



Leben in Fülle

Kirche im demografischen Wandel

Arbeitseinheit: Miteinander verbunden

Einführung

Beziehungen zu anderen Menschen sind in allen Lebensphasen wichtig und prägen unser Leben. Wohlbefinden und Lebensqualität werden nicht unerheblich von unseren sozialen Beziehungen mitbestimmt. Beziehungen zu haben, mit anderen Menschen verbunden zu sein, ermöglicht im wechselseitigen „Geben und Nehmen“ die Erfahrung, für andere wichtig zu sein.

Mit zunehmendem Alter wird das bisherige soziale Netz meist kleiner oder schwerer zu pflegen, weil der Partner/die Partnerin, Geschwister oder gleichaltrige Freunde/innen sterben, die eigenen Kinder weiter weg wohnen, sich die eigene Mobilität z. B. aus gesundheitlichen Gründen oder finanziellen Möglichkeiten einschränkt. Umso wichtiger wird die Pflege sozialer Kontakte im nahen Umfeld, denn ein gutes soziales Netz ist auch eine wichtige Quelle für Unterstützung, etwa emotionaler Art oder wenn praktische Hilfestellung notwendig ist.

Im Film „Leben in Fülle – Kirche im demografischen Wandel“ wird das „Verbunden Sein“ auf verschiedene Weise thematisiert, z. B. durch den Seniorenkreis oder das Café Muckefuck – beides Orte, an dem die älteren Menschen sich treffen und soziale Kontakte pflegen bzw. neu knüpfen können. Was ein solcher Ort als Kontaktmöglichkeit bedeutet, wird deutlich, wenn die alte Dame im Film sagt: „Ich komme hierher, weil mein Mann vor einigen Wochen gestorben ist.“ Oder die Aussage von Herrn Molzberger: „Gesellig bin ich schon. Aber das Leben hat mich auch ganz schön geprügelt. Da wird man vorsichtig.“ Man kann erahnen, was das für ihn in Bezug auf Kontakte zu anderen Menschen bedeutet. Aber auch Kontakte zu Menschen anderer Generationen gewinnen im Alter an Bedeutung, da mit zunehmendem Alter die Zahl der gleichaltrigen „Weggefährten/innen“ weniger werden. Als Beispiele aus dem Film sind hier der Kontakt der 84-jährigen alten Dame zu den jungen Müttern im Familienzentrum oder das Engagement der Vorlesepatin zu nennen. Etwas mit/für andere zu tun, schafft Beziehungen und ermöglicht gleichzeitig, die eigenen Erfahrungen und Kompetenzen einzubringen.

Das Thema der Beziehungen schwingt so im ganzen Film mit und es lohnt sich, ihn einmal gezielt unter diesem Blickwinkel zu betrachten.

Einsatzmöglichkeit

Das Thema „Miteinander verbunden“ wird in der vorliegenden Arbeitseinheit anhand der „Darsteller/innen“ des Films entwickelt. Die Arbeitseinheit ermöglicht es somit, sich mit der Thematik zunächst einmal in Distanz zur eigenen Person und Lebenssituation zu beschäftigen. Sie kann daher in verschiedenen Gruppen und für verschiedene Zwecke eingesetzt werden, z. B. bei Gruppen älterer Menschen, die sich noch nicht so gut kennen, im Rahmen einer Fortbildung für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit, mit altenpastoralen Verantwortlichen in Pfarreien, Multiplikatoren/innen in Verbänden etc.

Möglicher Ablauf der Arbeitseinheit (110-120 Minuten)

- **Begrüßung und Einführung (5 Minuten)**
Information über Anlass und Ziel der Veranstaltung.
Kurze Vorstellung der Anwesenden, wenn sich die Teilnehmenden nicht kennen.
Überblick über den Ablauf der Veranstaltung.
- **Thematischer Einstieg (15 Minuten)**
Alternative Methoden zur Auswahl:
 - a) Buchstabenpuzzle
Die Buchstaben der Wörter MITEINANDER VERBUNDEN werden einzeln und groß auf je eine Moderationskarte geschrieben. Diese Buchstabenkarten unter den Anwesenden verteilen, bis alle Karten vergeben sind! Die Teilnehmer/innen erhalten den Auftrag, zu ihren Buchstaben Assoziationen zur Frage aufzuschreiben: *Miteinander verbunden zu sein bedeutet für mich ...* (z. B. **M**enschen begegnen, **I**nteresse am anderen, **T**eilen, **E**hrlichkeit, **N**eugier auf den/die andere/n, **A**nteilnahme, **D**ankbarkeit, **V**ertrauen, **B**eziehungen pflegen usw.)
Jede/r liest seine/ihre Gedanken vor. Die Buchstaben werden so nebeneinander gelegt (oder an eine Pinnwand geheftet), dass das Wortpaar „miteinander verbunden“ lesbar ist.
 - b) Wollknäuel
Die Teilnehmer/innen sitzen oder stehen im Kreis. Ein Wollknäuel wird kreuz und quer in der Runde weitergegeben. Wer das Wollknäuel in der Hand hält, vervollständigt den Satz: *Miteinander verbunden zu sein bedeutet für mich...*, hält den Faden fest und wirft das Knäuel weiter. Es entsteht ein Netz, das die Teilnehmer/innen miteinander verbindet.
Wenn alle miteinander verbunden sind, findet ein Austausch statt: *Was fällt Ihnen auf? Was macht das entstandene Netz deutlich? Was passiert, wenn eine Person sich bewegt / wenn jemand das Netz verlässt oder den Faden loslässt?*
- **Betrachtung des Films „Leben in Fülle“ unter dem Fokus „Miteinander verbunden“ (35 Minuten)**
Aus der Bildkartei (Bilder ohne Text) des Medienpaketes einige Motive auswählen und zwei Mal ausdrucken. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Bild. Teilnehmer/innen mit dem gleichen Motiv arbeiten zusammen.
Arbeitsauftrag: *Wir schauen den Film „Leben in Fülle“ unter der Perspektive „Miteinander verbunden“. Achten Sie bitte besonders auf „Ihre“ Person. Was erfahren Sie (direkt oder indirekt) darüber, mit wem diese Person verbunden ist?*

- Kurze Austauschrunde mit spontanen Reaktionen auf den Film **(10 Minuten)**
Dieser Schritt kann entfallen, wenn die Teilnehmer/innen den Film vorher bereits gekannt haben.
- Paarbeit **(15 Minuten)**
Die beiden Teilnehmenden, die dieselbe Filmperson beobachtet hatten, bearbeiten gemeinsam folgenden Arbeitsauftrag: *Erstellen Sie für die beobachtete Person ein „Beziehungsnetz“! Schreiben Sie die Person in die Mitte eines Blattes und rundherum alle, mit denen diese Person in Beziehung steht/stehen könnte. Dazu nahe stehende Personen näher, weiter entfernte Personen in größerem Abstand eintragen. – Was könnte „Ihre“ Person sich in Bezug auf das Verbunden sein mit anderen wünschen?*
- Plenum **(15 Minuten)**
Die Gruppenergebnisse werden im Plenum vorgestellt und die Netzwerkbilder für alle sichtbar an die Wand/Pinnwand gehängt.
Austausch in der Gruppe: *Was fällt auf / was wird deutlich?*
- Vertiefung **(20 Minuten)**
Im Gruppengespräch wird folgender Gedanke vertieft (Sammlung der Gedanken am Flipchart oder mit Hilfe von Moderationskarten): *Was ist wichtig, damit ein „Miteinander verbunden Sein“ im Alter gelingen kann? Was kann jede/r einzelne dafür tun? Bzw. Was können wir als Gemeinde/Gruppe/Verband etc. dafür tun?*
- Abschluss **(5 Minuten)**
Jede/r Teilnehmer/in nennt zum Abschluss einen Gedanken zur Frage: *Was ist mir heute deutlich geworden?*
Dank für Teilnahme, ggf. Hinweis auf weitere Veranstaltungen, Verabschiedung.

Ideen zur Weiterarbeit

- Die Teilnehmer/innen zeichnen ihr persönliches Beziehungsnetzwerk und tragen alle Personen ein, mit denen sie verbunden sind. Austausch darüber in Kleingruppen: *Was wird mir deutlich? Bin ich mit meinem „Beziehungsnetzwerk“ zufrieden oder möchte ich etwas ändern?*
- Das Thema „Miteinander verbunden“ unter der Perspektive der Gottesbeziehung betrachten. Austausch in Kleingruppen: *In welchen Lebenssituationen war/ist die Verbundenheit mit Gott besonders oder weniger/gar nicht spürbar?*

Autorin und Kontakt

Birgit Altmeyer

birgit.altmeyer@erzbistum-koeln.de