

## ARBEITSMATERIAL FÜR DIE SENIORENARBEIT



Bis Gleich

ARBEITSHILFE

Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus www.filmwerk.de



## **BIS GLEICH**

Eine DVD mit dem Recht zur nichtgewerblichen öffentlichen Vorführung erhalten Sie hier

Deutschland 2015, Kurzspielfilm, 21 Min. Regie: Benjamin Wolff Buch: Tara Lynn Orr

Produktion: Avenue Road Films

Darsteller(innen): Gertrude Roll, Horst Westphal, Julia Richter, Ricardia Bramley, Julien

Mehne

#### **ZU DEN AUTOREN**

**Elfi Eichhorn-Kösler,** Jahrgang 1954, Diplom Sozialpädagogin (FH), Diplom Pädagogin, Supervisorin, als Bildungsreferentin im Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg tätig. Schwerpunkte: Fort- und Weiterbildung von Multiplikator(inn)en, Bildungsprojekte im 3. und 4. Alter, konzeptionelle Weiterentwicklung der Altenseelsorge/-bildung in der Erzdiözese.

**Bernhard Kraus,** Jahrgang 1953, Theologe und Pädagoge, Pastoralreferent, nach Tätigkeit in einer Jugendbildung Leiter des Seniorenreferates der Erzdiözese Freiburg, ehrenamtlich in einer ambulant betreuten Wohngruppe für Menschen mit Demenz tätig.

#### **GLIEDERUNG**

| Preise und Auszeichnungen   | S. 02     |
|---|-----------|
| Kurzcharakteristik  | S. 02     |
| Einsatzmöglichkeiten  | S. 03     |
| Kapitelüberblick  | S. 03     |
| Inhalt des Films  | S. 03     |
| Weitere Filme zum Thema Alter beim kfw (Auswahl, Stand: 28.04.2016)         | S. 07     |
| Vorschläge zur Arbeit mit dem Film - Überblick Arbeitsblätter               | S. 07     |
| Einstiegsmöglichkeiten: Vor der Filmvorführung M01.1 / M01.2                | S. 08     |
| Mit dem Film arbeiten M02 bis M03   | S. 09f.   |
| Vertiefung von Themen, die der Film aufwirft – Weiterführende Informationen |           |
| M04_L bis M10   | S.11 - 28 |

#### PREISE UND AUSZEICHNUNGEN

Shortlist 88th Academy Awards (Oscar 2016), "Jury & Audience Award" Cleveland IFF, "Audience Award" Heartland IFF

#### KURZCHARAKTERISTIK

Albert und Martha leben in Berlin in derselben Straße in gegenüberliegenden Häusern. Sie sehen sich täglich vom Fenster aus, da beide gerne dem Treiben auf der Straße zusehen. Eines Morgens ist Albert nicht am Fenster. Martha macht sich Sorgen. Als eine junge Frau im Wagen vorfährt und in der Wohnung von Albert auftaucht, nimmt Martha allen Mut zusammen und geht ins Haus gegenüber, um zu sehen, was los ist. Albert hat einen Schlaganfall erlitten. Die gestresste Tochter bittet Martha, nach Albert zu sehen. Mit viel Kreativität und körperlichem Einsatz kann Martha ihre Zusage einlösen.



### **EINSATZMÖGLICHKEITEN**

Einsatzalter: ab 14 Jahren

- In der Schule (auch berufliche Bildung)
   Fächer: Ethik, Ev. und Kath. Religion
- In der Jugendarbeit
- In der Erwachsenenbildung
- In der Vorbereitung für junge Menschen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr (FJS) im Bereich der Altenhilfe leisten
- Bei Seminaren für ehrenamtliche Mitarbeiter(innen) in der Altenbildung, Altenarbeit, Nachbarschaftshilfe, Besuchsdiensten

## **KAPITELÜBERBLICK**

| Kap. | TC-Beginn | Titel                                    |
|------|-----------|--|
| 1.   | 00:00     | Vorspann; eine Straße in Berlin          |
| 2.   | 03:03     | Blickkontakte                            |
| 3.   | 05:33     | Drohender Abriss                         |
| 4.   | 07:39     | Das Fenster bleibt zu                    |
| 5.   | 09:57     | Besuch auf der anderen Straßenseite      |
| 6.   | 15:35     | "Bis gleich!" (Abspann: 19:26 bis 20:26) |

#### **INHALTSANGABE**

## 1. KAP. (00:00) VORSPANN; EINE STRASSE IN BERLIN (00:00) Vorspann

Straßenszenen in einem Altbauviertel (in Berlin), ziemlich heruntergekommene Häuser voller Graffiti, Bauschuttcontainer, dazwischen Bagger, schicke Neubauten. Haus Nr. 25 (voller Graffiti; später wird sich zeigen, dass hier Albert wohnt): Albert (erst später erfährt man den Namen) legt eine Schallplatte auf, ein Foto von einer (seiner ehemaligen?) jungen Frau hängt an der Wand, Musik erklingt. Albert öffnet das Fenster und stellt Kaffeetasse ab.

#### (00:49) GLOCKEN

Albert setzt sich, Glockengeläut ist zu hören, er legt die Unterarme auf ein Kissen und schaut hinaus. Er schaut fröhlich erwartungsvoll hinüber zum Haus auf der anderen Straßenseite (Nr. 28). Dort geht auch ein Fenster auf. Eine Frau (später erfährt man, dass sie Martha heißt), das Gesicht angestrengt, traurig, stellt eine rot blühende Blume auf die Fensterbank legt ein rotes Kissen hin und schaut auch hinaus. Ihre Blicke begegnen sich, Albert hebt grüßend seine Tasse, Martha winkt lächelnd zurück und beginnt, mit roter Wolle zu stricken.

Szenen auf der Straße (diese Personen kommen später im Film noch mehrmals vor, dazwischen immer wieder Martha und Albert, die das Geschehen auf der Straße aufmerksam beobachten).

- drei junge Mädchen fröhlich plaudernd
- ein Paar, sie mit Handy, er mit Bürotasche. Sie steigt in ein Taxi, Verabschiedung mit Küsschen
- drei Bauarbeiter, einer mit Presslufthammer der Lärm übertönt die Musik; die beiden anderen schauen zu
- Fahrradfahrer mit Kind auf dem Kindersitz fährt los

## 2. KAP. (03:03) BLICKKONTAKTE (03:03) GLOCKEN

Andere Musik, Albert hat jetzt einen Pullover an, richtet seinen Platz am Fenster her und hält Ausschau.

- die Bauarbeiter
- Albert wird etwas ungeduldig
- der Fahrradfahrer mit Kind

Das Fenster gegenüber geht nicht wie erwartet auf. Sorgenvoll schaut Albert auf seine Armbanduhr. Endlich geht das Fenster auf, Martha stellt die Blumen ab, legt ihr Kissen zum Aufstützen der Arme zurecht und schaut hinaus. Albert ist erleichtert. Martha sieht besorgt aus. Schließlich winkt sie Albert zu, der sich darüber freut, und beginnt zu stricken.

 das junge Paar, Frau mit Handy, kurzes Zuwinken, dann ab ins Taxi, der junge Mann geht verwundert weiter

(04:55) Albert sieht hinter der Frau einen Mann mit Kaffeetasse in der Hand. Er streicht der Frau über die Backe und verschwindet wieder im Hintergrund. Die Frau nickt dem Mann lächelnd zu (Offensichtlich lebt sie nicht allein). Dann trifft sich ihr Blick mit Albert, beide blicken verlegen.

• Die palavernden übermütigen Mädchen. Eine streckt dem griesgrämig blickenden Albert aus Spaß die Zunge heraus "Bäh!". Albert reagiert und streckt auch die Zunge heraus. Dann schaut er wieder versonnen-traurig. Die Mädchen gehen weiter.

Verlegener Blick zu Martha, die wieder strickt (man sieht keinen Fortschritt bei ihrer Strickarbeit)

## 3. KAP. (05:33) DROHENDER ABRISS

(05:33) GLOCKEN – neuer Tag

Albert geht ans Fenster, unrasiert (mit weißer Weste)
Nahaufnahmen: Kissen – Tasse – Finger, die sich ineinander krampfen
Martha schaut sorgenvoll, erwidert seinen Gruß nicht, beginnt zu stricken

- Die Handy-telefonierende Frau kommt eilig allein, steigt in ihr Taxi ein und fährt davon
- man sieht kurz die Bauarbeiter und die drei Mädchen

Eine Gruppe (Architekten, Bauherren?) mit Plänen geht auf das Haus zu. Einer erklärt: "Hier unten die ganzen Shops und oben alles aus Glas" - dem Haus droht wohl der Abriss. Martha erschrickt und macht sich Sorgen.

(07:02) Albert erlaubt sich einen Scherz und versteckt seinen Kopf unter einem schwarzen Pullover. Er sieht aus wie der Tod. Dann zieht er den Pullover weg und grinst Martha an. Die findet das gar nicht lustig. Sie nimmt ihre Blumen und ihr Kissen vom Fenster und schließt es. Albert ist ratlos.

#### 4. KAP. (07:39) DAS FENSTER BLEIBT ZU

(07:39) neuer Tag, Bauarbeiter mit Presslufthammer, Martha am Fenster, GLOCKEN (fast übertönt vom Presslufthammer ... zunehmende Spannung...)



 Handypaar streitet, er: "Du hast wieder das ganze Wochenende durchgearbeitet … das letzte Mal, dass wir miteinander geredet haben, war vor der Erfindung des Mobiltelefons" -Sie hat es eilig und muss zu einem wichtigen Termin: "Lass uns später darüber reden!". Er winkt ihr enttäuscht nach.

Martha am Fenster, strickt, das Fenster gegenüber bleibt zu. Nicht einmal die Vorhänge sind aufgezogen. Sie macht sich Gedanken, Sorgen.

• man hört den nervigen Presslufthammer der Bauarbeiter.

Martha schließt das Fenster und holt eine Einkaufstasche.

Da sieht sie einen schicken Sportwagen vorfahren, eine junge Frau mit kleinem Koffer steigt aus, geht zum Haus gegenüber, schließt die Haustüre auf. Man sieht, dass sie in die Wohnung des Mannes geht.

## 5. KAP. (09:57) BESUCH AUF DER ANDEREN STRASSENSEITE (09:57) GLOCKEN

Martha macht ihr Fenster wieder auf und schaut hinüber (Cellomusik). Sie verlässt mit dem Blumentopf das Haus und geht über die Straße. Vorbei an den Bauarbeitern. Sie kollidiert mit der Handy-Frau, beide waren mit ihren Gedanken abwesend. Die junge Managerin lässt einen Stapel Blätter fallen, den sie unter den Arm geklemmt hatte. Der junge Mann fragt: "Alles in Ordnung?", die Frau nickt. Er hilft, die Blätter aufzulesen und verabschiedet sich von der Handyfrau mit Küsschen.

Vor der Haustür gegenüber sucht die Frau nach der richtigen Klingel (offensichtlich war sie noch nie hier). Da geht die Haustür auf und der Fahrradfahrer und sein Kind kommen heraus. Die Frau geht hinein, bleibt vor der Treppe zögernd stehen.

Sie geht dann hoch und klopft an der Wohnungstür von Albert. Die junge Frau macht auf, telefonierend. Martha stottert "Ich komme wegen … Ich wollte…". Die junge Frau winkt sie in die Wohnung und telefoniert weiter. Sie muss Geschäftstermine klären/absagen. Sie sagt zu Martha: "Sie können hineingehen. Er schläft". Die Frau geht ins Zimmer. Albert liegt im Bett und schläft. Sie stellt die Blumen ab, schaut sich im Zimmer um. An der Wand hängen alte Erinnerungsfotos, sie berührt den Plattenspieler. Sie schaut aus dem Fenster zu ihrem Haus hinüber. Man sieht von hinten einen Mann in ihrer Wohnung (sitzt er vor dem Fernseher?)

Dann setzt sie sich neben das Bett und schaut zum Fenster hinaus. Sie merkt, dass Albert aufwacht. Sie wendet sich ihm zu und sagt: "Ich bin Martha, von drüben". Albert will etwas sagen, es gelingt ihm nicht. Martha nimmt vom Nachttisch eine Creme und cremt ihm behutsam die Lippen ein. Albert versucht, nochmal etwas zu sagen. Martha bleibt sitzen und schaut hilflos zur Decke.

Man hört, dass die junge Frau ihr Telefonat beendet. Sie kommt herein: "Tut mir leid, ich bin etwas überfordert mit der Situation. Ich bin Ella, Alberts Tochter" "Ich bin Martha, die Nachbarin" – beide atmen schwer. "Es muss eine Art Schlaganfall gewesen sein. Sie wissen noch nicht, ob er wieder auf die Beine kommt. So traurig, ihn so zu sehen". "Ja, dann will ich nicht weiter stören". Martha geht zur Tür. Ella eilt ihr nach: "Entschuldigung. Normalerweise würde ich das nicht fragen. Aber der Pfleger kann erst morgen Nachmittag kommen. Ich möchte ihn so ungern alleine lassen. Aber ich habe morgen Vormittag ein paar …" Martha unterbricht sie "Ich kann morgen wieder kommen".

Ella erleichtert: "Sie sind ein Engel! … Moment" (ihr Handy klingelt, sie nimmt ab), sie gibt Martha einen Schlüssel und verabschiedet sie mit "Danke!" Martha geht langsam die Treppe hinunter und bleibt in der offenen Haustür stehen.

#### 6. KAP. (15:38) "BIS GLEICH!"

(15:38) Zu sehen ist ein Stück Berliner Mauer, die teilweise abgebrochen ist (Gedenkstätte Berliner Mauer, Bernauer Straße). Martha geht vorbei, sie zieht einen voll beladenen Wagen hinter sich her. Sie kommt mit dem Wagen vor dem Haus an, in dem Albert wohnt. Sie schließt die Haustür auf und fährt bis zur Treppe.

Im Zimmer des schlafenden Albert. Martha stellt den Plattenspieler an. Sie neigt sich Albert zu, der langsam aufwacht und sie erkennt. Dann sagt sie "Bis gleich!" und geht.

(18:00) Albert wacht auf und staunt: In seinem Zimmer sind kunstvoll mehrere Spiegel in bestimmten Winkeln befestigt. So kann er vom Bett aus wieder auf die Straße schauen. Er sieht die Bauarbeiter; die Mädchen gehen vorbei; der Fahrradfahrer mit seinem Kind kommt. Das Gesicht Alberts hellt sich immer mehr auf. Er lacht und weint. Das Handypaar geht versöhnt Arm in Arm vorbei.

#### (18:51) GLOCKENSCHLAG

Albert sieht im Spiegel, wie gegenüber ein Fenster aufgeht und sich Martha wie immer auf die Fensterbank lehnt. Sie winkt ihm zu und beginnt zu stricken.

(19:26) Film Ende – Musik geht weiter – Abspann (bis 20:26)

# WEITERE FILME ZUM THEMA ALTER BEIM KFW (AUSWAHL, STAND: 28.04.2016): KURZFILME

Edgar Head over Heels – Hals über Kopf Mädchenabend

#### **SPIELFILME**

Ewige Jugend Honig im Kopf Sein letztes Rennen



## VORSCHLÄGE ZUR ARBEIT MIT DEM FILM ÜBERBLICK ÜBER DIE ARBEITSBLÄTTER EINSTIEGSMÖGLICHKEITEN: VOR DER FILMVORFÜHRUNG

M01.1 Assoziationen zum Titel des FilmsM01.2 Schreibkommunikation "Leben im Alter"

#### **MIT DEM FILM ARBEITEN**

M02\_L Den ganzen Film betrachten M03 L Den Film unterbrechen

## VERTIEFUNG VON THEMEN, DIE DER FILM AUFWIRFT – WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

| M04 L   | Auseinandersetzung mit dem Thema "Sorgekompetenz entwickeln" |
|---------|--|
| M04 S   | Sorgebeziehungen in meinem Leben                             |
| M05 L   | Caring-Communities – Sorgende Gemeinschaften                 |
| M05_S   | Auseinandersetzung mit dem Thema Caring Communities          |
| M06_L   | Einsamkeit   |
| M06.1_S | Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit                  |
| M06.2_S | Tipp 1 Kontakte knüpfen                                      |
| M06.3_S | Tipp 2 Sich selbst gut und liebevoll behandeln               |
| M06.4_L | Tipp 3 Dem eigenen Leben Sinn geben                          |
| M06.4_S | Auseinandersetzung mit dem Thema                             |
| M06.5_S | Tipp 4 Sich selbst annehmen                                  |
| M07_L   | Umgang mit Krankheit   |
| M07.1_S | Auseinandersetzung mit dem Thema Krankheit                   |
| M07.2_S | Krankheiten in meinem Leben                                  |
| M08     | Kreativität entwickeln                                       |
| M09     | Lebenswelten und Beziehungen von Jung und Alt                |
| M10     | Ein Song   |



## M01.1

## Assoziationen zum Titel des Films

Der Film, den wir nun miteinander anschauen, trägt den Titel **Bis gleich**. Was fällt Ihnen zu diesem Titel ein? Alle Äußerungen werden auf ein Flipchart notiert.

#### M01.2

## Schreibkommunikation "Leben im Alter"

Auf ein Plakat wird "Leben im Alter" geschrieben.

Die Teilnehmer(innen) werden gebeten, alles was ihnen dazu einfällt, auf dem Plakat zu notieren und sich von dem, was andere geschrieben haben, anregen zu lassen oder darauf einzugehen.

Gemeinsame Betrachtung des Plakates



#### M02 L

## Den ganzen Film betrachten

#### Filmgespräch: Mögliche Impulse

- Welche Szene, Wort, Satz ist Ihnen haften geblieben?
- Welche Gefühle löst der Film bei Ihnen aus?
- Welche Fragen / Themen wirft der Film auf? (auf Plakat sammeln)
- Hat Sie der Ausgang des Films überrascht?
- Mit wem konnten Sie sich identifizieren? Weshalb?
- Was hat Sie irritiert?
- Welche Szenen fanden Sie lustig, komisch?
- Welche Fantasien haben Sie, wie die Handlung weitergehen könnte?



## M03 L

## Den Film unterbrechen

Nach **15:35** Minuten – als Martha die Treppe hinunter geht und bei der offenen Haustür stehen bleibt – wird der Film unterbrochen.

Frage: "Wie könnte es weitergehen?"
Die Teilnehmer(innen) nennen ihre Vermutungen

Dann wird der Film bis zum Ende betrachtet

Spontane Äußerungen



### M04\_L

## Auseinandersetzung mit dem Thema "Sorgekompetenz entwickeln"

**Einführung:** Während des ganzen Lebens spielt das Thema Sorge eine Rolle. Als Babys und Kleinkinder wurden wir von den Eltern und anderen Menschen versorgt. Eine Aufgabe des Erwachsenwerdens ist es, für uns selbst sorgen zu lernen. Im Lauf unseres Lebens übernehmen wir Sorge für andere, z.B. für ein Haustier, die eigenen Kinder, uns anvertraute Menschen, die eigenen Eltern, wenn sie pflegebedürftig werden. Dadurch entwickeln wir Sorgekompetenz. Im Alter kommt noch ein neuer Bereich der Sorgekompetenz hinzu, die Fähigkeit, dafür zu sorgen, dass man versorgt wird, wenn die eigenen Kräfte nachlassen und Pflegebedürftigkeit auftritt. Sorgekompetenz gibt Sicherheit und hilft, das Bedürfnis nach sozialer Einbindung, nach Autonomie, nach Unterstützung und Gebrauchtwerden zu befriedigen.

**Einstieg:** Im Raum verteilt hängen drei Plakate, auf denen folgende Stichworte stehen

Plakat 1: Für mich sorgen Plakat 2: Für andere sorgen

Plakat 3: Dafür sorgen, dass ich bei Bedarf versorgt werde

Stellen Sie sich zu dem Plakat, auf dem das steht, was Sie am besten können.

Wenn alle ihren Platz gefunden haben, bitten Sie die TN, sich umzusehen und sich ein Bild zu verschaffen, wo die meisten stehen bzw. wo evtl. niemand steht. Dann folgt ein kurzer Austausch in den Gruppen, die sich an den Plakaten zusammengefunden, haben zum Impuls: Wie / Worin zeigt sich diese Fähigkeit?

#### Sorgebeziehungen in meinem Leben

**Einzelarbeit** anhand des Arbeitsblattes "Sorgebeziehungen in meinem Leben" (M04\_S) Paargespräch anhand des ausgefüllten Arbeitsblattes

Plenum: Sammeln der Fähigkeiten und Kompetenzen, die den TN bei der Beschäftigung mit dem Arbeitsblatt bewusst wurden

Leitung notiert alle Äußerungen auf ein Plakat

#### Dafür sorgen, dass ich bei Bedarf versorgt werde

Im Alter nehmen Einschränkungen und Defizite zu, die Abhängigkeit wächst. Zunehmend sind Menschen auf die Sorge und Unterstützung anderer angewiesen.

#### **Gruppenarbeit:**

- Welche Situationen k\u00f6nnen beim \u00e4lterwerden auftreten, in denen die Sorge anderer notwendig wird?
- Was kann man zur Vorbeugung bzw. zur Vorbereitung auf diese Situationen heute schon tun?
- Welche Art der Unterstützung wird in den Situationen benötigt (gehen Sie jede Situation gesondert durch)? Wer kann sie leisten?

Plenum: Welche Schlüsse ziehen aus der Gruppenarbeit für sich und die Vorbereitung aufs Alter?

**Abschluss:** Stellen Sie sich zu dem Plakat auf dem die Kompetenz steht, die Sie weiterentwickeln wollen

Plakat 1: Für mich sorgen

Plakat 2: Für andere sorgen

Plakat 3: Dafür sorgen, dass ich bei Bedarf versorgt werde TN stellen sich zu einem Plakat.

Austausch: Weshalb stehe ich hier?



## M04\_S

## Sorgebeziehungen in meinem Leben

|                       | Wer hat<br>sich um mich<br>gesorgt?<br>Wie? | Wen habe ich<br>umsorgt/<br>versorgt?<br>Wie? | Welche<br>Kompetenzen/<br>Fähigkeiten<br>habe ich<br>dadurch<br>entwickelt? | Was habe ich dabei fürs Leben (im Alter) gelernt? |
|-----------------------|---|---|---|---|
| Kindheit              |   |   |   |   |
| Jugendalter           |   |   |   |   |
| Erwachsenen-<br>alter |   |   |   |   |
| Alter                 |   |   |   |   |



#### M05 L

## Caring-Communities – Sorgende Gemeinschaften

Der Film zeigt, wie notwendig es heute für Ältere und ihre Angehörigen wäre, dass es Netzwerke gibt, die Möglichkeiten bieten, eingebunden zu sein, soziale Kontakte zu haben, Hilfe und Unterstützung zu erhalten und Teilhabe und -gabe ermöglichen. Denn dies trägt zur Lebensqualität bei und schafft Sicherheit und Orientierung.

#### **Hintergrundinformation: Caring Communities**

**Care** bedeutet Sorge, Fürsorge, Verantwortung, Achtsamkeit. Menschen wenden sich anderen zu, nehmen sie ernst, gehen auf sie ein, sorgen für sie – Menschen lassen die Zuwendung und Sorge zu und reagieren darauf.

Community bedeutet Gemeinwesen. Gemeinwesen haben eine rechtlich-politische (geltende Regeln, Vorschriften, Gesetze), räumliche (begrenzt auf ein bestimmtes Gebiet) und soziale (Lebenswelt der Menschen, Kontakte der Menschen) Dimension.

In **Caring Communities** trägt das Gemeinwesen die Verantwortung dafür, dass Menschen in marginalisierten Situationen geachtet werden und dass für sie gesorgt wird. Dabei darf ihre Selbstbestimmung, Selbständigkeit und Eigenverantwortung nicht aus dem Blick geraten.

#### Caring Community - Ein Ansatz des Empowerment

Empowerment = das Anstiften zur (Wieder-)Aneignung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Lebens

Menschen werden auch in Lebensetappen der Belastung und der Demoralisierung – in der Rolle von kompetenten Akteuren wahrgenommen, die über das Vermögen verfügen, ihre Lebenssettings in eigener Regie zu gestalten und Lebenssouveränität zu gewinnen.

#### Bausteine des Ansatzes:

- Die Abkehr vom Defizit-Blickwinkel auf Menschen (mit Lebensschwierigkeiten) und zugleich auch die Abkehr von damit verknüpften Unterstellungen von Hilfebedürftigkeit.
- Das Vertrauen in die Stärken und Kompetenzen, die es Menschen möglich machen, ihr Leben auch in kritischen Situationen und biografischen Belastungen erfolgreich zu meistern.
- Die Achtung vor der selbstbestimmten Lebensweise, der Selbstverantwortung und dem Eigensinn des Anderen; die Akzeptanz der "eigen-sinnigen" Lebenswege der Menschen und der Respekt auch vor unkonventionellen Lebensentwürfen.
- Der Blick nach vorne: der Verzicht auf eine umfassende Thematisierung zurückliegender biographischer Verletzungen und die Orientierung an einer für den Adressaten wünschenswerten Lebenszukunft.

**Ziel** ist: Der Aufbau eines Hilfesystems, das an den Bedürfnissen und Wünschen der Menschen ansetzt und ihnen ein möglichst selbstbestimmtes und eigenständiges Leben im Gemeinwesen ermöglicht. Dabei soll professionelle Hilfe in den Hintergrund treten und möglichst überflüssig werden. Es entsteht ein "Soziales Netzwerk mit gelingenden Sorgebeziehungen", in dem Menschen in ihrer Würde und mit ihren Kompetenzen ernst genommen werden. "Niemand ist so arm, dass er nichts geben kann und niemand ist so reich, dass er nichts benötigt".



## M05\_S Auseinandersetzung mit dem Thema Caring Community

**Einstieg:** Alle stehen im Kreis - ein Wollknäuel wird einander zugeworfen, in dem jede/r dabei benennt "Mit sozialen Netzwerken verbinde ich…" (Dadurch wird ein Netzwerk sichtbar gemacht, in dem alle eine wichtige Rolle und Aufgabe haben)

Wenn das Netz geknüpft ist, können folgende Impulse gegeben werden

- Spüren Sie die Verbindung zueinander? Wie fühlt sie sich an?
- Was passiert, wenn eine Person sich bewegt?
- Wie sieht das Netz aus, wenn einige ihre Position verändern?
- Wenn eine/r das Netz verlässt?
- Wie kam das Netz zustande?

Heute leben immer mehr Menschen allein. 2011¹ waren es 21,8 % der Bevölkerung in Deutschland. Wie wir im Film gesehen haben, wirft die wachsende Zahl älterer Menschen und der Wandel der Lebensformen neue Fragen auf. Da keine selbstverständliche Zugehörigkeit zu Familie, Gruppen, Kirche etc. mehr vorhanden ist, brauchen Menschen **soziale Netzwerke**, die die Einbindung im Wohnquartier und der Gemeinde sicherstellen und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags, der Kinderbetreuung sowie bei Hilfs- und Pflegebedürftigkeit ermöglichen.

#### Gruppenarbeit

- Was verstehen Sie unter einem sozialen Netzwerk?
- Welche Vorteile bringt ein soziales Netzwerk?
- Wie können solche Netzwerke in Gemeinden/Stadtteilen/Pfarreien gefördert werden?
- Wann/wie wären Sie bereit, sich für ein soziales Netzwerk zu engagieren?

<sup>1</sup> Statistisches Bundesamt Mikrozensus 2011.

<sup>©</sup>kfw GmbH 2016



M06\_L Einsamkeit

#### Hintergrundinformationen

- Fühlen Sie sich unter Menschen einsam?
- Fehlen Ihnen Freunde, die sich um Sie bemühen?
- Fühlen Sie sich abgelehnt und ungeliebt?
- Tun Sie sich schwer, sich mit sich allein zu beschäftigen?
- Haben Sie so gut wie keine Freunde, bei denen Sie sich wohlfühlen?
- Denken Sie, dass Sie nicht liebenswert sind?

So lauten die Fragen eines Internet-Testes zum Thema "Einsamkeit".

Einsamkeitsgefühle hängen mit der inneren Einstellung zu sich und zum Leben zusammen. Von Einsamkeit wird gesprochen, wenn Menschen das Alleinsein oder auch Zusammensein mit anderen als Ausgeschlossensein empfinden. Deshalb können auch Menschen Einsamkeitsgefühle haben, die verheiratet sind, Kinder haben oder in Gemeinschaft leben. Sie entstehen unabhängig von objektivierbaren Faktoren. Es werden drei Formen der Einsamkeit unterschieden:

#### 1. Momentane vorübergehende Einsamkeit

Diese Form dauert nur eine kurze Zeit und ist eine Reaktion auf Veränderungen in der äußeren Umwelt z.B. Auszug der Kinder, Umzug etc.

#### 2. Langsamer Rückzug

Die Einsamkeit wird zum ständigen Begleiter und führt dazu, dass Menschen die Fähigkeit verlieren. Kontakt mit anderen aufzunehmen.

#### 3. Chronische Einsamkeit

Menschen haben das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen und für andere aktiv sein können, verloren.

Es ist schwer, Menschen aus der Einsamkeit zu holen, da ein Teufelskreis entsteht.

#### Teufelskreis der Einsamkeit

Der Mensch hat wenige Freunde fühlt sich einsam

Selbstwahrnehmung und Selbstbild sind negativ geprägt "Ich komme mit mir und meiner Situation nicht zurecht, bin unfähig, Beziehungen aufzunehmen, habe anderen nichts zu bieten, …"

Der Mensch verbringt immer weniger Zeit mit Nachbarn, Freunden

Die Vorstellung über das Fremdbild, das andere von ihm haben, ist negativ geprägt: "Andere finden mich uninteressant, komisch, lehnen mich ab, möchten nichts mit mir zu tun haben, ziehen sich von mir zurück, meiden mich, machen einen Bogen um mich, …"

Rückzug wird verstärkt, die Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit nimmt ab Der Mensch vertraut immer weniger anderen Menschen Es entsteht ein Kreislauf, in dem es dem Menschen immer schwerer fällt, Freundschaften zu schließen

Soziale Gruppen haben eine Tendenz, einsame Menschen abzustoßen und auszugrenzen

Dadurch wird das Problem verschärft – der Mensch hat immer weniger Möglichkeiten, Kontakte aufzunehmen



#### M06.1 S

## Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit

Ob Albert oder Martha einsam waren, wissen wir nicht. Deutlich wurde aber, dass sie wenige Beziehungen hatten und dies zu Einsamkeit führen kann.

**Einstieg:** Welche Bilder, Situationen, Erlebnissen fallen Ihnen ein, wenn Sie an Einsamkeit denken? Jede/r sagt einen Satz

#### Mein Beziehungsnetz

Jeder Mensch hat ein elementares Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit, verlässlicher Zuwendung und dauerhaften menschlichen Beziehungen. Solche Beziehungen helfen, Einsamkeit zu verringern bzw. nicht dauerhaft zu erleben.

Malen Sie Ihr persönliches Beziehungsnetzwerk auf. Tragen Sie alle Personen ein, mit denen Sie sich heute verbunden fühlen, und beschreiben Sie die Qualität dieser Verbindung.

**Partnerarbeit:** Stellen Sie sich gegenseitig Ihr Beziehungsnetzwerk vor. Überlegen Sie, wie zufrieden Sie mit diesem Netzwerk sind, und setzen Sie sich mit möglichen Konsequenzen, die Sie ziehen könnten, auseinander.

**Plenum:** Was ist Ihnen bewusst bzw. deutlich geworden?

#### Tipps gegen die Einsamkeit

Hilfen, um den Teufelskreis der Einsamkeit zu durchbrechen sind

M06.2\_S Tipp 1 Kontakte knüpfen

M06.3\_S Tipp 2 Sich selbst gut und liebevoll behandeln

M06.4 S Tipp 3 Dem eigenen Leben Sinn geben

M06.5 S Tipp 4 Sich selbst annehmen



#### M06.2 S

## Tipp 1 Kontakte knüpfen

Beziehungen haben, mit anderen Menschen verbunden sein, ist für die Lebensqualität sehr wichtig. Denn Verbundenheit macht deutlich, dass man für andere Menschen wichtig ist und zu jemandem gehört. Dies wirkt der Einsamkeit entgegen, hebt das subjektive Wohlbefinden, stärkt das Selbstwertgefühl und ist eine Form der Selbstfürsorge.

#### Gruppenarbeit

- Welche Möglichkeiten sehen Sie für sich persönlich, neue Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufzubauen?
- Wie/Wo können Sie Menschen kennenlernen?
- Wie können sie auf andere zugehen und Beziehungen knüpfen?

Entwickeln Sie dazu ein kleines Rollenspiel **Rollenspiele** vorstellen



#### M06.3 S

## Tipp 2 Sich selbst gut und liebevoll behandeln

Menschen, die sich einsam fühlen, haben oft die Einstellung, dass es sich nicht lohnt, für sich selbst gut zu sorgen und es sich schön zu machen. Manche Menschen haben aber das Gefühl dafür verloren, was ihnen guttut und Kraft gibt.

#### Einzelarbeit

 Was tut mir gut? Woran habe ich Gefallen? Was brauche ich besonders, wenn ich unter Druck stehe oder mich einsam fühle?

Einsamkeit ist schmerzhaft und belastend. Aber jeder Mensch hat Kraftquellen in sich, die in schwierigen Zeiten helfen können, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Was sind Ihre Kraftquellen?

Da Menschen in schwierigen Situationen oft keinen Zugang zu den Kraftquellen haben, werden einige Kraftquellen auf Blätter notiert und ausgelegt – dabei werden einige Erläuterungen dazu benannt

#### Lesen

z.B. Erläuterung: Mit einem guten Buch eintauchen in eine andere Welt als die, die einem im Alltag begegnet. Lesen bringt neue Anregungen, schafft Abstand, bringt in uns etwas zum Schwingen. Zeigt, dass es auch noch etwas anderes als die Alltagsbelastungen gibt.

- Meditation
- Bewegung
- Gartenarbeit
- Musik/Singen
- Wandern
- Rituale pflegen
- Gebet/Gottesdienst
- Für andere etwas tun
- Museumsbesuch
- Sternenhimmel betrachten
- Leeres Blatt

Für die Kraftquellen, die nicht genannt sind (TN können ihre persönliche Kraftquelle darauf notieren)

Gehen Sie herum und schauen Sie sich die verschiedenen Kraftquellen an. Wenn Sie alle gelesen haben, gehen Sie zu der Kraftquelle, die Ihnen neue Energie gibt. Überlegen Sie allein oder mit den Menschen, die bei der gleichen Kraftquelle stehen, wie Sie dafür Sorge tragen können, dass Sie die Kraftquelle in Ihren Alltag einbauen und nutzen können.



#### M06.4 L

## Tipp 3 Dem eigenen Leben Sinn geben

#### Hintergrundinformationen

Sinngebung ist für das Leben aller Menschen, ob jung oder alt wichtig. Menschen brauchen kognitive Konstruktionen, mit deren Hilfe sie ihre eigene Person und ihre Existenz deuten und bewerten können.

Es gibt heute keinen allgemeingültig vorgegebenen Lebenssinn (mehr), deshalb müssen Menschen sich selbst Sinnsysteme schaffen, die ihnen helfen, Ordnung in die Vielfalt persönlicher Erfahrungen zu bringen, Absicht in der eigenen Existenz zu entdecken und dem Leben als Ganzem oder in bestimmten Aspekten Bedeutung und Wert zuzusprechen.

Lebenssinn lässt sich aus unterschiedlichen Quellen schöpfen, z.B. dadurch

- dass das Leben auf eine die eigene Existenz transzendierende Kraft, z.B. Gott, rückbezogen wird,
- dass gesellschaftlich vorgegebene Sinnstrukturen übernommen werden, die Aussagen darüber bereitstellen, was wünschenswert und sinnvoll ist, z.B. beruflicher Erfolg,
- dass man seinen Werken und Handlungen überdauernde Wirkung zuschreibt, z.B. Weitergabe von Werten, Wissen, Gütern,
- dass dem eigenen Leben ein Zweck zugeschrieben wird, der über die individuelle Lebenszeit hinausweist (Generativität), z.B. Förderung der nachfolgenden Generation, dass Menschen sich unterschiedlichen Lebensbereichen – z.B. Familie, Beruf, Ehrenamt – verpflichtet fühlen, ihre Handlungen darauf ausrichten und diesen Lebensbereich als Leitthema ihres Lebens begreifen.



#### M06.4 S

## Auseinandersetzung mit dem Thema

Der Theologe Paul Zulehner hat die Sehnsucht des Menschen nach "Sinn" mit zwei Bildern aus der Natur beschrieben, dem "Wurzeln" und "Wachsen".

Unter Wurzeln versteht er:

Mit anderen verbunden sein, eine Heimat und einen sicheren Standpunkt haben, getragen und gehalten sein, ein Gespür dafür zu haben, in einem größerem Zusammenhang zu leben

#### Wachsen bedeutet:

Sich entwickeln können, frei und selbständig sein, sein Leben nach eigenen Vorstellungen gestalten, sich bewegen und etwas bewegen können.

Diese Sehnsucht ist in jedem Lebensalter vorhanden.

#### Meine Wurzeln - Mein Wachstum - Einzelarbeit

- Welche Menschen geben mir Halt, Orientierung, Zugehörigkeit, Heimat?
- Welche Sätze / Bibelstellen / Gebete sind mir wichtig und tragen mich?
- Welche Wurzeln habe ich vernachlässigt? Was kann ich tun, damit sie mir wieder Halt und Kraft geben?
- Welche Wurzeln sollte ich besser abschneiden, da sie mich behindern?
- Welche Wachstumswünsche habe ich noch? Was will ich noch entfalten?

#### Austausch in der Paargruppe

Die Schriftstellerin Hilde Domin, die 2006 im Alter von 96 Jahren in Heidelberg gestorben ist, hat die Bilder in dem Gedicht "Ziehende Landschaften" aufgegriffen.

#### **Ziehende Landschaft**

Man muss weggehen können und doch sein wie ein Baum: als bliebe die Wurzel im Boden, als zöge die Landschaft und wir stünden fest. man muss den Atem anhalten. bis der Wind nachlässt und die fremde Luft um uns zu kreisen beginnt, bis das Spiel von Licht und Schatten, von Grün und Blau, die alten Muster zeigt und wir zu Hause sind. wo es auch sei. und niedersitzen können und uns anlehnen. als sei es an das Grab unsrer Mutter. Hilde Domin

#### Fragen:

Was spricht Sie an? Was berührt Sie? Wo klingen Ihre eigenen Erfahrungen an?



#### M06.5 S

#### Tipp 4 Sich selbst annehmen

"Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst" ist einer der Kernsätze der Bibel. Dieser drückt aus, dass man in seinem Verhalten keinen Unterschied machen soll zwischen du und ich. Was für mich gut ist, das soll ich auch anderen zugestehen.

Heutzutage ist klar, dass nur derjenige lieben kann, der sich auch selbst annimmt. Menschen, denen jegliche Selbstachtung fehlt, können nicht zu ihren Stärken und Schwächen stehen. Ebenso wenig können sie andere realistisch einschätzen und annehmen.

#### Schritte zur Selbstannahme – Einzelarbeit

- Welche Menschen in Ihrer N\u00e4he sind f\u00fcr Sie Vorbilder? Wodurch unterscheiden Sie sich von ihnen? Was k\u00f6nnen Sie von ihnen lernen? Welche Eigenschaften bewundern Sie und wollen Sie \u00fcbernehmen?
- Was macht andere Menschen für Sie liebenswert? Welche dieser Eigenschaften sind bei Ihnen ebenfalls vorhanden? Welche können Sie aufbauen?
- Welche Eigenschaften mögen Sie an sich? Wie können Sie diese weiter ausbauen und fördern?
- Wo sehen Sie bei sich einen Mangel? Was vermissen Sie an sich? Wie können Sie dies verändern?
- Was mögen Sie an sich nicht? (Listen Sie diese Dinge auf) Überlegen Sie, welche Kräfte und Ressourcen darin stecken bzw. was darin Positives enthalten ist. Vielleicht hilft Ihnen diese Übung, Ihren "Schatten" in Ihr Selbstbild zu integrieren.

**Plenum:** Was ist Ihnen deutlich geworden?



M07 L

## Umgang mit Krankheit

#### Hintergrundinformationen

Krankheit wird häufig als Gegenpol zu Gesundheit gesehen und als Störung der Funktion eines Organes, der Psyche oder des gesamten Organismus definiert.

Eine Krankheit trifft Menschen meist unerwartet und unvorbereitet und bedeutet, dass das Leben in nächster Zeit – vielleicht auch für immer – nicht mehr so verlaufen wird, wie eben noch gewohnt. Dies kann hilflos machen und Ängste und Fragen aufwerfen. Denn solange wir gesund, körperlich und geistig fit sind, verdrängen wir die Tatsache, dass Krankheit zum Leben dazu gehört und das Leben begrenzt ist, meist erfolgreich.

Wir sind aber Krankheiten, auch schweren, nicht passiv ausgeliefert. So lange unser Bewusstsein funktioniert, sind Krankheiten auch ein Erleben, auf das wir mit unseren Gedanken, unseren Empfindungen und unserem Fühlen Einfluss nehmen können.

Über den Verlauf einer Erkrankung entscheiden nicht allein körperliche Fitness oder die Widerstandskräfte unseres Körpers, sondern auch unsere psychischen Kräfte. Untersuchungen belegen, dass positive Gedanken und Emotionen das Immunsystem stärken und den körperlichen Heilungsprozess anregen und unterstützen.

"Lachen ist die beste Medizin", sagt der Volksmund, ebenso die asiatische Medizin. Denn beim Lächeln, bekommen die Gehirnabschnitte, die für die Stimmungen zuständig sind, über die Gesichtsmuskeln Signale, die mit Heiterkeit, Freude und Gelassenheit assoziiert sind. Wer lächelt, übermittelt dem Immunsystem positive Signale, die wiederum bewirken, dass sich Ängste reduzieren und Gelassenheit zunimmt.

Die Bedeutung von Gesundheit wird den meisten Menschen erst bei Krankheit oder mit zunehmendem Alter bewusst. Welche Einschränkungen mit dem Verlust von Gesundheit verbunden sind, erkennen Menschen dann, wenn sie Krankheiten durchgestanden haben, gesundheitliche Probleme in ihrem Umfeld erleben oder Beziehung zu Menschen haben, deren Lebensende sich nähert.

Krankheit und Rekonvaleszenz eröffnen die Chance zur Neuorientierung und damit dem Leben eine neue Richtung zu geben. Der Körper fordert auf, innezuhalten und sich der neuen Situation bewusst zu werden.



#### M07.1 S

### Auseinandersetzung mit dem Thema Krankheit

Auf Karten werden folgende Sätze von Dr. Monika Flasnoecker geschrieben

- Krankheit ist ein Signal unseres Körpers mit der Aufforderung: Es muss sich etwas ändern.
- Krankheit ist ein Bote, der uns auf ein Ungleichgewicht von Körper, Geist und Psyche aufmerksam macht.
- Krankheit ist ein wichtiger Grund innezuhalten, um all das zu lernen, was wir wissen müssen, um den Verlauf der Krankheit, aber auch um den Verlauf des eigenen Lebens zu verändern.
- Krankheit ist nicht das, was uns widerfährt, sondern das, was wir aus dem machen, das uns widerfährt.
- Um wieder gesund zu werden, braucht unser K\u00f6rper neben der medizinischen Behandlung die Unterst\u00fctzung durch unsere psychischen Kr\u00e4fte. Wir sollten auf diese Selbstheilungskr\u00e4fte vertrauen und alles tun, sie zu aktivieren und zu st\u00e4rken.
- Negative Gedanken und Gefühle sind eine zusätzliche Belastung für unser Immunsystem. Mit positiven Emotionen, Gedanken und Einstellungen können wir den körperlichen Heilungsprozess wirksam unterstützen.
- Heilung bedeutet, wieder wir selbst zu werden, im Einklang mit unserem echten Wesen und zugleich offen zu sein für Menschen, die uns wichtig sind.
- Wir sollten uns nicht damit aufhalten herauszufinden, was uns krank macht, sondern uns auf das konzentrieren, was uns hilft, wieder gesund zu werden.
- Wir sollten uns nur Dinge vornehmen, die für uns persönlich einen Sinn ergeben, die uns stark und zuversichtlich machen, die uns in unserem Lebenswillen bestärken und die uns Gründe liefern, uns zu freuen, vielleicht sogar glücklich zu sein.
- Heilung bedeutet, zurückzufinden zu der "gesunden Leichtigkeit des Seins", zu Optimismus und Lebensfreude, den Augenblick wieder genießen zu können, wieder Ziele zu haben, für die es sich lohnt, sich zu engagieren.

Suchen Sie sich die Karte aus, die zu Ihren eigenen Erfahrungen passt oder die Ihnen einleuchtet.

Jede/r liest die Karte vor und benennt, was ihm/ihr einleuchtet bzw. die Erfahrungen, die damit verbunden sind.



#### M07.2 S

## Krankheiten in meinem Leben

#### Einzelarbeit

Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren und halten Sie die Zeiten fest, in denen sie sich krank, unwohl, "unheil" gefühlt haben. Diese Zeiten notieren sie mit einem Stichwort auf einem Zeitstrahl.

0 Jahre heute

- Was genau erinnern Sie? Was ging dieser Zeit voraus?
- Welche Gefühle tauchen auf? Haben diese sich im Lauf der Krankheit verändert?
- Wie gingen Sie mit dem Ausgeliefert-Sein, dem Untätig-Sein, der Aus-Zeit, der Isolation ... um?
- Was hat dazu beigetragen, dass Sie wieder gesund/ heil wurden, es Ihnen besser ging?
- Wie sehen Sie diese Zeit im Rückblick?
- Welche Erkenntnisse haben Sie aus dieser Zeit gezogen? Welche Erfahrungen möchten Sie nicht missen? Was haben Sie damit gemacht?

Austausch in Paargruppen

#### Etwas für die eigene Gesundheit tun

#### Nehmen Sie Ihre eigene Gesundheit in die eigene Hand

Alle erhalten ein DIN A 4 Blatt.

Malen Sie Ihre Hand auf das Papier und notieren Sie in diese, was Sie aufgrund der heutigen Überlegungen für Ihre eigene Gesundheit in Zukunft tun wollen.

Vorlesen der Überlegungen



## M08 Kreativität entwickeln

Kreativität ist die Fähigkeit, schöpferisch tätig zu sein, etwas Neues, Originelles zu schaffen oder unkonventionelle Lösungen für Probleme zu entwickeln. Kreativität entwickelt sich in einem Zusammenspiel von Begabungen, Wissen, Können, intrinsischer Motivation, Persönlichkeitseigenschaften und unterstützenden Umgebungsbedingungen. Wer kreativ ist, verfügt über die Fähigkeit zum Perspektivwechsel und ist bereit, Grenzen zu überschreiten. Die Zukunft und das Leben stellen Herausforderungen an jeden Menschen, die angenommen werden müssen und zu deren Bewältigung kreatives Potential benötigt wird.

Einstieg: Vervollständigen Sie den Satz: "Wer kreativ ist ...

#### Gruppenarbeit

- Was verstehen Sie unter Kreativität?
- Erzählen Sie einander Situationen in denen Sie Ihre Kreativität besonders eingesetzt haben und was dadurch möglich geworden/entstanden ist.

Überlegen Sie dann miteinander, was gute Bedingungen sind, damit sich Kreativität entwickeln bzw. entfalten kann. Beziehen Sie hierbei auch das Geschehen im Film, die Kreativität von Martha mit ein.

Plenum: Vorstellen der Ergebnisse

#### Schritte zur Kreativität

#### 1. Eine Idee mit Leidenschaft

Damit wir kreativ werden, brauchen wir eine Idee, eine Aufgabe, ein Problem, eine Fragestellung, die so motivierend ist, dass wir sie weiterverfolgen möchten. Schon Sophokles wusste: "Ideen sind stärker als Körperkraft". Es geht darum zu erkennen, was uns begeistert, wofür unser Herz schlägt, was unsere Leidenschaft ist.

#### 2. Ausbremsende Gedanken über Bord werfen

Um erfolgreich zu sein, müssen Gedanken wie "das kann ich nicht", "das lohnt sich nicht", "davon habe ich nicht genügend Ahnung" etc. über Bord geworfen werden.

#### 3. Pläne machen

Damit die Umsetzung gelingt, ist es hilfreich zu überlegen, welche konkreten Schritte notwendig sind, damit das Problem gelöst, das Ziel erreicht, die Aufgabe verfolgt werden kann.

#### 4. Ins Projekt verbeißen

Kreativität erfordert Selbstdisziplin: das bedeutet dranbleiben, nicht locker lassen, an die Realisierung glauben.

#### 5. Gegen Ängste ankämpfen

Wer neue Wege geht, braucht Mut zu experimentieren, bisher Gedachtes oder Gemachtes in Frage zu stellen, auszuprobieren ohne zu wissen, ob es gelingt. Dies beinhaltet immer auch, gegen Ängste, anzuecken oder sich lächerlich zu machen, anzugehen.

#### Gruppenarbeit

- Was können Sie von den fünf genannten Punkten gut? Woran machen Sie dies fest?
- Was gelingt Ihnen schlecht? Was können Sie tun, um dies zu verändern?



## M09 Lebenswelten und Beziehungen von Jung und Alt

Im Film werden die Lebenswelten der Generationen sehr gegensätzlich dargestellt.

**Die jungen Menschen** stehen unter Stress, sind hektisch, aktiv, gehen wichtigen Arbeiten nach, nutzen moderne Kommunikationsmittel, sind ständig in Eile und auf dem Sprung (sie leben im sog. Hamsterrad).

**Die alten Menschen** haben Zeit, sind zuhause, sind in der Beobachtungs- und Zuschauerrolle, leben in den Tag hinein und haben wenig Abwechslung.

#### Gruppenarbeit

Stimmt dieses Bild mit Ihrem eigenen Leben, Ihren Erfahrungen überein bzw. wie würden Sie das Leben und die Lebenswelt der verschiedenen Generationen beschreiben? Welche Altersbilder / Jugendbilder stecken in dieser Darstellung?

#### Vorstellen der Ergebnisse

Was verhindern solche Altersbilder/ Jugendbilder?

Beziehungen zwischen den Generationen in Familien werden heute mit dem Begriff "Intimität trotz äußerlicher Distanz" bezeichnet, da die Generationen – wie auch im Film – nicht mehr in unmittelbarer Nachbarschaft leben.

- Was schätzen Sie an Ihren Kindern / Enkeln?
- Was schätzen Sie an Ihren Eltern / Großeltern?



M10 Ein Song

Der deutsche Popsänger Ayke Witt hat einen Song, der denselben Titel trägt wie der Film, geschrieben. Der Song beschreibt die Eltern-Kind-Beziehung von Ayke Witt.

#### Bis Gleich (Pop-Song von Ayke Witt)

Ich bin kein Mann der großen Worte
da bin ich genau wie du
ich hab dir so viel zu sagen
und kann nichts mehr für dich tun
du sagst, ich soll jetzt gehen
und alles machen, was ich will
während meine Zeit grad anfängt
steht deine einfach still
das alles ist nicht fair
warum müssen wir uns so beeilen
wie packe ich ein Leben in ein paar gesprochene Zeilen
Pass auf
geh leicht
flieg hoch
fall weich

Ich nehme deine Worte, wenn meine Kraft nicht reicht

Pass auf geh leicht flieg hoch fall weich

Wir sagen's wie immer wenn es Abschied nehmen heißt bis gleich

Ich mach mich auf die Reise sag mir, wo geht deine hin kannst du auf den Menschen stolz sein zu dem ich geworden bin weißt du, was du mir bedeutest hab ich dir das schon gesagt dass ich alles geben würde für noch einen guten Rat

ich kann mir nicht vorstellen wie es sein wird ohne dich ich hab solche Angst, aber die zeige ich dir nicht

Pass auf geh leicht flieg hoch fall weich





Ein Song M10

Ich nehm' deine Worte, wenn meine Kraft nicht reicht

Pass auf

geh leicht

flieg hoch

fall weich

Wir sagen's wie immer, wenn es Abschied nehmen heißt

Pass auf

geh leicht

flieg hoch

fall weich

Ich nehm' deine Worte, wenn meine Kraft nicht reicht

Pass auf

geh leicht

flieg hoch

fall weich

Wir sagen's wie immer, wenn es Abschied nehmen heißt Bis gleich

#### Anmerkung:

Der Song ist als Single oder unter http://www.myvideo.de/musik/ayke-witt zu finden.

#### Aufgaben

Wie beschreibt der Sänger seine Beziehung?

Was schätzt er an seinem Vater?

Wie würden Sie Ihre Beziehung zu Ihrem Vater/Ihrer Mutter beschreiben? Was schätzen Sie an ihnen?







## Katholisches Filmwerk GmbH

Ludwigstr. 33 60327 Frankfurt a.M.

Telefon: +49-(0)69-971436-0
Telefax: +49-(0)69-971436-13
E-Mail: info@filmwerk.de

www.filmwerk.de

