



Leben in Fülle

Kirche im demografischen Wandel

Arbeitseinheit: Wann ist man eigentlich alt?

Einführung

Die Vorstellungen, die jede/r einzelne vom Alter hat, sind sehr vielfältig und bei jedem Menschen anders. Der Film „Leben in Fülle – Kirche im demografischen Wandel“ stellt verschiedene Menschen und mit ihnen auch verschiedene Bilder vom Alter vor. Diese werden durch die dargestellten älteren Menschen selbst deutlich, aber auch dadurch, wie „über“ das Alter gesprochen wird.

Altersbilder unterliegen vielfältigen Einflussfaktoren und sind u.a. durch persönliche Kontakte zu und Erfahrungen mit alten Menschen geprägt, aber auch durch die Darstellung des Alters in der öffentlichen Meinung, den Medien, der Politik etc. Die Bilder, die wir vom Alter im Kopf haben, beeinflussen das Selbstbild älterer Menschen genauso wie den Umgang mit ihnen – im positiven wie im negativen Sinn.

Aussagen im Film wie „Ich fühle mich nicht alt“, „Ich weiß nicht, wann man alt ist“ oder „Alt ist man nie“ machen deutlich, wie problematisch die „Selbstzuschreibung“ alt zu sein für viele ist. So deckt sich die gesellschaftliche Rollenzuschreibung, mit der Rente „zu den Alten“ zu gehören, oftmals nicht mit dem Selbsterleben. Es stellt sich die Frage, welche Altersbilder diesem Phänomen zugrunde liegen. Wer das Alter in erster Linie mit „Krankheit“, „Abhängigkeit“, „Verlust“ o.ä. assoziiert und diese Zuschreibungen negativ bewertet, möchte verständlicherweise so lange wie möglich nicht selbst alt sein.

Die eigenen Altersbilder und die damit verbundenen Erwartungen oder Befürchtungen für das eigene Altsein werden Einfluss auf den Umgang mit alten Menschen haben. Daher sollten sich Menschen, die sich in der Altenpastoral engagieren (möchten), immer wieder vergewissern, welche Altersbilder ihrem Engagement zugrunde liegen. Was verbindet jemand, der mit älteren Menschen (ehrenamtlich) arbeitet, selbst mit dem Alter? Was bedeutet es für ihn/sie persönlich? Sind es wirklich „nur“ die anderen, die alt werden?

Einsatzmöglichkeit

Ziel dieser Arbeitseinheit ist es, eine Auseinandersetzung mit der eigenen Vorstellung vom Alter anzuregen. Sie kann daher vielfältigen Gruppen, die sich dem Thema Alter annähern möchten,

einen Einstieg in das weite Themenspektrum bieten, der durch andere thematische Einheiten aus dem Medienpaket „Leben in Fülle“ ergänzt werden kann.

Der Einsatz ist für verschiedenste Personengruppen denkbar, z. B. Erwachsene mit Blick auf das eigene Alt werden, Haupt- und/oder Ehrenamtliche, die sich in der Altenpastoral engagieren (möchten), altersgemischte Gruppe zum intergenerationellen Austausch über Altersbilder, Jüngere, um sie an das Thema Alter heranzuführen etc.

Möglicher Ablauf der Arbeitseinheit *(100-120 Minuten)*

- **Begrüßung und Einführung (5 Minuten)**
Information über Anlass und Ziel der Veranstaltung: *Es geht darum, sich an das Thema „Alter“ anzunähern und um eine Auseinandersetzung mit den eigenen Altersbildern.*
Kurze Vorstellung der Anwesenden, wenn sich die Teilnehmenden nicht kennen.
Überblick über den Ablauf der Veranstaltung.
- **Thematischer Einstieg anhand der Bild-/Textkartei (20-30 Minuten)**
Die Bild-/Textpostkarten des Medienpaketes (Bögen auseinanderschneiden!) werden für alle sichtbar ausgelegt (z.B. Tisch, um den alle herumgehen können). Es sollten etwa drei Mal so viele Karten wie Anwesende vorhanden sein. Je nach Gruppengröße kann ggf. ein weiterer Kartensatz von der DVD ausgedruckt werden.
Jede/r Teilnehmer/in wählt eine Karte aus, die ihn/sie besonders anspricht oder weil sie Widerspruch auslöst. Die Teilnehmenden stellen die ausgewählten Bilder mit Bildunterschriften vor.
Warum habe ich diese Postkarte ausgewählt? Was verbinde ich mit dem Bild oder mit dem Text? Was lösen Bild oder Text bei mir aus?
- **Wann ist man eigentlich alt? Filmclip als Impuls und anschließendes Gespräch (20 Minuten)**
Der Filmclip „Wann ist man eigentlich alt?“ wird gezeigt, danach zunächst Möglichkeit für spontane Reaktionen der Teilnehmenden.
Gespräch im Plenum: *Was ist Ihnen bei den verschiedenen Äußerungen im Film aufgefallen? Wie sehen die gezeigten Personen das Alter? Welche Bilder vom Alter könnten hinter ihren Äußerungen stehen? Was würden Sie (die Teilnehmer/innen) spontan sagen: Wann ist man eigentlich alt?*
- **Gruppenarbeit (30 Minuten)**
Es werden Kleingruppen von ca. 5 Personen gebildet.
Gesprächsimpuls für die Kleingruppen: *Die Einschätzungen, wann man alt ist, sind unterschiedlich, weil jede/r ein anderes Bild vom Alter hat bzw. etwas anderes mit Alter verbindet. Sammeln Sie „Kennzeichen des Alters“ und halten sie schriftlich fest. Tauschen Sie sich in der Gruppe über die Frage aus: Wann / in welcher Situation würden Sie von sich persönlich sagen: „Jetzt bin ich alt“.*
- **Austauschrunde im Plenum (20-30 Minuten)**
Je ein/e Sprecher/in der Kleingruppen stellen die Arbeitsergebnisse vor, anschließend Gruppengespräch: *Was fällt auf? Wie ist die Gewichtung von positiven und negativen Aspekten? Welche Schlussfolgerungen/Erkenntnisse ziehen wir daraus? Welche Konsequenzen ergeben sich mit Blick auf das eigene Alter / unser Engagement in der*

Altenpastoral / für unseren Umgang mit älteren Menschen in der Gemeinde / Familie / für den Dialog der Generationen...?

Ggf. Informationen über Altersbilder, Selbst-/Fremdwahrnehmung etc. aus dem Dossier „Wann ist man eigentlich alt?“ einfließen lassen.

- Blitzlicht und Abschluss (**5 Minuten**)

Jede/r Teilnehmer/in nennt zum Abschluss einen Gedanken zur Frage: *Was ist mir heute wichtig geworden?*

Dank für Teilnahme, ggf. Hinweis auf weitere Veranstaltungen, Verabschiedung.

Ideen zur Weiterarbeit

- „Gewinne und Verluste“ beim Älterwerden sammeln und darüber ins Gespräch kommen.
- Eine eigene Umfrage innerhalb der Gemeinde machen mit der Frage „Wann ist man eigentlich alt?“
- Zu einem Fotowettbewerb zum Thema „Altersbilder“ einladen und die Bilder in Gemeinderäumen, bei Gemeindeveranstaltungen etc. ausstellen, um dadurch auf die Vielfalt von Altersbildern aufmerksam zu werden.
- Werbespots aus dem Fernsehen aufzeichnen, gemeinsam anschauen und überlegen: Welche Altersbilder werden deutlich?
- Im Pfarrgemeinderat darüber nachdenken: Wie werden bei uns alte Menschen angesprochen, z. B. im Pfarrbrief, Gottesdienst, Fürbitten, Einladung zu Angeboten etc., und gemeinsam überlegen, welche Altersbilder hier deutlich werden.

Autorin und Kontakt

Birgit Altmeyer

birgit.altmeyer@erzbistum-koeln.de