet jedoch die Erklärung mit den Senioren zusammen.

| | |
|-------------------|--|
| Wichtige Hinweise | Seid geduldig mit den Senioren bei diesem Spiel, setzt sie nicht unter Druck und helft unter Umständen ein wenig nach, wenn ihnen nicht direkt etwas einfällt. |
|-------------------|--|

Der Tabu-Buchstabe

Die gestellte Frage darf nur unter Ausschluss der Benutzung eines bestimmten, **rot** geschriebenen Buchstabens beantwortet werden, dieser Buchstabe darf also in dem ganzen Wort nicht vorkommen.

Frage: Was tut eine Hausfrau (roter Buchstabe z.B. ein „H“)?

Die Aufgabenstellung kann erschwert werden, indem man einen Vokal als roten Buchstaben bezeichnet oder sogar zwei rote Buchstaben festlegt. Die roten Buchstaben werden von der Gruppenleitung in Rot oder auf rotem Papier aufgeschrieben und für alle sichtbar in die Mitte gelegt.

Pantomimen-Ratespiel

Einer in der Gruppe überlegt sich einen Beruf, spricht diesen aber nicht aus. Stattdessen wird eine typische Handbewegung gemacht, und die anderen in der Gruppe sollen versuchen, durch maximal zehn Fragen den „Beruf“ zu erraten. Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, wenn die Teilnehmer nur Fragen stellen dürfen, die mit „Ja“ oder „Nein“ zu beantworten sind.

Alternative: Es können zudem berühmte Personen erraten werden.

Der muss weg

Es werden vier Begriffe vorgelesen, einer passt nicht in die Gruppe, die Teilnehmer sollen entscheiden und begründen, warum der betreffende Begriff nicht passt. Hierbei hilft es, zu 3 Begriffen einen passenden Oberbegriff zu finden, um den vierten auszuschließen. Eine Liste findet Ihr im Anhang

BINGO - INGO

Ein einfaches Spiel, das leicht zu verstehen ist und Spaß macht. Es müssen die aufgerufenen Zahlen auf der Bingo-Karte gefunden und abgedeckt werden.

Erstellt zuerst die Karten für die Teilnehmer mit großen Zahlen auf einem DIN A4-Blatt. Danach könnt Ihr Tennisbälle mit den Zahlen beschriften oder einfach Kärtchen.

Spielregeln:

Der Spielleiter hat die Karten 1 - 25. Jeder Spieler erhält eine Zahlenkarte und 20 Abdeckkärtchen. Der Spielleiter nimmt eine Karte vom Stapel, sagt die Zahl laut an und legt sie in die Mitte des Tisches. Die Spieler müssen nun die angesagte Zahl auf ihren Karten suchen und mit einem Kärtchen abdecken. Wer eine Reihe senkrecht oder waagrecht voll hat ruft "Bingo!" Er erhält für eine senkrechte Reihe 3 und für eine waagerechte Reihe 4 Bonbons, Schokolade, Marmeln, Obst oder eine andere Belohnung. Es wird so weiter verfahren, bis alle 25 Zahlen gezogen wurden. Wer zuerst die ganze Karte voll hat, ist Sieger und bekommt ein größeres Geschenk.

Stinkende Schuhkartons

Nehmt mehrere Schuhkartons und schneidet an der Vorderseite ein Loch aus, durch die eine Erwachsenen-Hand passt. Vor dem Loch könnt Ihr mit Hilfe eines Tackers ein Stück Stoff befestigen. In jeden dieser Kartons könnt Ihr nun einen Gegenstand hineinlegen, der gut zu ertasten ist, am besten gebräuchliche Dinge aus dem Haushalt. Nun sollen die Gegenstände nur durch ertasten erraten werden. Hat der Spieler seinen Tipp abgegeben, holt er den Gegenstand heraus und überprüft die Lösung.

Der Berg ruft

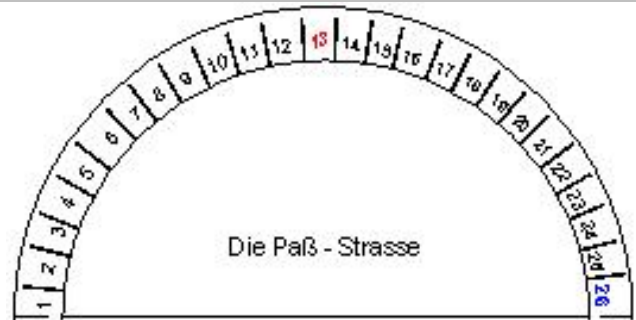
Dies ist ein sehr turbulentes Würfelspiel, das sich gut für größere Gruppen eignet und erinnert ein wenig an "Mensch Ärgere Dich Nicht". Es stammt aus Russland und wurde dort an kalten Winterabenden gespielt.

Der Spielplan kann auf Plakatkarton oder eine Holzplatte gezeichnet werden und wird mit Klarsichtfolie beklebt. Als Figuren nimmt man beliebige Spielsteine oder schreibt die Namen der Spieler auf kleine Kärtchen, die man mit "Hafties" oder einem kleinen Stück Klebeband auf dem Spielplan befestigt

Spielregeln:

Es gilt, einen Berg zu überwinden, an dessen Gipfel sich eine Schlucht befindet (Feld 13). Zu Beginn befinden sich alle Spielfiguren außerhalb des Spielfeldes. Es wird reihum mit einem Würfel gewürfelt, auf der linken Seite des Passes, dem Aufstieg, kann man rausgeworfen werden, wenn ein anderer Spieler auf das Feld kommt, auf dem man gerade steht. Dann muss der "Rausgeworfene" von vorn beginnen.

Auf dem Feld 12 gilt ein gewisser "Waffenstillstand". Dort darf man nicht rausgeworfen werden und auf diesem Feld dürfen mehrere Figuren stehen. Hat ein Spieler dieses Feld erreicht, muss er hier erst einmal verweilen, die restliche Augenzahl verfällt. Nun hat er den Sprung über die Schlucht vor sich. Dies schafft er nur, indem er eine 1 oder eine 6 würfelt. Sollte der Spieler dies nicht schaffen, muss er von vorn beginnen, hat er Erfolg, macht er sich an den Abstieg, hier geht es schneller, denn man darf nicht mehr rausgeworfen werden. Der Spieler, der als erster das Feld 26 erreicht hat, ist Sieger.



Liederraten

Jeder singt gern, egal ob alt oder jung. Natürlich wird es so sein, dass ältere Senioren andere Lieder können als Ihr. Nutzt die Gelegenheit und tauscht Euch aus. Singt zuerst gemeinsam in der Runde und übt die Lieder. Anschließend könnt ihr ein lustiges Liederraten machen.

Jeder in der Gruppe soll ein Liednamen auf einen Zettel schreiben. Diese werden gesammelt in einem Körbchen. Der erste Freiwillige darf sich aus dem Körbchen ein Lied ziehen, dass er entweder summen oder gurgeln mit Wasser darf. Folgende Liedvorschläge gibt es: Der Mond ist aufgegangen, Guten Abend, gute Nacht, Im Frühtau zu Berge, Weißt du wie viel Sternlein stehen, Das Wandern ist des Müllers Lust, Dat du mien Leevsten büst, Der Kuckuck und der Esel, Ein Vogel wollte Hochzeit machen, Hänschen klein, Oh, du lieber Augustin etc. (einige Vorlagen könnt Ihr auch im Malibu finden!)

3.3 Crossing Generation: Umgang mit Leben und Tod

| | |
|-------------------|--|
| Thema | Die Uhr tickt |
| Ziel | Sich der eigenen Lebenszeit und seines Todes bewusst werden |
| Kurzbeschreibung: | Die Teilnehmer werden gebeten, ihre Gedanken über Leben und Sterben auf einer Uhr zu „verewigen“. |
| Dauer | ca. 60 Minuten |
| Gruppengröße: | bis ca. 15 |
| Alter: | ab 15 Jahren |
| Ort: | Gruppenraum |
| Vorbereitung: | Uhrkopien |
| Material | Kopien von der Uhr-Skizze Lieder „Nichts bleibt für die Ewigkeit“ und „Ewig währt am längsten“ (Reprise zu ‚Nichts bleibt für die Ewigkeit‘) (Die Toten Hosen, CD „Opium fürs Volk“) Ruhige Lieder von CD CD-Player Stifte |

| Ablauf | Methode |
|-------------------------------|---|
| Einführung <i>5 min.</i> | Die Lieder „Nichts bleibt für die Ewigkeit“ und „Ewig währt am längsten“ wird vorgespielt und spontane Assoziationen geäußert |
| Hauptteil <i>30 min</i> | <p>1) Die Teilnehmer werden gebeten, ihre Gedanken über Leben und Sterben auf einer Uhr (siehe Kopiervorlage) zu „verewigen“. Auf den Linien dieser Uhr können Gedanken aufgeschrieben werden. Im Hintergrund läuft ruhige Musik.</p> <p>2) Die gestalteten Uhren werden gegenseitig vorgestellt (evtl. in Kleingruppen).</p> <p>3) Im Anschluss sollte die Leitung die Beiträge aufgreifen. Leitfragen z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gibt es Dinge, die mehrfach genannt wurden? ▪ Welche Erfahrungen von anderen Menschen könnt ihr ergänzen? ▪ Welche Antwort hält der christliche Glaube an die Auferstehung Jesu bereit? Inwiefern könnte sie den Blick auf unsere Lebenszeit verändern? |
| Schlussteil <i>15 min.</i> | <p>Als Impuls zum Abschluss kann das Lied: „Meine Zeit steht in deinen Händen“ (Malibu 152) gesungen werden.</p> <p>Die christliche Hoffnung, an der Auferstehung Jesu teilzuhaben, kann nicht einfach kaschieren, dass unser Leben von Endlichkeit geprägt ist. Niemandem ist das Sterben abgenommen. Aber Jesu Sterben und Auferstehen stellt diese Endlichkeit und die Erfahrungen des Vergehens in ein anderes Licht: dass wir in Gottes Ewigkeit und Liebe hinein sterben und nicht in das Nichts fallen. „Wer Ostern kennt, braucht nicht zu verzweifeln.“ (Dietrich Bonhoeffer)</p> |
| Weiterführung | <p>- Sterbebegleitung in der Hospizarbeit (Malteser Hospize: Kontaktdaten zu Malteser Hospizen findet Ihr im Internet unter www.malteser.de) Sakrament der Krankensalbung kennen lernen (Pfarrer ansprechen)</p> <p>- die katholische Begräbnisfeier kennen lernen (Pfarrer oder Diakon ansprechen)</p> |

| | |
|---------------|--|
| Thema | Materialien zu Sterben - Tod und Trauer |
| Ziel | Mit Kindern und Jugendlichen über Tod und Sterben ins Gespräch kommen |
| Beschreibung: | <p>1) Amelie Fried (Text), Jacky Gleich (Bild). Hat Opa einen Anzug an?, 1997, Hanser Verlag ISBN: 3-446-19076-7</p> <p>Inhaltsangabe "Hat Opa einen Anzug an?" Diese Frage stellt Bruno den Erwachsenen, als er seinen Opa mit Anzug und Schuhen auf einem Tisch liegen sieht. Er mag seinen Opa sehr gern. Opa hat ihm immer alles erklärt und gezeigt. Aber jetzt ist er fort. Xaver behauptet, auf dem Friedhof, Papa sagt, im Himmel. Beides gleichzeitig geht ja wohl nicht. Wenn Bruno doch Opa fragen könnte! Bruno ist wütend und traurig. Jeden Abend betrachtet er vor dem Schlafengehen das Bild von Opa und spricht mit ihm. Da fühlt er sich langsam besser. Es ist, als würde Opa ihm jedes Mal von weit her zulachen.</p> <p><i>Das Buch zeigt, „wie ein Kind seinen eigenen Weg des Abschiednehmens und Trauerns findet und dazu Zeit braucht. Und es sagt, wie wichtig es ist, dass die Fragen der Kinder nach Sterben und Tod beantwortet werden. Das Buch hat keinen frommen Anstrich. Es eröffnet aber die Möglichkeit, mit Kindern darüber nachzudenken, was z.B. "oben im Himmel, beim lieben Gott" heißt.</i> (Irmgard Schmidt-Wieck)</p> <p>Didaktische Tipps: Für die Gruppenstunde mit Kindern reicht es, das Buch gemeinsam zu lesen und die Kinder von eigenen Erfahrungen und Gedanken erzählen zu lassen. Dabei sollten die Leiter auf die Gefühle der Kinder achten und ihnen helfen, sie zum Ausdruck zu bringen. Für einen Abschluss bietet es sich an, die Kinder Bilder zu dem Buch malen zu lassen, z.B. was sie alles mit Opa / Oma machen oder gemacht haben.</p> <p>Auch für Jugendliche kann das Buch als Einstieg in den Themenbereich Tod und Sterben dienen. Aus einer gemeinsamen Lektüre können sich weiterführende Themen und Fragestellungen entwickeln: z.B. wie sie die Erklärungen der Erwachsenen im Buch an den kleinen Bruno finden, wie man Trauernden helfen kann, wie man sich ein gutes Sterben vorstellt (Besuch / Information zum Hospiz, Streitdiskussion Sterbehilfe „gegen“ Palliativmedizin/Hospizarbeit), was nach dem Tod folgt.</p> <p>2) Dokumentarfilm „Dem Tod ins Gesicht sehen“, 2003 zum Leben und Wirken von Elisabeth Kübler-Ross</p> <p>Der Dokumentarfilm handelt vom Leben und Wirken von Elisabeth Kübler-Ross. Die gebürtige Schweizerin gilt als Pöpstin der Sterbeporschung, die in den 70er und 80er Jahren Aufsehen erregende Beobachtungen und Untersuchungen zum menschlichen Sterben anstellte. Ihr Ziel war es, von den Sterbenden zu lernen, wie man mit Sterbenden umgeht und welche Hilfe sich diese erhoffen. Zu diesem Zweck führte sie Interviews mit unheilbar kranken Menschen. Während der Gespräche wurden die Betroffenen direkt auf ihre Gefühle und Gedanken zu Tod und Sterben angesprochen.</p> <p>Neben den sachlichen Informationen zum Leben und Wirken von Kübler-Ross können sich aus dem Film weiterführende Fragestellungen zur Jahresaktion entwickeln: s.o., wie man Trauernden helfen kann, wie man sich ein gutes Sterben vorstellt, wie man ein gutes Sterben gestalten kann (Besuch / Information zum Hospiz, Streitdiskussion Sterbehilfe „gegen“ Palliativmedizin/Hospizarbeit) u.a.</p> |

| | |
|--------------------------|--|
| Thema | Licht am Ende des Tunnels (Quelle: Todsicher. Arbeitshilfe zur Glaubenswoche 2001. Hrsg. Bischöfliches Generalvikariat Osnabrück) |
| Ziel | Sich mit Hoffnungsbildern vom Sterben auseinandersetzen Christliche Auferstehungsbotschaft kennenlernen und für sich als Deutungsmöglichkeit befragen |
| Kurzbeschreibung: | Mit Hilfe einer Bildbetrachtung werden die Gruppenmitglieder angeregt, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, woraufhin Menschen sterben. |
| Gruppengröße: | bis 15 |
| Alter: | ab 15 Jahre |
| Dauer: | ca. 45 Minuten |
| Ort: | Gruppenraum |
| Vorbereitung: | Für eine gute und ruhige Gesprächsatmosphäre sorgen, z.B. auf Decken sitzen, Raum abdunkeln, Kerze in der Mitte entzünden. |
| Material | 1) Bild Hieronymus Bosch, Engel geleiten die Gerechten in den Himmel, Ausschnitt aus einem Flügelaltar, um 1500, beziehbar u.a. <ul style="list-style-type: none"> ▪ als Folie: Hans Mendl, Markus Schiefer Ferrari, Bilder aus Religion vernetzt 5/6 Folien, Kösel-Verlag, München 2004 ISBN: 9783466507160 ▪ als download: http://de.wikipedia.org/wiki/Sinn_des_Lebens 2) für Bildbetrachtung: Laptop/Beamer, Overheadprojektor oder Farbkopien 3) Kerze, Decken, CD-Player, ruhige Musik |

| Ablauf | Methode |
|-----------------------------|--|
| Einführung <i>5 min.</i> | Kurz das Thema der Gruppenstunden nennen. Das Bild wird gezeigt. Der Titel des Bildes sollte dabei noch nicht genannt werden. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, es zuerst in Ruhe zu betrachten. |
| Hauptteil <i>30 min</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1) Die Teilnehmer/innen beschreiben, was sie auf dem Bild entdecken 2) Anschließend werden sie aufgefordert ihre Gedanken, Assoziationen und Fantasien einander mitzuteilen. Ergänzende Frage: Kennt ihr Erfahrungen eines Übergangs vom Dunkel ins Helle? 3) Die Leitung fasst die Deutung der Bilder zusammen: Sterben als (hoffnungsvoller) Übergang zum Licht. Weiterführende Fragen (eventuell in 2er Gruppen bearbeiten lassen): 4) Welche Gedanken habt ihr selbst in Bezug auf das Sterben? 5) Strahlt dieses Bild für Euch Hoffnung aus? Woran können Christen sie festmachen? 6) Die Teilnehmer/innen geben dem Bild einen Titel. |

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>Schlussteil <i>15 min.</i></p> | <p>Zum Schluss wird der Text von Claudia Auffenberg vorgelesen, eventuell zu ruhiger Musik und einer entzündeten Kerze:</p> <p>Und doch Herr, bleibt mir die Frage: Wie wird es sein? Auf der anderen Seite. Bist du dort?</p> <p>Und wie bist du dort? Kann ich dich dort sehen? Oder hören? Oder anfassen?</p> <p>Und wirst du mich empfangen? Wirst du es sein? Oder Petrus? Oder die Toten meiner Familie? Oder wer?</p> <p>Ich wünsche mir das, Herr. Ich wünsche mir, dass mich jemand begrüßt, dass es so ist, als ob ich nach Hause käme. Das wünsche ich mir.</p> <p>Und doch bleibt mir die Frage: Wie wird es sein?</p> <p>Claudia Auffenberg</p> |
| <p>Wichtige Hinweise</p> | <p>Anstelle des Gebetes von Claudia Auffenberg können auch biblische Texte einen meditativen Abschluss bilden: z.B. Lk 24,36-53 (Emmausgeschichte); Röm 6,9-11; 1 Kor 15,1-8 oder 15,51-58; 1Thess 4,13-18.</p> |

3.4 Crossing Generation: Ist Gott alt oder jung?

„In keinem Alter hört man auf, Vater oder Mutter, Sohn oder Tochter zu sein. Wir haben eine besondere Verantwortung nicht nur jenen gegenüber, denen wir das Leben geschenkt haben, sondern auch denjenigen gegenüber, von denen wir dieses Geschenk empfangen haben.“ (Johannes Paul II.)

Die hier vorgeschlagenen liturgischen Arbeitshilfen greifen das Thema der Bundesweiten Aktion 2008 auf. Da es viele Vorschläge und Abläufe von (Wort-)Gottesdiensten und für die gestaltbaren Elemente der Heiligen Messe schon gibt, sollen hier nur thematische Ideen angeführt werden, die in die schon bestehenden und eingeübten Rahmen eingefügt werden können. Dabei sind alle Seelsorger und Gruppenleiter eingeladen, das ihre dazuzutun ...

1. Messformulare:

Folgende Formulare für die Heilige Messe eignen sich für Gottesdienste, in denen das Thema der Verkündigung das Miteinander der Generationen ist oder in denen besonders um Versöhnung, für die Alten oder die Kinder, die Kranken und die Sterbenden gebetet werden soll:

Um Eintracht (MB 1114)
Für die Familien (MB 1115)
Für Angehörige und Freunde (MB 1117)
Um einen guten Tod (MB 1120)
Um Versöhnung (MB 1084)
Für Kranke (MB 1101)
Für Sterbende (1104)

Schrifttexte

In der Heiligen Schrift lassen sich viele Texte finden, die von den Beziehungen verschiedener Generationen zueinander sprechen. Einerseits wird darin die Verantwortung der Generationen füreinander und die Möglichkeit, voneinander Lebens- und Glaubenswichtiges zu lernen, thematisiert. Andererseits wird (insbesondere in der Verkündigung Jesu) ein Weg der Loslösung voneinander und des Übergangs in eine neuartige, versöhnte Beziehung zueinander im gemeinsamen Glauben an den Gott Jesu beschrieben.

| | |
|----------------------|---|
| Ex 20,12: | Die Zehn Gebote: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“ |
| Jes 49,14-16: | Die Treue Gottes: „Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen, eine Mutter ihren leiblichen Sohn? Und selbst wenn sie ihn vergessen würde: ich vergesse dich nicht.“ |
| Jesus Sirach 3,1-16: | Die alten Eltern: „Wenn dein Vater alt ist ... beschäme ihn nicht mit deiner Vollkraft.“ |
| Mt 10,34: | Der erste Platz: „Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, [...] wer Sohn oder Tochter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig.“ |
| Lk 14,25-27: | „Wer nicht Vater und Mutter, Frau und Kinder, Brüder und Schwestern, ja sogar sein Leben gering achtet, kann nicht mein Jünger sein.“ |
| Lk 2,21-40: | Gottgehörigkeit und Mutterschmerz: Maria und Josef bringen Jesus in den Tempel: „Jede Erstgeburt soll dem Herrn geweiht sein.“ – „Dir selbst aber wird ein Schwert durch die Seele dringen“ |
| Lk 2,41-52: | Das neue Kindsein (der zwölfjährige Jesus): „Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört?“ – „Dann kehrte er mit ihnen nach Nazareth zurück und war ihnen gehorsam.“ |
| Mt 12,50: | Die neue Familie: „Wer den Willen meines himmlischen Vaters erfüllt, der ist für mich Bruder und Schwester und Mutter.“ |
| Röm 12,9-21: | Leben aus dem Geist: „Übertrefft euch in gegenseitiger Achtung!“ |
| 1 Kor. 12,12-27: | Zusammengehören in Ergänzung: Viele Glieder, ein Leib |
| Eph. 4,16: | Verbundenheit der verschiedenen Glieder |
| Eph 6,2-3: | Gegenseitigkeit: „Ihr Kinder, gehorcht euren Eltern [...] Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn.“ |
| Eph 4,2; Kol 3,13: | Einander aushalten: „Ertragt einander!“ |

Meditations-/Predigtimpulse:

Die folgenden Impulse sind als Anstöße für Seelsorger oder Gruppenleiter gedacht, die selbst weiterentwickelt werden sollen. Sie können als thematischer „Steinbruch“ für eigene Ideen, Impulse, Predigten, Gebetszeiten und Gottesdienste genutzt werden.

Vater und Mutter ehren

Das Gebot, Vater und Mutter zu ehren, hat etwas mit *Vergangenheit und Zukunft des Menschen* zu tun. In der Wüste erinnert Gott das Volk Israel an den Auszug aus Ägypten (Vergangenheit), er spricht von den Bedingungen befreiten Lebens in den 10 Geboten (Gegenwart) und beschreibt damit den Weg ins gelobte Land (Zukunft). Durch die Eltern haben wir von Gott das Leben (Vergangenheit). Wenn sie alt geworden sind, tragen wir für sie mit Verantwortung (Zukunft). Für die Israeliten wird das „gelobte Land“ beschrieben als die neue Weise der Gemeinschaft mit Gott und untereinander. Für diese neue Lebensweise im „gelobten Land“ ist unsere Haltung gegenüber den (älter werdenden) Eltern zentral: „Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.“ (Ex 20,12)

1. Jemanden ehren *muss nicht mit großen Gefühlen einhergehen*. Gott sagt nicht: „Du sollst Deinen geliebten Eltern gegenüber immer erhabene Gefühle haben.“ Jemandem die Ehre geben kann eine ziemlich nüchterne Geschichte sein. Die Eltern zu ehren ist ein Kriterium, das hilft, auch Konflikte auf eine gute Weise auszutragen.
2. Die Eltern zu ehren bedeutet *Zustimmung zu der Ehre, die Gott dem Menschen gibt*. Die befreiende Erfahrung: Es gibt eine Instanz über den Eltern, von der *jedem* Menschen (auch den Kindern!) Ehre zuteil wird und vor der sich Eltern und Kinder miteinander verantworten müssen.

Einander lassen und wiederfinden (Vater und Mutter verlassen)

1. *Zusammengehörigkeit*: Wir sind einander gegeben und verdanken einander vieles. Das gilt sowohl für die Kinder, die ihren Eltern vieles verdanken, als auch den Kindern. Was tun Menschen heute alles, um Kinder zu haben – nicht nur um der Kinder willen. Dafür dankbar sein
2. *Einander lassen/Übergang in eine neue Ordnung*: Wir gehören zueinander, aber wir gehören einander nicht. Der alten Ordnung der Familie wird von Jesus eine neue Ordnung der Liebe entgegengesetzt, in der Gott die erste Stelle im Beziehungsgefüge der Menschen einnimmt. Von ihm her werden alle anderen Beziehungen neu geordnet, bekommt jeder seinen Platz und seine Würde. Die Eltern (und die Kinder) müssen den ersten Platz räumen (dürfen). Die erste Stelle soll und kann freigehalten werden für Gott (vgl. die Stellen, in denen sich Jesus selbst von den Eltern löst und wo er vom Verlassen der Eltern spricht: Lk 2,48ff.; Mt 19,5; 10,37f., 23,9; Lk 14,26). Eltern und Kinder sollen einander lassen und segnen.
3. *Einander neu gegeben werden*: So wird ein neuer Blick der Eltern auf die Kinder und der Kinder auf die Eltern möglich. Erst wo eine solche Freigabe stattgefunden hat, können Eltern und Kinder einander wieder finden, einander und des anderen Lebenserfahrung schätzen, sich etwas sagen lassen, ohne in alte Muster zurückzufallen. Hier wächst die neue Verwandtschaft derer, die (auch als Blutsverwandte, mit deren kostbaren und schmerzlichen Erfahrungen) miteinander Jünger und Jüngerinnen Jesu sind. Gott gibt uns einander wieder, er vertraut Menschen einander an, die einander zuvor gesegnet und entlassen haben.

Einander anvertraut sein – Füreinander sorgen

1. *Es gibt eine christliche Struktur des „Einander-anvertraut-Seins“*. Schon von der Natur her sind Menschen einander anvertraut: Wir können nicht ohneinander leben. Das wird besonders deutlich bei den ganz kleinen und den älteren Menschen, und denen dazwischen dann, wenn sie krank oder traurig sind. Diese Bedingung menschlichen Lebens in der Welt nimmt auch Gott selbst auf sich: Er kommt als ein Mensch, als ein Kind, ein Baby, das einer Mutter, einer Familie, einem Volk anvertraut ist. So bleibt es sein Leben lang. Er ist den Menschen anvertraut, auch wenn sie ihn nicht wollen und ans Kreuz schlagen. Gott vertraut sich weiter an, in seinem Wort und in dem Zeugnis von Menschen, durch das er der Welt bekannt werden will. Ein riskantes Unternehmen: Gott vertraut sich Menschen an, um in der Welt erkannt werden zu können.

2. *Wir dürfen uns einander nicht ersparen (lassen).* Zu den Weisen, wie sich Gott in Jesus Christus den Menschen anvertraut, gehört besonders die in seinen Zeugen und in den Armen und Kranken. Zu den Zeugen gehören alle, die uns etwas zu sagen haben, was für das Gelingen unseres Lebens mit Gott beiträgt: Die Alten den Jungen, die Jungen den Alten. Und: Was wir den Geringsten (seien sie nun alt oder jung, groß oder klein) getan oder nicht getan haben, das haben wir ihm getan oder nicht getan (Mt 25,35.40). Wo wir voneinander lernen, wo wir aufeinander angewiesen sind, da ist Gott selbst im Spiel. Es ist gut, dass wir staatliche und kirchliche Einrichtungen haben, die uns in der Sorge umeinander unterstützen, aber wir dürfen uns diese Sorge nie ganz nehmen lassen, dürfen uns einander nicht ersparen. Wo wir uns von einander entsorgen, entsorgen wir Gott.
3. Für die Zuhörer der Bergpredigt geht es darum, *die rechte von der falschen Sorge zu unterscheiden* (Mt 6,19-34). Sich sorgen heißt noch nicht, sich sorgen um jemanden. Wichtig ist nicht, dass wir ohne Sorge leben, sondern dass wir uns nicht um das Falsche sorgen.

Voneinander lernen: Die Weisheit der Alten – und der Jungen

1. Die Kirche beschreibt Paulus mit dem Bild des Leibes. Jedes Glied hat für sich eine Begabung und Aufgabe, aber auch für den ganzen Leib. Keines darf fehlen, damit der Leib vollständig ist. Wenn die Familie Kernzelle auch der Kirche ist (Hauskirche), dann gilt, was für die Kirche im Großen gilt, auch für die Familie, die Hauskirche im Kleinen.
2. Je nachdem, wo wir im Leben stehen, haben wir eine Perspektive, die alle angeht. Die Jungen sind im Aufbruch, in der Sehnsucht nach Neuem, nach dem Leben, nach Sinn und Wahrheit. Die Alten schauen auf ein Leben reich an Erfahrungen zurück. Keiner macht Erfahrungen nur für sich, sondern alle machen die Erfahrungen auch für die anderen – gerade auch in der Familie.
3. Eine solche Perspektive verändert den Blick aufeinander. Deine Erfahrungen hast Du auch für mich gemacht. Diese Weitergabe ist keine Einbahnstraße. „Denk an die Tage der Vergangenheit, lerne aus den Jahren der Geschichte! Frag deinen Vater, er wird es dir erzählen, frag die Alten, sie werden es dir sagen.“ (Dtn 32,7)

Einander vergeben

1. *Der erste Schritt: das Gespräch* (Mt 18,15-20). Es braucht Mut einander zu sagen und sich anzuhören, „was einer gegen den anderen hat“. Dazu ist guter Wille nötig. Der, der spricht, soll nur sagen, wovon er glaubt, das der andere auch verstehen kann. Und: Er soll von sich reden, von seiner Sicht, seinen Erfahrung, dem, was *er* hat, wie es *ihm* geht. Der, der hört, soll den anderen in seiner Situation mit seiner Erfahrung und Empfindung sehen und zu verstehen versuchen. Das Vorhandensein von Eindrücken, Gefühlen, Verletzungen ist nicht zu diskutieren, sondern anzunehmen. Gesprochen werden muss darüber, ob diese Erfahrungen vom anderen auch zu erkennen, ob sie von ihm zu verantworten sind und beabsichtigt waren.
2. *Sich vorstellen, wie Jesus vergibt.* Jesus macht eine wichtige Unterscheidung im Umgang mit den Menschen: Die Unterscheidung zwischen dem Sünder und der Sünde. Jesus liebt den Sünder, und zwar unbedingt. Aber er hasst die Sünde, weil sie den Menschen entstellt, ihn von sich selbst entfremdet. Wie schaut Jesus den Menschen an? Wie schaut er mich an? Wie schaut er den an, dem ich etwas zu vergeben habe? Bis hin zum Kreuz: Wie schaut Jesus den Menschen an, der ihn aus dem Leben schaffen will? Der Blick vom Kreuz wird ein Blick voller Schmerz und Trauer, aber zugleich ein Blick voller Liebe gewesen sein. Wer Vergebung erfahren oder selbst vergeben will, sollte sich diesen Blick Jesu, vielleicht gar den Blick des Gekreuzigten vorstellen. Von Jesus lernen zu vergeben.
3. *Vergebung braucht Zeit.* Vergebung muss man zwar wollen, aber man kann sie nicht erzwingen. Die Kraft Gottes, die uns aus dem scheinbar zwangsläufigen Kreislauf von Tat und Rache, von Schuld und Festhalten an dieser Schuld ausbrechen lässt, ist der Heilige Geist. Um den dürfen und sollen wir ganz konkret bitten. Manchmal erfahren Menschen seine Kraft ganz aktuell, manchmal braucht er aber auch lange Zeit, weil er unsere langen Wege, unsere langen Entscheidungen und Entwicklungen mitgeht. Wir sollen nicht zu schnell vergeben. „Ist schon gut, lass man!“ ist keine Vergebung. Wer vergeben will, wer um Vergebung bittet, der

muss sich Zeit nehmen. Die Zeit, die Menschen brauchen, und die der Geist Gottes und seine Gabe der Vergebung mitgehen will.

Einander ertragen und aneinander wachsen

1. *Das zunächst Unabänderliche:* Es gibt Spannungen, die sich nicht lösen lassen, Charaktereigenarten (vielleicht auch -schwächen), die wir nicht ändern können. Die größte Herausforderung an Verwandte, an Freunde, an Menschen, die einander lieben, ist, an diesen Schmerzpunkten des Miteinanders nicht zu verzagen. Ja, wirkliche Liebe bewährt sich erst hier, wo ich den anderen auch dann noch lieben (d.h. annehmen und groß sein oder werden lassen) kann, wo er mir nicht mehr bloß „gefällt“, sondern kantig und schwierig ist, vielleicht alt und „tüddelig“ wird. Wir reden leicht von Toleranz (was „Ertragen“ heißt!), solange jemand nicht zu schwer zu ertragen ist. Wir fordern schnell, man solle einander annehmen, solange sich jemand nicht für mich unannehmbar verhält. Diese Eigenarten können mit der Rolle zu tun haben, die einer in einer Familie oder Gemeinschaft hat, insbesondere mit seiner Generation. Das muss aber nicht so sein: Nicht alle Probleme zwischen Generationen sind Generationenprobleme.
2. *Aneinander leiden:* An diesem Punkt wird das „einander Anvertrautsein“ (siehe oben) auch zu einer Kreuzesnachfolge. Wir müssen einander ertragen, vor allem dort, wo jemand nicht aus seiner Haut kann, aus seinem Alter, seiner Hinfälligkeit oder aus seiner Jugend, seiner kleinkindlichen Hilflosigkeit oder pubertären Verquertheit und Unzufriedenheit, aus seiner Verletzungsgeschichten mit Eltern oder Partnern nicht mehr heraus kommt. Dabei ist der wache Blick füreinander wichtig. Und der Blick auf Christus. Wo so schwer aneinander getragen wird, ist es gut, wenn mehrere tragen. Wenn ganz praktisch Freiräume zum Aufatmen geschaffen werden können. Und wenn miteinander der Blick auf den und das Gespräch mit dem geübt wird, der alles mitträgt und ohne den keiner den anderen ertragen kann.
3. *Aneinander wachsen:* Man darf nicht zu schnell davon sprechen, dass wir an allem, was uns nicht kaputt macht, stärker werden, oder dass wir an allem wachsen, was wir ertragen. Es kann auch sein, dass uns Menschen und Beziehungen wirklich zerstören. Aber in allem, was uns begegnet, ist das Element des Wachsens doch auch drin. Wenn man vom Umgang mit behinderten Menschen spricht, sagen viele: „Das könnte ich nicht.“ Wenn einer muss, z.B. weil es um Leben und Tod, um Nothilfe, um eine sonst nicht zu bewältigende Situation geht, dann kann er doch. Und geschadet hat der Mut, das zu versuchen, wovon einer glaubte „Das könnte ich nicht“, noch niemandem. Wenn wir glauben, dass Christus alle Wege mit uns geht, dass wir in keiner Prüfung ohne ihn stehen (Lk 22,28), dass wir nichts ohne ihn ertragen, erleiden, durchstehen, dann verschiebt sich der Zeitpunkt, an dem wir sagen: „Ich kann nicht mehr.“ Dann werden wir die Erfahrung machen, dass wir in der Gemeinschaft mit ihm wachsen, dass das Vertrauen in ihn, der Glaube an ihn wachsen; ja, dass wir selbst wachsen. An ihm und aneinander, weil er uns einander nicht bloß anvertraut, sondern auch zumutet.

Fürbitten und Gebete

Die hier vorgeschlagenen Fürbitten können auch einzeln genommen und/oder mit eigenen Fürbitten ergänzt werden. Sie greifen vor allem die Themen der Meditations- und Predigtimpulse auf.

Fürbitten (Vorschlag)

Guter Gott, du hast uns Menschen einander anvertraut, Kleine und Große, Starke und Schwache, Alte und Junge. Viele glaubten, das eine zu sein, und entdeckten, dass sie auch das andere sind. Miteinander kommen wir zu dir mit unseren Bitten:

- Du selbst ehrst den Menschen, indem du dich ihm zu erkennen gibst und ihn zum Freund haben willst. Du hast uns geboten, Vater und Mutter zu ehren. Gib uns Dankbarkeit, für das, was unsere Eltern uns gaben und geben. Und lass uns einander die Ehre geben, die du dem Menschen gibst.

Zwischenruf: Kyrie (Taizé), „Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch“ (1 Petr 5,7), oder einen anderen Liedruf.

- Gott, unser Vater, du hast uns einander anvertraut: Kinder den Eltern und Eltern den Kindern. Wir gehören zueinander, aber wir gehören einander nicht. Lass uns erkennen, wie wir einander losgehen und ankommen lassen können. Gib uns das Vertrauen deiner Liebe, damit wir einander segnen und senden, aufnehmen und annehmen.
- Vater im Himmel, dein Sohn Jesus Christus hat uns eine neue Weise gelehrt, einander zu lieben und einander die Freiheit zu schenken. Lass Christus der Erste in unserem Leben sein, damit wir in seinem Licht die Menschen sehen, damit wir in seinem Geist die Menschen lieben, damit wir mit ihm zu den Menschen gehen und mit ihm treu sein können.
- Gütiger Gott, du hast uns durch deinen Sohn den Heiligen Geist gesandt, damit wir verbunden werden mit dir und untereinander. Gib, dass wir ihn wirken lassen unter uns, damit wir einander verstehen und einander so erkennen, wie du uns erkennst.
- Gott, du bist in Jesus, deinem Sohn, den Menschen nahe. Er hat erfahren, was es heißt, geliebt und verachtet zu werden. Auch wir sind aneinander schuldig geworden. Gib uns das rechte Wort zur rechten Zeit. Öffne unsere Herzen für das Wort der Schwestern und Brüder. Gib uns Zeit und Kraft, einander zu verzeihen, den Mut, die Vergebung derer anzunehmen, denen wir etwas schuldig geblieben sind.
- Gott, unser Vater, Jesus, dein Sohn, hat uns deine Treue zu uns Menschen geoffenbart. Eine Treue, die niemals fertig war mit den Menschen. Eine Treue, die nicht enttäuscht werden musste, weil sie sich nicht vom Menschen täuschen ließ. Lass uns einander treu sein, wo Menschen einander untreu werden.
- Vater, du hast uns deinen Heiligen Geist gesandt, damit er uns an alles erinnert, was Christus seine Jünger gelehrt hat (Joh 14,26). Auch wir sollen voneinander lernen, die Jungen von den Alten und die Alten von den Jungen. Oft erscheint uns, was Menschen uns erzählen als „Schnee von gestern“ oder eine „Spinnerei von morgen“. Gib uns neu deinen Heiligen, damit wir die Schätze der Erfahrung erkennen und heben, die du uns füreinander anvertraut hast. Lass uns voneinander lernen und miteinander von dir, was wir zum Leben brauchen.
- Vater, von dir kommt alle Kraft, du schenkst Offenheit wo sich der Mensch zu verschließen droht. Lass uns miteinander nicht an ein Ende kommen. Bleibe bei uns, wenn sonst keiner bleibt, bis zum Ende, in dem wir dich erkennen, wie du bist.
- Allgütiger Gott, du hast versprochen, dass unser Leben im Tod nicht verloren, sonder geborgen ist in deiner Lebensfülle. Wir Menschen gehören zueinander über den Tod hinaus. Lass uns miteinander verbunden bleiben – mit der großen Gemeinschaft der Heiligen, mit unseren Lieben, die schon gestorben sind, und mit unseren Vorfahren, von denen wir abstammen. Erinnere uns aneinander in dieser Gemeinschaft, die den Tod überwindet und lass uns füreinander und miteinander bitten und danken.

Treuer Gott, von Generation zu Generation erweist du Menschen dein Heil. Mit denen, die vor uns waren und denen, die nach uns kommen, danken wir dir und loben dich heute und alle Tage unseres Lebens bis in Ewigkeit. Amen.

Pfingstsequenz

Komm Heiliger Geist
Sende von Gott her
Den Lichtstrahl Deines Feuers

Komm Vater der Armen
Komm Spender der Gaben
Komm Licht der Herzen

Bester Tröster
Du unser Freund
Spürbare Hilfe

Du Ruhe in der Unruhe
Du Maß in der Leidenschaft
Du Ermutigung in der Mutlosigkeit

Unendliches Glück
Vollende im Innersten
Die Dir vertrauen

Ohne Dein Wirken
Ist es nichts mit dem Menschen
Ist nichts ungefährlich

Kläre das Undurchsichtige
Mache fruchtbar die Wüste
Heile die Wunden

Beuge das Unbeugsame
Bewege das Herzlose
Führe das vom Weg Abgekommene

Gib den Deinen
Die auf Dich hoffen
Die Fülle Deiner Gaben

Segne unser Werk
Gib im Sterben das Heil
Gib Freude ohne Ende

Amen Alleluja

Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens,

dass ich liebe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel droht;
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.
Herr, lass mich trachten,
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.
Denn wer sich hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen;
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben. Amen.
(Hl. Franz von Assisi)

Liedvorschläge

So ist Versöhnung (T.: J. Werth; M.: Johannes Nitsch; Rechte: Hänssler-Verlag)
Wo zwei oder drei (Kanon, Mt 18,20)
Sonne der Gerechtigkeit (Gotteslob Nr. 644)

4. Quellenangaben

Interessante Links

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

<http://www.bmfsfj.de>

Hier erhaltet Ihr kostenloses Informationsmaterial, das jederzeit aktuell ist.

Shell Jugendstudie 2006, Presseinformation

http://www.shell.com/home/content/de-de/society_environment/jugendstudie/2006/dir_jugendstudie.html

Diese Studie gibt Euch Auskunft darüber, was Jugendliche in Eurem Alter denken über das Leben in unserer Gesellschaft.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Alzheimer Demenz <http://www.deutsche-alzheimer.de/index.php?id=4>

Das GenerationenProjekt

<http://www.generationenprojekt.de/>

Man findet eine Geschichtsschreibung von unten. Hier werden Lebenserinnerungen, Tagebuchnotizen und literarische Texte veröffentlicht, die um historische Ereignisse kreisen, die uns alle beeinflusst haben. Denn inmitten der großen Geschichte, über die wir in den Geschichtsbüchern lesen, gibt es auch die Geschichte der Menschen, in der es schmerzliche und schöne Momente gegeben hat.

http://web.mit.edu/21f.402/www/grossmuttertexte_s00.htm Viele tolle Geschichten über Großeltern.

<http://mw.hdm-stuttgart.de/conmedia/ss07/> Interessanten Lebensgeschichten sowie die Gespräche zwischen den Generationen findet Ihr auf dieser Homepage. Hier könnt Ihr Lebensweisheiten und Geschichten anderer Mitmenschen entdecken und „Mitnehmen“.

<http://www.lehrer-online.de> Findet hier eine Vielzahl von weiteren Möglichkeiten das Thema „Älter werden“ in den Gruppenstunden zu thematisieren.

Bundeszentrale für politische Bildung www.bpb.de/

Die deutsche Bundeszentrale vermittelt politische Sachverhalte, das demokratische Bewusstsein und bietet viele Hintergrundinformationen zum Demografischen Wandel.

Interessante Broschüren und Bücher

„Schatztruhe“ Arbeitshilfe für die Besuchs- und Begleitungsdienste der Malteser

Herausgeber: Malteser Soziales Ehrenamt, Mai 2007

„Lexikon der bedrohten Wörter“, Bodo Mrozek. Rororo Verlag

Impressum

Herausgeber:
Malteser Hilfsdienst e.V.
Ruth Werthmann
Bundesjugendreferat
Kalker Hauptstr. 22-24
51103 Köln
<http://www.malteserjugend.de>

Stand: Januar 2008

Redaktion: Arbeitskreis Crossing Generation Edigna Anderer, Bernhard Bücken, Daniela Eisner, Daniela Gerblinger, Daniela Gröger, Nicola Heinrich, Heiko Hüskes, Michaela Lubig, Marc Mittermüller, Paul Redel, Michael Riede, Ruth Werthmann.

Mit Unterstützung von: Karl-Ferdinand von Fürstenberg, Thorsten Kruse Sebastian Mählmann, Theresia Martin, Evelyn Steinfort.

Druck:
Schüller Druck, Köln

Anhang

Gruppenstunde: Zeitzeugen

Lebenslauf der Christel Meister als Puzzle

(Bitte die einzelnen Felder ausschneiden)

| | |
|----------------|---|
| 29.05.1920 | Geburt von Christel Strasser in Pirmasens (Pfalz). Sie ist Halbjüdin, was aber kaum jemand weiß. |
| September 1939 | Christel lernt Helmut Meister in Annweiler (Pfalz) kennen |
| Mai 1940 | Helmut Meister wird zum Kriegsdienst eingezogen |
| 27.12.1946 | Hochzeit von Helmut und Christel Meister in Landau (Pfalz) |
| Juni 1956 | Pierre (einer der beiden französischen Soldaten) feiert seine Priesterweihe in Bordeaux. Helmut und Christel reisen mit ihrer ältesten Tochter nach Frankreich, um bei der Feier dabei zu sein. |
| 27.12.1999 | Feier zum 50. Hochzeitstag von Helmut und Christel mit den vier Kindern und sechs Enkelkindern und vielen Freunden (auch den ehemaligen französischen Soldaten) in Landau (Pfalz) |
| 07.05.2007 | Todestag von Christel Meister. Sie hat ihren Mann um vier Jahre überlebt. |

1. Station: Schicksal der Juden

„Meine Mutter hatte erfahren, dass gegen Abend alle noch in Landau verbliebenen Juden nach Frankreich befördert werden sollten. Wir beide kochten Kannen voll Kaffee und heiße Milch, belegten Brote und trugen sie in Henkelkörben an die Bahnrampe des Güterbahnhofs. Wir gaben den armen Menschen zu trinken und zu essen und redeten mit ihnen trotz der Aufseher, die herumliefen. Ein gutes Wort, ein stummer Händedruck oder auch manche liebende Umarmung tat den hoffnungslosen Menschen gut.“ (Oktober 1940)

- Was bedeutet Mut, was Nächstenliebe?
- Wie gehen wir heute mit Leid und Ungerechtigkeit um?
- In welche Gefahr bringen wir uns heute um zu helfen?

2. Station: Kriegererlebnisse

„Ecke Ludowicistraße/Rheinstraße hörte ich schon das Herannahen der Bomber. Ich rannte in das 4-5-stöckige Patrizierhaus an der Ecke in den Keller. Hier wie in allen Kellern, waren viele Menschen aller Gattungen: Laute, Leise, Schreier, Weinende, Großsprecher und Betende. Am meisten taten mir kleine Kinder, Babys und alte Leute leid. In diesem Keller tobten ein paar uniformierte SA-Männer herum und wollten Ordnung. Da spürte ich auf meiner Schulter eine Berührung und hörte: ‚Geh mit in den anderen Keller‘. Ich floh hinaus, über mir hörte ich sehr nahe die Flugzeuge, und lief ins übernächste Haus, das früher der jüdischen Familie Günzburger gehörte. Ich war mutterseelenallein. Aber ich hatte keine Zeit, auch nur einen Gedanken zu fassen. Ein Knall, ein Beben des Bodens, ein Bersten und nichts als Dreck, Staub und Schutt fielen über mich. Ich wusste sofort, dass wohl bei diesem Getöse eine Bombe eingeschlagen war, jedoch nicht in diesem Haus, in dessen Keller ich saß. Ein starkes Zittern erfasste meinen Körper und mir rollten die Tränen übers Gesicht. Zitternd kletterte ich über die Trümmerstücke ins Freie. ‚Mein Haus‘ war gar nicht getroffen, aber ringsum sah ich nur Staubwolken und Trümmerstücke. Und das große Haus am Eck, es war total zerstört – Totalschaden und lärmende Stille. Da kamen auch schon die Männer vom Technischen Hilfswerk und das Rote Kreuz. Einer der Helfer nahm sich meiner an, aber ich stand ja nur unter Schock, sonst nichts. Sie gaben mir einen starken Schnaps, ich wollte helfen. Sie lehnten ab. Ich fragte, gab es Tote und Verletzte und als sie nickten, ging ich traurig heim. Ich war so unfähig dieses Mal. Aber in mir hörte ich immer noch die Stimme, diese ruhige Stimme: ‚Geh mit mir in den anderen Keller‘. Es war mir bestimmt ein Zeichen gegeben, dass meine Stunde noch nicht da war.“ (August 1944)

- Wie müssen sich die Menschen gefühlt haben?
- Welche Geräusche, Gerüche haben sie umgeben?
- Wie fühlt sich die Zerstörung an?
- Wo erleben wir heute Zerstörung und unendliche Angst?

3. Station: Heimkehr des Verlobten

„Wir drei saßen am Kaffeetisch, es gab sogar Fastnachtsküchle und Bohnenkaffee aus Kanada, als es um 15.30 Uhr läutete. Ich öffnete und – Helmut stand da! Armselig stand er da, in seiner zerlumpte Uniform, bleich und mager – aber mit Entlassungsschein! Endgültig daheim und entlassen nach 6 Jahren. Am Abend gingen wir durch die zerstörte Stadt ins Fliegerviertel zum Vater und den Schwestern. Das Wiedersehen hier war glücklich und schmerzhaft zugleich. Der Vater von Helmut und die Mädchen weinten bitterlich. Der erste Sohn von vieren, der heim kam! Die anderen, Edmund tot oder vermisst, Rudi in Amerika in der Gefangenschaft und von dem jüngsten, Fritz, wusste man in diesen Tagen noch nicht, dass er sich in Südwestfrankreich im Gefangenenlager befand und glaubte, er sei vermisst. Am nächsten Tag besuchten wir den Aschermittwochsgottesdienst in der Stiftskirche. Wir hatten so viel Dank zu sagen für das Wiedersehen, den Schutz und die Hilfe und die oft spürbare Nähe Gottes, die wir beide in ausweglosen Situationen und Geschehnissen erleben durften.“ (Februar 1946)

- Was bewegt Euch am meisten in diesem Abschnitt?
- Wie nah liegen Glück und Leid beieinander?
- Können wir heute glücklich sein, auch wenn wir etwas Schreckliches erlebt haben?

4. Station: Nachkriegszeit & Versöhnung

„Als wir am Abend des Weißen Sonntags [unserer beiden Töchter] nach Hause kamen, saßen bei meiner Mutter zwei französische Soldaten. Beide hießen Pierre und beide kamen aus Bordeaux. Wir begrüßten sie und hießen sie willkommen. Wir waren Mitglieder der PAX CHRISTI und hatten uns gemeldet, französische Soldaten aufnehmen zu wollen. Wir wollten helfen den Gedanken der Brüderlichkeit und der Versöhnung über die Grenzen hinweg zu leben. Es wurde ein wirklich schöner Abend mit den beiden. Aber die beiden kamen dann nicht nur an Sonntagen, sondern fast jeden Abend und wir hatten zwei tüchtige Esser mehr. Aber meine Mutter hatte die beiden ins Herz geschlossen und fing nun wieder an, über Land zu gehen und Lebensmittel zu organisieren. Es kamen noch andere Soldaten und alle wurden satt. Die Soldaten wurden uns wirklich zum Segen.“ (April 1954)

- Was bedeutet Freundschaft nach den Jahren des Krieges und der Feindschaft?
- Wie sah wohl das Leben nach dem Krieg aus?
- Wie können wir heute zur Versöhnung und zum besseren Verständnis beitragen?

Abschluss

„Und heute möchte ich meine Rückerinnerungen abschließen. Es war uns in diesen 60 Jahren eine lange, schwere und beglückende Zeit geschenkt worden. Auf einer Spruchkarte las ich einmal folgende Sätze:

„Man sagt, das Alter sei die Krone der einzelnen Abschnitte des Lebens oder der Ernte, die wir einbrachten aus dem Erlebten, aus dem Erreichten und dem Erlittenen. Das Alter ist wie eine große Symphonie, in der alle Themen des vergehenden Lebens noch einmal zusammenklingen.“

Für alles, was wir erfahren durften und was uns geschenkt wurde in dieser langen Zeit an Liebe, Nähe, Fürsorge und Mittragen, sagen wir tiefen Dank, zuerst Gott, unserem Herrn, dann unseren Eltern und all den vielen lieben und guten Menschen, die unsere Wege über eine kürzere oder eine längere Wegstrecke begleitet haben.

Wir waren in der Tat ‚Weggenossen und hatten gleiche Fahrt‘.“

Gruppenstunde: (Fast) Vergessene Wörter

| Wort | Erklärung |
|-----------------------|--|
| ablappen | Wurde früher für Ohrfeigen oder an den Ohren ziehen benutzt und war eine gängige Strafe im deutschen Schulwesen. |
| Abtritt | Altes Wort für Toilette oder „stilles Örtchen“ |
| Aussteuer | Oft in einer Truhe gesammelte Dinge (oft für den Haushalt, Handtücher, Bettlaken, Porzellan etc.), die eine Frau mit in die Ehe brachte. Je mehr Aussteuer, desto besser die „Partie“. |
| Backfisch | Eine Bezeichnung für halbwüchsige Mädchen (kommt aus dem Englischen, ein „backfisch“ war zu jung oder mager und wurde daher zurück ins Wasser geworfen). |
| Blümchenkaffee | Bezeichnet einen Kaffee, der so dünn ist, das man durch ihn hindurch den Boden der Kaffeetasse (und damit das Blümchendekor) sehen kann. Kommt aus der Zeit, als Bohnenkaffe noch sehr teuer und eine Seltenheit war. |
| Fisimatenten | Eine Mahnung oft an die Töchter gewandt: Mach mir keine Fisimatenten. Kommt angeblich aus der Zeit, als die Franzosen Deutschland besetzt hatten und die französischen Soldaten den deutschen Mädchen ein „Visitez ma tente“ hinterher riefen. |
| Fräulein | Bis in die 1970er Jahre gebräuchliche Anrede für unverheiratete Frauen, welches der Frauenbewegung lange ein Dorn im Aue war aber mittlerweile kaum noch benutzt wird. Unverheiratete Männer nannte man auch Hagestolz , ein Wort, was sich aber nie so durchsetzte wie das Fräulein. |
| Gabelfrühstück | Kräftiges und spätes Frühstück- heute der Brunch! |
| Gamaschen | Wurden früher getragen, um die Schuhe vor Nässe und Schmutz zu schützen. Waren also Überschuhe ohne Sohle aus Leder oder Gummi, die man mit einer Schlaufe unter den Sohlen befestigt hat. |
| Heißsporn | Ein Draufgänger, der seinem Pferd die Sporen gab- dank Auto nicht mehr aktuell! |
| Junggesellenfrühstück | Rezepte mit Zutaten, die selbst in einem schlecht geführten Haushalt auffindbar sein dürften (z.B. Arme Ritter) |
| Kaltmamsell | War zuständige für das Anrichten von kalten Platten und Büffets- heute trifft es wohl am ehesten der Begriff „Catering“. |
| Kandelaber | Aus dem lat. candelabrum: mehrarmiger Kerzenständer oder -halter, der mit Öl oder Wachs Licht machte. Heute heißen die schweizer Straßenlaternen noch so! |
| Kratzfuß | Eine Art große Verbeugung, Bückling. Ist zusammen mit dem Knicks ausgestorben. |
| Lichtspielhaus | Heute: Kino |
| Mangeltag | Kommt aus der Zeit vor den elektrischen Waschmaschinen. Die Wäsche wurde heiß durch die Mangel gewalzt bis die Tischdecken und Betttücher faltenfrei glatt waren. Eine anstrengende Arbeit, oft für Oma, Mutter und Tochter. |
| Nietenhosen | Heute: Jeans |
| Oheim | Der Onkel. Er konnte früher im Falle einer Verwitwung die Vormundschaft über eine Frau übernehmen. |
| Pantoffelheld | Eine Redensart aus dem 19. Jahrhundert, die sich auf alte Rechtsbräuche bezieht, als dem Schuh noch herrschaftliche Bedeutung zukam. Da der Pantoffel aber nur ein leichter Schuh ist, eine nicht so schwerwiegende Form der Herrschaft: nämlich die der Ehefrau über ihren Gatten! |
| Perle | Kommt aus der Zeit vor Waschmaschine und Geschirrspüler, als das Dienstmädchen den Haushalt machte und die anfallenden Arbeiten erledigte. Gutes Hauspersonal blieb lange in einer Familie und gehörte schon fast dazu, und irgendwann wurde dann ein „normales Dienstmädchen“ zur Perle des Hauses. |
| Pinke | Aus der Gaunersprache stammendes Slangwort für Geld. |

| | |
|--------------------|--|
| Priem | Vom niederländischen Wort pruim (Pflaume) entlehntes Wort, das ein Stück Kautabak bezeichnet, das einer Backpflaume ähnelt. |
| Quarre | Quengelndes Kind, früher auch als Göre bezeichnet. |
| Wählscheibe | Ein wichtiges Teil am Telefon zu analogen Zeiten. Wurde dann nach und nach von Tastaturen verdrängt. |
| Zinken | Auch Gaunerzinken genannt, sind Geheimzeichen, die Landstreicher in Hauswände und Mauern ritzen, um die Kollegen zu warnen oder zu informieren (Achtung Hund, nette Leute, betteln sinnlos). |

Einstieg/Impuls: Text: „Der alte Großvater und sein Enkel“ – Gebrüder Grimm

Dieser Impuls bietet sich besonders an, wenn in der Gruppenstunde das Einfühlen in den Betroffenen bzw. in Freunde und Verwandte behandelt werden soll.

Es war einmal ein steinalter Mann, dem waren die Augen trüb geworden, die Ohren taub, die Knie zitterten ihm. Wenn er nun bei Tische saß und den Löffel kaum halten konnte, schüttete er Suppe auf das Tischtuch, und es floss ihm auch etwas wieder aus dem Mund. Sein Sohn und dessen Frau ekelten sich davor, und deshalb musste sich der alte Großvater endlich hinter den Ofen in die Ecke setzen, und sie gaben ihm sein Essen in ein irdenes Schüsselchen und noch dazu nicht einmal satt. Da sah er betrübt nach dem Tisch und die Augen wurden ihm nass. Einmal auch konnten seine zittrigen Hände das Schüsselchen nicht festhalten, es fiel zur Erde und zerbrach. Die junge Frau schalt, er sagte nichts und seufzte nur. Da kaufte sie ihm ein hölzernes Schlüsselchen für ein paar Heller, daraus musste er nun essen. Wie sie da so sitzen, so trägt der kleine Enkel von 4 Jahren auf der Erde kleine Brettlein zusammen. „*Was machst du da?*“ fragte der Vater. „*Ich mache ein Tröglein*“, antwortete das Kind, „daraus *sollen Vater und Mutter essen, wenn ich groß bin.*“ Da sahen sich Mann und Frau eine Weile an, fingen endlich an zu weinen, holten also fort den alten Großvater an den Tisch und ließen ihn von nun an immer mitessen, sagten auch nichts, wenn er ein wenig verschüttete.

Einstieg/Impuls: Gedicht: „Er wurde alt“ – Kurt Marti

Er wurde alt
und vergaß
was ist

Er wurde alt
und wusste
nur noch
was früher war

Er wurde alt
und vergaß
was früher gewesen

Er wurde alt
und vergaß
vorgestern
sich selbst

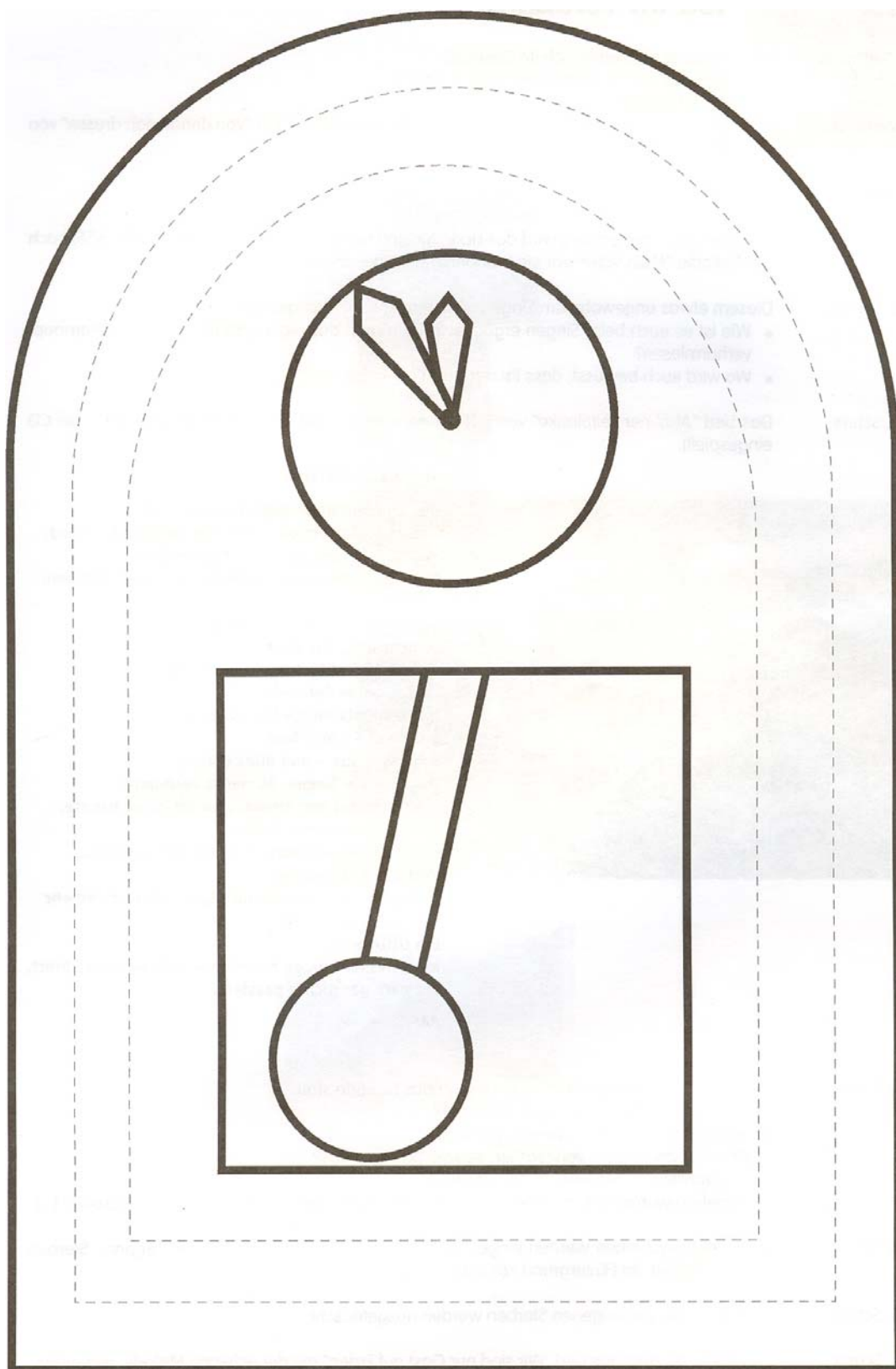
Er wurde jung
jetzt da er
auch das Vergessen
vergaß

Das Gedicht stellt auf sehr einfache Weise die Stadien einer Alzheimer-Erkrankung dar. Und eignet sich daher besonders zum ersten Einstieg in das Thema Alzheimer / Demenz. Im Anschluss kann dann diese Erkrankung im Rahmen der Gruppenstunde erarbeitet / erklärt werden.

Bild zur Gruppenstunde: Licht am Ende des Tunnels



Bild zur Gruppenstunde: Die Uhr tickt



Großvater

| |
|------------|
| Vorname |
| Nachname |
| Geburtstag |
| Geburtsort |
| Wohnort |
| Beruf |
| Bemerkung |

Großmutter

| |
|-------------|
| Vorname |
| Mädchenname |
| Geburtstag |
| Geburtsort |
| Wohnort |
| Beruf |
| Bemerkung |

Großvater

| |
|------------|
| Vorname |
| Nachname |
| Geburtstag |
| Geburtsort |
| Wohnort |
| Beruf |
| Bemerkung |

Großmutter

| |
|-------------|
| Vorname |
| Mädchenname |
| Geburtstag |
| Geburtsort |
| Wohnort |
| Beruf |
| Bemerkung |

Vater

| |
|------------|
| Vorname |
| Nachname |
| Geburtstag |
| Geburtsort |
| Wohnort |
| Beruf |
| Bemerkung |

Mutter

| |
|-------------|
| Vorname |
| Mädchenname |
| Geburtstag |
| Geburtsort |
| Wohnort |
| Beruf |
| Bemerkung |

Mein Stammbaum

Du

| |
|------------|
| Vorname |
| Nachname |
| Geburtstag |
| Geburtsort |

Geschwister

| Vorname | Nachname | Geburtstag | Geburtsort |
|---------|----------|------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |