



Leben in Fülle

Kirche im demografischen Wandel

Arbeitseinheit: Möglichkeiten entdecken

Einführung

Es gibt Phasen im Leben eines Menschen, da scheinen einem alle Möglichkeiten offen, sein Leben zu planen und zu gestalten. Immer wieder gibt es aber auch Phasen, in denen die eigenen Grenzen bewusst und spürbar werden, in denen vieles schwerer erscheint, in denen „viele Türen verschlossen bleiben“. Jeder Mensch kann und muss lernen, sein Leben zu gestalten, etwas aus seinen Möglichkeiten zu machen. Dieser Lern- und Entwicklungsprozess hält ein Leben lang an. Der früher oft gehörte Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ gilt inzwischen als überholt. Auch alte Menschen können Möglichkeiten und Fähigkeiten (wieder-) entdecken, neu entdecken und weiter entwickeln.

Die Möglichkeiten, die das eigene Leben prägen, sind sehr vielfältig: Fähigkeiten und Kompetenzen, Lebenserfahrungen, materielle Möglichkeiten, soziale Netzwerke, das Selbstbewusstsein, schon einige Krisen im Leben gemeistert zu haben, verlässliche Beziehungen, materielle und soziale Unterstützung, Spiritualität und Glauben ...

Welche Möglichkeiten sich erschließen, hängt sowohl von individuellen als auch von umweltlichen Aspekten ab. Es reicht nicht aus, Ressourcen entwickelt zu haben. Entscheidend ist, welche Ressourcen in dem Moment, wo sie gebraucht werden, auch zugänglich und tatsächlich verfügbar sind. Jede neue Herausforderung, jede neue Lebenssituation ist eine Anfrage, ob die vorhandenen eigenen Möglichkeiten ausreichen, um damit umzugehen. Besonders Lebenssituationen, in denen die Grenzen des Lebens deutlich werden (Umbrüche, gesundheitliche Veränderungen, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit, eingeschränkte Mobilität, Abschiede) verlangen nach einer neuen „Passung“ zwischen Herausforderungen und vorhandenen Ressourcen. Hier zeigt sich, ob man für das und durch das Leben gelernt hat. Es geht darum, die eigenen Möglichkeiten entdecken und nutzen zu können. Ein Beispiel: Wenn jemand Hilfe bei Hausarbeiten benötigt, müssen Menschen da sein, die diese Hilfe geben können – und derjenige, der Hilfe braucht, muss bereit und fähig sein, sich helfen zu lassen. Es geht um Entwicklungsmöglichkeiten: Möglichkeiten der eigenen individuellen Entwicklung und Möglichkeiten, die diese Entwicklung „von außen“ fördern können.

Die Ausschnitte aus dem Film „Leben in Fülle“ sind Beispiele für Herausforderungen, die das Leben im Alter mit sich bringt und für die Möglichkeiten, die die dort dargestellten alten Menschen entdeckt haben, um diesen Herausforderungen zu begegnen.

Einsatzmöglichkeit

Die folgende Arbeitseinheit kann in (nicht zu großen) Gruppen von jüngeren oder älteren und alten Erwachsenen eingesetzt werden. Die Arbeit in einer Gruppe mit unterschiedlichen Generationen kann besonders interessant sein, stellt aber auch höhere Anforderungen an die Moderation und Leitung. Eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen ist eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre. Dafür müssen sich die einzelnen Teilnehmer/innen nicht unbedingt schon (gut) kennen.

Möglicher Ablauf der Arbeitseinheit (60-80 Minuten)

- Begrüßung und Einladung zum Mitmachen (5 Minuten)
Zum Einstieg eignet sich gut eine Schublade, die mit vielem „Krimskrams“ gefüllt ist. In dieser Schublade liegen viele ganz unterschiedliche Dinge, die im Laufe einiger Jahre gesammelt wurden, die in die Schublade gelegt wurden, weil“ man das ja vielleicht noch mal brauchen kann“. Um hier etwas zu finden, muss man allerdings auch richtig suchen ...
- Blick in die „Schublade“ meines Lebens (20-30 Minuten)
Alternative Methoden zur Wahl, in Einzelarbeit, ggf. durch Moderation angeleitet:
Arbeitsblatt mit dem Bild einer Schublade und Fragen zur Besinnung
 - „Welche Schätze habe ich in meiner Schublade?“ (Meine Fähigkeiten / meine Stärken / Menschen, die mir wichtig sind und denen ich vertrauen kann / Ereignisse und Erfahrungen, die mein Leben bereichert haben / materielle Schätze / Erfolge / Lebensweisheiten / vergessene oder verborgene Talente / Eigenschaften, die ich an mir mag / Wege, die ich aus krisenhaften Situationen heraus gegangen bin / Tätigkeiten, die mir Spaß machen / positive Überraschungen in meinem Leben)
 - „Welche Schätze fehlen in meiner Schublade?“ (Was wollte ich immer schon mal tun oder können? / Was fehlt mir? / Was bzw. wer könnte mir jetzt helfen? / Was brauche ich, um mein Leben gestalten zu können?)
 - „Welche Schätze sind inzwischen überflüssig?“ (Wovon kann und möchte ich mich trennen? / Welche Fähigkeiten und Kompetenzen sind nicht mehr gefragt? / Worauf kann ich (und andere) gut verzichten?)

In einem zweiten Schritt kann die eigene Schublade aufgeräumt werden: Die eigenen Schätze sind zu würdigen und es kann überlegt werden, wie die eigenen Schätze gepflegt werden können. Es kann überlegt werden, wie das Fehlende für die Schublade gefunden werden kann und wer bei der Suche helfen kann. Was kann helfen, sich von dem zu verabschieden, was nicht mehr gebraucht wird.

Arbeitsblatt mit zwei Spalten „Was ich zum Leben habe“ und „Was ich zum Leben brauche“

Die beiden Spalten sind mit Blick auf die folgende Themen auszufüllen: gesundheitliche Situation, Wohnsituation, soziale Netzwerke und Beziehungen, Engagement und Teilhabe, materielle Situation, Gestaltung des Alltags, Infrastruktur, besondere Erlebnisse und Erfahrungen.

Nach der (angeleiteten) Einzelarbeit kann in kleinen Gruppen über Übereinstimmungen und Unterschiede in beiden Spalten gesprochen werden: *Was könnte ich dafür tun, dass ich das zum Leben habe, was ich brauche?*

Bei Arbeiten mit Gruppen im mittleren Erwachsenenalter könnte die Vorsorge für die eigene Zukunft eigens bearbeitet werden: *Wie stelle ich mir mein Leben im Alter vor? Was kann ich dafür tun, dass Alter nicht „als nicht beeinflussbares Schicksal“ über mich hereinbricht?*

- **Blick in die Zukunft (10-15 Minuten)**
Die folgenden Fragen können als Anregung für eine persönliche Besinnung oder für ein Gespräch in der Gruppe dienen: *Wie könnte mein Leben in 3, 4 oder 5 Jahren aussehen? Wie bin ich auf meine Zukunft vorbereitet? Was kann ich dafür tun, dass ich optimistisch in meine Zukunft blicken kann? Was wünsche ich mir für meine Zukunft?*
- **Filmclip als Impuls (20 Minuten)**
Der Filmclip „Möglichkeiten entdecken“ könnte am Beginn oder auch zum Abschluss der Arbeitseinheit als Impuls zum Gespräch eingesetzt werden: *Kenne ich die Situationen des Films auch aus meinem Leben? Welche Möglichkeiten nehme ich bei den alten Menschen im Film wahr? Was würde ich den alten Menschen im Film raten?*
- **Abschlussfragen (die nicht in der Gruppe beantwortet werden müssen, 5-10 Minuten)**
Wie geht es mir jetzt? Was habe ich für mich (wieder-)entdeckt? Was nehme ich mit nach Hause? Was nehme ich mir für die nächste Woche ganz konkret vor? Welche Möglichkeit möchte ich bei mir (wieder-)entdecken?

Ideen zur Weiterarbeit

- Steckbrief mit den bisher erworbenen Kompetenzen, gesammelten Erfahrungen, erreichten Zielen, hilfreichen Strategien erstellen.
- Auseinandersetzung mit dem Märchen „Die Bremer Stadtmusikanten“: Was haben sie aus ihren Möglichkeiten gemacht? Was hat sie stark gemacht?
- Filme wie „Das Beste kommt zum Schluss“ oder „Herbstzeitlose“ anschauen und diskutieren.
- Tauschbörse für eigene Talente.

Autor und Kontakt

Peter Bromkamp

peter.bromkamp@erzbistum-koeln.de