



Ein Medienpaket mit ausgewählten Kurzfilmen und
Arbeitshilfen

Remedio
George & Rosemary
Der Sieg
Immer
Komm
Schwarzfahrer
Hochzeitsnacht



Beziehungsreich älter werden

ARBEITSHILFE
www.filmwerk.de



BEZIEHUNGSREICH ÄLTER WERDEN

VORWEG

Kurzfilme eignen sich gut für Gespräche und die Bildungsarbeit mit älteren Menschen bzw. um das Thema Älterwerden/Alter anzugehen. Denn diese Filme können informieren, zur persönlichen Auseinandersetzung anregen und Hilfestellung geben. Themen, die ältere Menschen beschäftigen, können durch Filme aufgegriffen werden. Ältere Menschen haben so die Möglichkeit, sich mit den Darstellern zu identifizieren. Sie können ihre Erfahrungen in Handlungen und Personen des Films wiederfinden und sich in diese hinein-denken, sich einfühlen, sich mit den Darstellern freuen oder leiden. Sie lernen Schicksale kennen, in denen auch Anteile der eigenen Geschichte vorkommen. Filme transportieren Erfahrungen und aktivieren Erinnerungen bei den Zuschauern und Zuschauerinnen. Wenn Kurzfilme gemeinsam angeschaut werden, wird der Austausch von Erfahrungen möglich. Menschen können ihre eigenen Lebenserfahrungen einbringen und erleben in der Auseinandersetzung mit den Erfahrungen anderer, dass es unterschiedliche Deutungen der Wirklichkeit gibt. Dadurch kann die eigene Lebensgeschichte in einem anderen Licht gesehen werden. Medien befriedigen das Bedürfnis Älterer nach Erfahrung. Gefühle wie Liebe, Freundschaft, Eifersucht brechen auf, und Eigenschaften wie Treue, Solidarität, Einsatzbereitschaft, Idealismus werden angesprochen. Sie erleben im Film, dass die Darsteller in der Lage sind, Beziehungen aufzunehmen, zu gestalten und mit Problemen umzugehen. Dies macht Mut und kann helfen, eigene Verhaltensweisen zu überprüfen und zu verändern.

Mit diesem Medienpaket „Beziehungsreich älter werden“ haben wir Kurzfilme zusammengestellt, die ältere Menschen in ihrer spezifischen Lebenssituation und den damit verbundenen Herausforderungen ansprechen, die aber auch Ältere in ihrer Umwelt, als Teil der Gesellschaft, als Bürgerinnen und Bürger ansprechen. So greifen die Filme „Hochzeitsnacht“ und „George & Rosemary“ das Thema Liebe, Partnerschaft, Sexualität im Alter auf. Die Filme „Immer“ und „Komm“ beschäftigen sich mit Paaren, die miteinander alt geworden sind. „Remedio“ setzt sich mit dem Themenbereich Lebensrückblick, Sterben und Tod auseinander. „Der Sieg“ nimmt sich des Themas Umgang mit Einschnitten, Veränderungen, körperlicher Einschränkungen, Lebenswillen an. „Schwarzfahrer“ greift die Themenstellung Vorurteile, Umgang mit Fremden, Solidarität auf.

Der Titel des Medienpakets „Beziehungsreich älter werden“ ist Programm. Jeder Mensch benötigt Beziehungen, da die eigene Identität im Austausch mit anderen gefunden wird. Oder wie Martin Buber dies ausdrückt: Der Mensch wird zum Ich durch das Du. Gerade im Alter erleben Menschen Umbrüche, Einbrüche, Veränderungen, die die Identität erschüttern und verändern. Ältere Menschen brauchen deshalb Beziehungen, die emotionale Bedürfnisse nach Nähe, Kontakt, Zärtlichkeit befriedigen und der Kommunikation, dem Austausch, der Auseinandersetzung dienen. Ältere Menschen wollen aber auch angefragt werden, nützlich sein, etwas für die Gesellschaft leisten und Anerkennung und Wertschätzung erhalten. Darüber hinaus benötigen sie Netzwerke, die Hilfe und Unterstützung bieten, wenn die eigenen Kräfte nachlassen.

Dieses Medienpaket soll helfen, mit älteren Menschen über diese Themen ins Gespräch zu kommen, damit sie sich mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen auseinandersetzen können und für sich Möglichkeiten zur Lebensgestaltung im Alter und für ihre Beziehungen finden können. Diese Filme können aber auch jüngeren Menschen Einblick in die Lebenssituation, die Probleme, die Wünsche und Bedürfnisse Älterer geben sowie Menschen, die mit Älteren arbeiten, für deren Situation sensibilisieren.

I. ÄLTER WERDEN HEUTE

1. EINIGE STATISTISCHE DATEN

Immer mehr Menschen werden in Deutschland alt. Heute ist jeder fünfte Bürger in Deutschland über 60 Jahre. 2010 wird es voraussichtlich bereits jeder vierte und 2040 etwa jeder dritte sein. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt bei den Männern zur Zeit bei 73,2 Jahren und bei den Frauen bei 79,7 Jahren. Eine Frau, die heute 60 Jahre alt ist, hat noch eine durchschnittliche Lebenserwartung von weiteren 23 Jahren. Ein 60jähriger Mann kann mit 19 weiteren Jahren rechnen. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung und des Geburtenrückgangs leben heute mehr Menschen über 60 Jahre in Deutschland als Kinder und Jugendliche. Immer wieder wird deshalb der Begriff von der Überalterung der Gesellschaft gebraucht. Auf 100 Personen im erwerbsfähigen Alter kamen 1950 16 Rentner; 1990 bereits 24 und im Jahr 2010 werden es voraussichtlich 31 sein. Diese Entwicklungen haben Auswirkungen auf das Rentenversicherungs- und Krankenversicherungssystem.

Ein Großteil der älter werdenden Menschen scheidet lange vor dem 65sten Lebensjahrs aus dem Erwerbsleben aus. Da die Lebensphase Alter sich zeitlich ausdehnt, kann die Phase des Ruhestands heute länger als die der Erwerbstätigkeit sein. Auch der Gesundheitszustand der Älteren hat sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. Viele Ältere erleben die Altersphase bei psychisch und physischem Wohlbefinden. Doch mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, pflegebedürftig zu werden. So sind bei den 60-Jährigen nur 1 %, bei den über 85-Jährigen jedoch 13 % pflegebedürftig.

Da Frauen eine höhere Lebenserwartung als Männer haben, müssen sie damit rechnen, Witwe zu werden und allein zu leben. Ein Drittel der Haushalte der Altersgruppe von 65–70 Jahren sind Ein-Personen-Haushalte. Bei den über 75-Jährigen bereits mehr als zwei Drittel. Drei von vier werden von Frauen geführt. Aus diesem Grund wird auch von Feminisierung und Singularisierung des Alters gesprochen.

(vgl. BAGSO, Bonn 1999)

2. JEDER WILL ALT WERDEN, NIEMAND WILL ALT SEIN

Für Menschen im Lebensabschnitt Alter werden immer wieder neue Begriffe kreiert wie Senioren, Jungsenioren, Ruheständler, Menschen im dritten Alter ... Dies zeigt, wie schwierig es ist, diese Personengruppe anzusprechen, da sich viele Menschen dieser Gruppe nicht „alt“ fühlen und nicht zu „den Alten“ gehören wollen. Zum Alter zu stehen fällt schwer, da das gesellschaftliche Altersbild tendenziell negativ geprägt ist und Alter mit Krankheit, Behinderung, Abhängigkeit, Pflegebedürftigkeit assoziiert wird. Altersbilder haben einen großen Einfluss auf das Leben und Verhalten älterer Menschen und prägen ihr Selbstbild, da der/die Einzelne sich ihrem Einfluss nicht entziehen kann. Solche Altersbilder entstehen durch Wahrnehmungen, Annahmen und Vorstellungen, aber auch durch Darstellungen in den Medien und durch persönliche Kontakte mit älteren Menschen. Je nach dem, welche Bilder eine Gesellschaft vom älter werdenden Menschen hat, weist sie den Älteren bestimmte Rollen zu und enthält ihnen andere vor. Wie sich ältere Menschen verhalten, ist deshalb nicht nur Ergebnis ihres Alters, sondern auch die Antwort auf die formulierten Erwartungen, die die Umgebung und die Gesamtgesellschaft an Ältere stellen.

3. ALT IST NICHT GLEICH ALT

Alte Menschen sind eine sehr differenzierte Gruppe. Es gibt aktive, bildungshungrige, reiselustige, kontaktfreudige, wohlhabende, interessierte alte Menschen, aber auch einsame, pflegebedürftige, verwirrte, arme alte Menschen. Die interindividuellen Unterschiede zwischen den Menschen werden mit dem Alter größer, da die Menschen individuelle Lebensläufe und Erfahrungen haben. Es zeigt sich, dass die Lebenssituation, der Gesundheitszustand, die Schulbildung älterer Menschen Auswirkungen auf die Entwicklungspotentiale im Alter haben und den Lebensstil bestimmen. Da das kalendarische Alter wenig über ältere Menschen aussagt und eine Einteilung der Senioren in verschiedenen Altersgruppen den unterschiedlichen Lebenssituationen nicht gerecht wird, wurde von dem englischen Geschichtssoziologen Peter Laslett der Begriff des dritten und vierten Alters geprägt. Er löst sich völlig vom kalendarischen Alter und baut sein Konzept auf der Lebenslage und dem Generationenzyklus auf.

Dem dritten Alter geht das zweite voraus als die Zeit der beruflichen Produktivität sowie der familiären Verpflichtungen für die nachfolgende Generation. Im dritten Alter, einer historisch neuen Lebensphase, steht ein Überschuss an Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung, der für die Pflege von Interessen und Beziehungen eingesetzt werden kann. Der Mensch kann sich in dieser Phase entfalten und Erfüllung finden, in freiwilliger Bindung an andere oder im Dienst am Gemeinwesen. Wann dieses Alter beginnt und wann es endet, kann nur individuell beschrieben bzw. erlebt werden. Das vierte Alter ist einer Lebenslage vorbehalten, in der der Mensch entweder einen großen Teil seiner physischen, psychischen und materiellen Ressourcen dem täglichen Selbsterhalt widmen muss oder in Abhängigkeit von pflegenden Menschen bzw. Institutionen lebt. (vgl. Laslett, P. 1995)

4. THEORIEN ÜBER DAS ALTERN

Altern ist ein lebenslanger Prozess, der sich von der Geburt bis zum Tod erstreckt. In der Sozialgerontologie werden verschiedene Theorien über das Altern vertreten, die sich als Leitbilder etabliert haben. Welche Theorie als relevant betrachtet wird, hat Auswirkungen auf das persönliche Altersbild sowie auf den Umgang mit älter werdenden Menschen.

Defizitmodelle gehen davon aus, dass Einbußen und Verluste die Lernfähigkeit im Alter bestimmen. Es wurde von einem Leistungsabfall ab der Mitte des 5. Lebensjahrzehnts ausgegangen. In Intelligenzuntersuchungen zeigte sich aber, dass nicht in allen Bereichen Abnahmen zu verzeichnen sind. So gilt der Wissensumfang, die praktische Urteilsfähigkeit, die sprachlichen Fähigkeiten, die Fähigkeit Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, die Lösung alltäglicher Problemsituationen als altersbeständig. Altersabhängig waren jedoch Gedächtnis und Merkfähigkeit, die geistige Wendigkeit, die Umstellungsfähigkeit, das abstrakt-logische Denken und die psychomotorische Geschwindigkeit, wobei viele Defizite durch gezieltes Training reduziert werden können. Festgestellt wurde aber auch, dass die individuellen Unterschiede innerhalb einer Altersgruppe größer sind als die Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Menschen. Die Annahmen der Defizitmodelle wurden auf alle Bereiche der Person übertragen und führten dazu, dass Alter generell mit Einbußen und Verlusten verbunden wurde.

Die **Aktivitätstheorie** geht von der Annahme aus, dass Menschen dann glücklich und zufrieden altern, wenn sie aktiv sind, sich etwas leisten können und von anderen gebraucht werden. Verluste an Aktivitäten und Beziehungen, die im Alter auftreten, werden durch neue ersetzt. Aktivität in den verschiedenen sozialen Rollen hat positive Auswirkungen aufs Selbstbild, bringt Anerkennung und führt dadurch zur Zufriedenheit im Alter.

Die **Disengagement-Theorie** behauptet, ältere Menschen wünschten sich Formen der sozialen Isolierung, der Reduzierung der Sozialkontakte und fühlten sich dann glücklich und zufrieden. Mit diesem Rückzug aus sozialen Rollen und Beziehungen wird der Mensch frei, da er nicht mehr zur Beachtung von Normen gezwungen wird. Er kann sich dadurch stärker auf sich selbst konzentrieren. Dieser Rückzug ist funktional, da er als Vorbereitung auf den Tod angesehen wird.

Die **Kontinuitätstheorie** hält die Erhaltung der inneren und äußeren Strukturen für den sichersten Weg, den Übergang vom mittleren zum höheren Lebensalter zu meistern. Krisen können vermieden werden, wenn Menschen weniger Veränderungen erleben, die eine Umorientierung erfordern. Menschen erleben Kontinuität, wenn sie vertraute Strategien anwenden, ihr Leben in gewohnter Umgebung gestalten, vertraute Handlungen ausüben und Beziehungen mit bekannten Menschen pflegen. Kontinuität ist nur dann gegeben, wenn Menschen Strukturen, Beziehungen und Ereignisse als beständig wahrnehmen.

Das **Selektions-, Optimierungs- und Kompensationsmodell** geht davon aus, dass Entwicklungschancen im Alter vorhanden sind trotz Kompetenzeinbußen. Lernen ist im Alter in drei Richtungen möglich.

- a) Als Selektionsvorgang, in dem der ältere Mensch die Entscheidung trifft, sich auf die Dinge zu beschränken, die ihm besonders wichtig sind, die persönlichen Motiven entsprechen sowie der eigenen Leistungsfähigkeit.
- b) Als Optimierungsvorgang, bei dem die vorhandenen Ressourcen durch Übung und Training erhalten und verbessert werden.
- c) In Form der Kompensation, die als Reaktion auf die Verluste gesehen wird. Bei diesem Vorgang werden ausfallende Kompetenzen durch andere ersetzt.

Menschen haben die Fähigkeit, Anforderungen, die die Situation und die Umwelt an sie stellen, zu bewältigen, da sie sich im Lauf des Lebens praktische Fähigkeiten, Kenntnisse, soziale Fertigkeiten erworben haben. Mit ihren Erfahrungen, Strategien und dem umfassenden Lebenswissen können sie Einschränkungen und Verluste, die das Alter mit sich bringt, kompensieren.

Das Modell der **Produktivität** geht davon aus, dass ältere Menschen über Potenziale verfügen, die es ihnen ermöglichen, kreativ Neues zu schaffen, neue Wege zu gehen, neue Lösungen für Probleme zu finden und sich im gesellschaftlichen Bereich zu engagieren. Produktiv sind alle Aktivitäten, die der Erhaltung der eigenen Selbständigkeit dienen, bei denen der ältere Mensch etwas für sich tut, aber auch die Aktivitäten, bei denen er mit anderen oder für andere etwas tut. Produktivität bringt Anerkennung, stärkt das Selbstwertgefühl und trägt so zur Zufriedenheit bei.

Wachstumstheorien schreiben dem älteren Menschen ein Wachstum an Reife und Weisheit zu. Diese Reife umfasst:

- das Akzeptieren der eigenen Person
- die Fähigkeit, positive Beziehungen zu anderen Menschen aufzunehmen
- Autonomie
- das Gefühl, Einfluss auf die Umgebung ausüben zu können, d. h. sie mitgestalten zu können
- ein Ziel zu haben

Unter Weisheit wird verstanden:

- ein umfassendes Wissen über das Leben,
- die Fähigkeit, das Leben praktisch zu meistern,
- Werte relativieren zu können,
- nach dem Sinn des Lebens zu fragen und
- Ungewissheit wahrzunehmen und damit umzugehen.

Weisheit zeigt sich dann, wenn ein Mensch in seinem Handeln seiner Einsicht in einen Sinnzusammenhang folgt.

Alle Theorien betrachten das Älterwerden unter einem bestimmten Aspekt und sind dadurch einseitig. Sie tragen mit dazu bei, dass das Alter schwarz-weiß gezeichnet wird und keine realistische Sicht vorhanden ist. Entweder wird Alter mit Merkmalen wie „Abbau“, „Hilfsbedürftigkeit“, „Krankheit“, „Funktionsverlust“ verbunden und damit problematisch gesehen oder aber mit „Spitzenleistungen“, „unbegrenzten Möglichkeiten“, „Weisheit“, „Freiheit“ assoziiert und damit verklärt. (vgl. Lehr, U. 2000)

5. VERÄNDERUNGEN IM ALTER – CHANCE ODER VERLUST?

Altern vollzieht sich in der Spannung zwischen Verlieren und Gewinnen, Festhalten und Loslassen sowie Resignieren und Anfangen. Ob es gelingt, Veränderungen, Belastungssituationen und Verlusten, die in dieser Lebensphase gehäuft auftreten, zu begegnen und neue Perspektiven zu entwickeln, hängt davon ab, wie Menschen ihr Alter wahrnehmen und bewerten, in welchem Ausmaß sie sich neuen Aufgaben zuwenden und wie sie ihre biografisch gewachsenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfahrungen einsetzen können.

BELASTUNGEN UND ENTWICKLUNGSAUFGABENBEIM ÄLTERWERDEN

- **Auseinandersetzung mit körperlichen Veränderungen**

Menschen erleben die zunehmende Veränderung ihres Körpers im Alter. Altern bedeutet eine abnehmende Anpassungsfähigkeit und eine Einschränkung der Funktion der Organe. Am meisten beeinträchtigt fühlen sich Menschen durch eine geringere Bewegungsfähigkeit, Schlaflosigkeit, Verschlechterung der Merkfähigkeit und des Erinnerungsvermögen sowie Verminderungen des Seh- und Hörvermögens. In einer Gesellschaft, die auf Jugendlichkeit setzt, kann die nachlassende Attraktivität, die sich durch graue Haare, Falten, Altersflecken zeigt, ebenfalls zum Problem werden.

- **AUSEINANDERSETZUNG MIT VERÄNDERTEN SOZIALKONTAKTEN**

Mit dem Ruhestand wird das soziale Netz meist kleiner, da der Kontakt zu Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz verloren geht. Neben diesem Beziehungsverlust ist der Ausstieg aus dem Erwerbsleben auch mit dem Verlust der beruflichen Rolle verbunden, die mit Anerkennung und Prestige gekoppelt ist. Menschen erleben, dass sie nicht mehr gebraucht werden, dass sie keine Macht und keinen Einfluss mehr haben. Es gilt, sich neue Rollen und Aufgaben zu erschließen, z. B. als Großeltern, Nachbarn, im Freundeskreis, im Ehrenamt ... Die Partnerbeziehung verändert sich, da beide Partner nun wieder viel Zeit miteinander verbringen können. Häufig müssen neue Gemeinsamkeiten entdeckt und ein neues Miteinander entwickelt werden. Nicht selten kommt es in der Lebensphase Alter auch zu neuen Belastungen, da die eigenen Eltern pflegebedürftig werden oder die Kinder bei der Betreuung der Enkel unterstützt werden müssen. Dies verändert Beziehungen, da neue Abhängigkeiten entstehen und neue Rollen übernommen werden. Auch durch die gesellschaftlichen Veränderungen sind die Beziehungsnetze kleiner geworden. Ehepaare haben meist nur noch 1–2 Kinder, so dass die Verwandtschaft sich verringert. Durch die Mobilitätsforderungen an Menschen im Erwerbsleben besteht häufig zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern eine große räumliche Distanz, die direkte Kontakte einschränkt. Mit zunehmendem Alter wird der Bekanntenkreis kleiner, da Gleichaltrige sterben. Auch der Tod des Partners, der Partnerin führt zu Einschränkungen, da Gesprächs- und Sexualpartner fehlen, Aufgaben im häuslichen Bereich weniger werden, gemeinsam gepflegte Beziehungen sich verändern und das Alleinsein gestaltet werden muss.

- **AUSEINANDERSETZUNG MIT MATERIELLEN VERÄNDERUNGEN**

Obwohl Menschen im Alter im Allgemeinen über ein gutes Einkommen verfügen, gibt es immer noch Frauen, die nur eine kleine Rente haben. Auch die Tatsache, dass Frauen nach dem Tod des Partners nur 60 % der Rente erhalten, aber kaum geringere Kosten haben, da Miete und Nebenkosten sich nicht verringern, kann dazu führen, dass mit Einschränkungen gelebt werden muss. Dies schließt in einer Konsum- und Erlebnisgesellschaft Menschen von der Teilhabe aus.

Die Wohnsituation wird von den meisten älteren Menschen als zufriedenstellend erlebt. Die große Mehrheit der Älteren will selbst dann in der Wohnung bleiben, wenn sie nach dem Auszug der Kinder oder dem Tod des Partners zu groß geworden ist oder durch Behinderung oder chronische Krankheit Schwierigkeiten auftreten, denn sie erleben in der gewohnten Umgebung Kontinuität, können die Erinnerungen pflegen, die mit dem Mobiliar, der Wohnung verbunden sind, und Kontakte zu Nachbarn aufrechterhalten. Außerdem fühlen sie sich in ihren vier Wänden geborgen und sicher und können an ihren Lieblingsplätzen verweilen.

Wichtig ist, dass die Wohnung eine gute Anbindung zu Einkaufsmöglichkeiten, Ärzten, Dienstleistungsanbietern, kulturellen Angeboten, Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und Teilhabe am Gemeindegesehehen bietet, da dadurch die Autonomie lange aufrechterhalten werden kann. Werden Menschen im Alter pflegebedürftig, kann dies finanzielle Belastungen mit sich bringen sowie den Umzug in ein Pflegeheim erfordern.

- **AUSEINANDERSETZUNG MIT DEM GESELLSCHAFTLICHEN ALTERSBILD**

Ältere Menschen sehen sich mit unterschiedlichen Altersbildern konfrontiert. In der Regel decken sich die gesellschaftlichen Leitbilder nicht mit den vielfältigen Lebensformen, Interessen und Fähigkeiten der Menschen. Es handelt sich meist um Stereotypen, die Älteren bestimmte Verhaltensweisen und Rollen zuschreiben. Nach der Erwerbsarbeit fühlen sich viele Menschen ausgegliedert, da wenig gesellschaftliche Rollen für Ältere vorgesehen sind. Sie sehen sich vor die Aufgabe gestellt, sich selbst Ziele zu setzen und Herausforderungen zu suchen, die Befriedigung bringen, sowie ein Umfeld zu schaffen, das Anregungen vermittelt. Die Fähigkeit, neue Lebensperspektiven zu entwickeln, ist ein Zeichen von Mündigkeit und Selbstbestimmung im Alter.

- **BEWÄLTIGUNG DES ALLTAGS**

Mit der Entpflichtung im Ruhestand ist eine Neustrukturierung des Tages notwendig. Menschen haben viel freie Zeit, die gefüllt werden muss. Es gilt den Alltag neu zu rhythmisieren, d. h. Strukturen zu schaffen, die den Tag und das Jahr gliedern und dem Leben Sinn geben. Es kann bedeuten, Freizeitaktivitäten zu planen, alte Hobbys wieder aufzunehmen, Aufgaben zu finden, die befriedigen und Sinn vermitteln, sowie ein Netz an Beziehungen und Kommunikationsmöglichkeiten aufzubauen. In der heutigen schnelllebigen Zeit stellt auch der technische Fortschritt Herausforderungen an älter werdende Menschen, die angepackt werden müssen, da sonst die Gefahr besteht, ins Abseits zu geraten, sich selbst zu isolieren und von der gesellschaftlichen Teilhabe auszugrenzen. Ein Anschluss an technische Errungenschaften kann auch dazu beitragen, die eigene Unabhängigkeit möglichst lange zu erhalten.

- **AUSEINANDERSETZUNG MIT DER ENDLICHKEIT**

In der Lebensphase Alter können Themen wie Leiden, Sterben und Tod nicht mehr verdrängt werden, da Menschen immer häufiger mit dem Tod konfrontiert werden. Sie erleben, dass die eigenen Eltern, Freunde, Bekannte, der Partner, die Partnerin sterben. Ältere verleugnen den Tod meist nicht. Es ist oft eine Akzeptanz des Sterbens und Todes vorhanden, die gleichzeitig die Bejahung des Lebens und die Nutzung von Möglichkeiten, die das Leben noch bietet, einschließt. Auch die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, Krankheiten, von denen man sich nicht so schnell erholt, sowie die Zunahme an Abhängigkeit, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit führt zur intensiveren Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben. Solche Grenzsituationen erschüttern den Menschen und fordern ihn auf, über seine Existenz und den Sinn des Lebens nachzudenken. Ältere Menschen halten Rückschau auf ihr Leben und versuchen, sich die eigene Herkunft und Vergangenheit bewusst zu machen, Vergangenes zu ordnen und in ein Wertesystem einzufügen. Dadurch weisen sie dem eigenen Leben Bedeutung zu. Sie können Gelungenes und weniger Gelungenes ins Leben integrieren und sich mit der eigenen Lebensgeschichte versöhnen. Auch wenn Sterben und Tod als Tatsache von den Älteren akzeptiert werden und die meistenvon ihnen keine Angst vor dem Tod haben, so gibt es doch weit verbreitete Ängste über die Art des Sterbens. Menschen wollen menschenwürdig sterben, d. h. in einer vertrauten Umgebung, von lieb gewonnenen Menschen begleitet, möglichst schmerzfrei.

(vgl. Eichhorn-Kösler, E. /Kraus, B. Freiburg 1999)

LITERATUR:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen BAGSO (Hrsg): Fakten und Felder der freien Seniorenarbeit.

Bonn 1999

Eichhorn-Kösler, Elfi / Kraus, Bernhard: Nicht verlangen, was anfangen heißt. Freiburg 1999

Laslett, Peter: Das dritte Alter. München 1995

Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns. Wiebelsheim 2000. 9., neu bearbeitete Auflage

II. MEDIEN IN DER SENIORENBILDUNG**1. MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DER MEDIENARBEIT**

Medien sind ein fester Bestandteil des Alltags von jungen und älter werdenden Menschen. Ein großer Teil des Wissens wird über die Medien transportiert. Die klassischen Massenmedien wie Zeitungen, Radio, Fernsehen bieten Information und Unterhaltung, befriedigen Bildungsbedürfnisse und geben Lebens- und Orientierungshilfe in einer sich rasch wandelnden Welt. Darüber hinaus nehmen wir Menschen über die Medien am gesellschaftlichen Kommunikationsprozess teil. In der heutigen Gesellschaft wird von einer Dominanz der Bildkultur gesprochen, d. h. von der Allgegenwärtigkeit von Bildern, Symbolen und Farben. Dies bedeutet, dass wir mit Bildern vertraut sind und Medien wie Filme in der Bildungsarbeit problemlos eingesetzt werden können. Besonders Kurzfilme eignen sich gut für die Bildungsarbeit, denn sie greifen in kurzer, prägnanter Form Themen – auch Tabu-Themen – auf. Durch die filmische Aussagekraft kann beim Betrachter, der Betrachterin manches an die Oberfläche kommen, was bisher verborgen war, verdrängt wurde oder so noch nicht betrachtet wurde. Die Bilder des Films lösen Gefühle aus, schaffen Betroffenheit. Dies ist eine Voraussetzung, um sich intensiv mit einem Thema zu beschäftigen und dadurch neue Erfahrungen zu machen und Einsichten zu gewinnen. Lernen ist ein aktiver Prozess, der durch den Film angeregt werden kann, denn die Filmbilder können, weil sie witzig, komisch, verfremdend oder provozierend sind, lernmotivierend sein. Da in der Bildungsarbeit mit Gruppen gearbeitet wird, besteht die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, deren Sichtweisen, Deutungen und Interpretationen kennen zu lernen. Im Filmgespräch werden Differenzen deutlich. Dadurch wird der Blick für Gemeinsamkeiten und Unterschiede geschärft. Dies kann helfen, die eigenen Möglichkeiten zu erweitern, sich neues Verhalten anzueignen und dadurch handlungsfähiger zu werden. Eine Voraussetzung, damit die Arbeit mit Filmen gelingt, ist, dass diejenigen, die den Film einsetzen, diesen kennen. Jeder Film verfolgt bestimmte Intentionen und hat eigenständige formale, Zeichensprachliche und medien-spezifische Ausdrucksmöglichkeiten. Diese müssen bei der Auswahl im Blick auf die Zielgruppe und das angestrebte Ziel der Bildungsveranstaltung beachtet werden. Wer mit Filmen in der Bildungsarbeit arbeitet, benötigt darüber hinaus didaktisch-methodische Kompetenzen.

In den folgenden Kapiteln wird das Augenmerk auf die Zielgruppe der älteren Menschen gelenkt und erläutert, was beim Einsatz von Filmen mit Älteren zu beachten ist.

2. SEHGEWOHNHEITEN ÄLTERER

- **EINSCHRÄNKUNGEN ERSCHWEREN DIE AUFNAHMEFÄHIGKEIT**

Mit dem Älterwerden sind Einschränkungen des Seh- und Hörvermögens und der Konzentrationsfähigkeit verbunden, die das Wahrnehmen erschweren. Dies gilt insbesondere dann, wenn mehrere Sinne gleichzeitig intensiv beansprucht werden, wie das bei Filmen der Fall ist. Rasante Kameranäherungen, schnelles und undeutliches Sprechen, zu schneller Ablauf des Geschehens, unsaubere Übergänge von Sprache und Musik, unklare Zuordnung von Wort und Bild zu den Akteuren, zu große Länge (ab 10 Minuten lässt die Konzentrationsfähigkeit stark nach!) führen zu einer verminderten Aufnahmefähigkeit (nicht nur) bei älteren Zuschauern/innen, die dann „nicht mehr alles mitbekommen“. Bei der Auswahl von Kurzfilmen sollten diese Aspekte beachtet werden. Der Vorteil von Kurzfilmen liegt in ihrer Länge, die i. d. R. keine Aufmerksamkeitseinbußen mit sich bringt. Außerdem können Filme auch zweimal angeschaut oder nach bestimmten wichtigen Szenen angehalten werden. Im gemeinsamen Gespräch im Anschluss an den Film kann der Inhalt zunächst rekonstruiert werden, da-

mit allen die einzelnen Sequenzen bewusst sind und eine gemeinsame Ausgangslage vorhanden ist. Dadurch können Einschränkungen Älterer im Bereich der Wahrnehmung ausgeglichen werden. Auf dieser Grundlage werden dann die subjektiven Eindrücke, Deutungen, Erfahrungen ausgetauscht. Filme können die Wahrnehmungsfähigkeit Älterer schulen. Dies ist besonders bedeutsam, da die Sinne unverzichtbar für die Welterkenntnis sind.

- **DER FERNSEHKONSUM PRÄGT DIE SEHGEWOHNHEITEN**

Im Vergleich mit anderen Altersgruppen sind Senioren die häufigsten Fernsehnutzer: Die über 65-Jährigen schauen durchschnittlich täglich über vier Stunden fern (Quelle: GfK Fernsehforschung 1999). Fernsehen ist ein Teil der Freizeitgestaltung geworden mit unterschiedlichen Motiven: Fernsehen ist ein „Fenster zur Welt“, das Zugänge zu sonst unzugänglichen Lebens- und Erfahrungswelten bietet, das soziale Teilhabe und aktuelle Information ermöglicht. Fernsehen wird aber auch zur Unterhaltung, Zerstreuung, Entspannung, Ablenkung, Flucht vor Langeweile und Einsamkeit genutzt. In diesem Fall werden nicht nur gezielt interessante Sendungen ausgewählt, sondern es wird eher zufällig angeschaut, was gerade kommt. Oft wird das Fernsehen auch mit anderen Tätigkeiten verbunden (Zeitung lesen, Bügeln, Telefonieren, Essen), der Fernseher läuft so nebenbei, die Sendungen werden nur sehr selektiv wahrgenommen. In diesem Fall wählen Ältere eher unterhaltende Sendungen, Familienserien, Sport- und Volksmusiksendungen, Talkshows, Quizsendungen, Magazinsendungen, die nicht dauernde Aufmerksamkeit erfordern. Fernsehen verleitet dann zu einem oberflächlichen, ausschnitthaften, unkonzentrierten Sehen. Im Gegensatz dazu ist bei Kurzfilmen für das Verständnis ein genaues Hinsehen erforderlich. Kurzfilme dienen in unserem Zusammenhang nicht dem passiven Konsum und dem Ersatz für Kommunikation – im Gegenteil: Sie erfordern eine aktive Auseinandersetzung und sollen dazu ermutigen, sich für neue Sichtweisen zu öffnen. Dies bedeutet: Kurzfilme fordern zu einer neuen Art des Sehens auf und fördern die Konzentration und Aufmerksamkeit. Wer sich darauf einlässt, wird vielleicht mehr sehen, als zu sehen ist, und zum „Stauen“ und „Schauen“ gelangen.

- **MODERNE KÜNSTLERISCHE AUSDRUCKSFORMEN SIND OFT UNGEWOHNT**

Obwohl die heute Älteren in ihrer Jugend häufige Kinobesucher waren, gehören sie jetzt eher zu den selteneren Kinogängern. Vielleicht tun sie sich schwer mit den künstlerischen Ausdrucksformen heutiger Filme und der „überwältigenden Reizüberflutung“ durch Bild und Ton, ohne Möglichkeit zum Ablenken, zum Abschalten oder zur Flucht, wenn es „zu viel“ wird. Oder vielleicht sind die Kinos und ihre „Stammkundschaft“ für Ältere eher abschreckend und sie ziehen es vor abzuwarten, bis interessante Filme zu Hause im Fernseher laufen.

Kurzfilme setzen bewusst künstlerische Mittel ein, sie müssen aufgrund der notwendigen Reduktion auf Zeichenhaftigkeit setzen. Ein Film, der alles zeigt und erklärt, ist langweilig, da er keinen Raum für die Phantasie des Zuschauers und seine eigenen Deutungen lässt. Einzelne Einstellungen, bestimmte Handlungen oder auch ein ganzer Film können symbolisch oder zeichenhaft sein. Dies setzt symbolisches Sehen voraus, das eingeübt werden muss. Dabei ist immer damit zu rechnen, dass fremde und ungewohnte Ausdrucksformen zunächst abgelehnt werden. Da wir Menschen aber gern in Bildern denken, können Symbole im Film Wirkung entfalten, wenn sie sich von sich aus erschließen und beim Zuschauer etwas zum Klingen bringen, was für ihn bedeutsam ist.

- **EINE „MORALISCHE“ WAHRNEHMUNG VERSTELT DAS VERSTÄNDNIS**

Ältere Menschen wünschen häufig, dass die „Kunst“ das Gute, Schöne, Wahre darstellt und klare Lösungen für Probleme anbietet. Der Wunsch, sich mit den dargestellten Personen identifizieren zu können, ist groß. Filme, die Probleme in ihrer Vielschichtigkeit darstellen, in denen Personen mit unterschiedlichen Facetten gezeigt werden (so dass eine klare Einteilung in „Gute“ und „Böse“ nicht mehr möglich ist), Filme mit offenem Schluss ohne eindeutige „moralische“ Botschaft und ohne vorbildhafte Akteure ... werden von manchen Älteren deshalb zunächst als schwierig oder sogar als Zumutung empfunden.

Wenn sich Ältere aber darauf einlassen, kann gerade diese Vielschichtigkeit und Uneindeutigkeit helfen, Projektion und Identifikation zu ermöglichen. Der Zuschauer kann die eigenen Gedanken, Erwartungen, Erfahrungen, Persönlichkeitsanteile in den Film projizieren oder sich mit seinen Erfahrungen in Handlungen und Personen des Films wiederfinden. Dies ermöglicht zum einen dem Betrachter einen subjektiven Zugang zum Film, zum anderen aber auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zur Selbsterkenntnis. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht, unterschiedliche Sichtweisen kennen zu lernen, und weitet somit den Blick und die individuellen Verhaltensmöglichkeiten.

● **ÜBER DAS EIGENE ÄLTERWERDEN ZU SPRECHEN FÄLLT SCHWER**

Älteren Menschen fällt es oft nicht leicht, über Fragen des Älterwerdens miteinander in ein offenes Gespräch zu kommen. Gerade auch Menschen, die sich schon lange kennen, z. B. in einer Seniorengruppe, haben damit Schwierigkeiten. Persönliche Gespräche gelingen oft leichter in einer etwas anonymen Atmosphäre. Kurzfilme können in solchen Situationen wertvolle Brücken bilden, um ein Gespräch über das Älterwerden zu ermöglichen. Sie bieten den Vorteil, dass man über den Film und das Verhalten, die Wünsche, Erfahrungen ... der Darsteller sprechen kann und nicht sofort über sich sprechen muss. Wer aber über den Film spricht, gibt indirekt über sich Auskunft. Kurzfilme bieten so die Möglichkeit, über „Tabu-Themen“ miteinander ins Gespräch zu kommen und persönliche Erfahrungen weiterzugeben.

3. ZUM UMGANG MIT KURZFILMEN IN DER SENIORENBILDUNG

Kurzfilme können in der Seniorenbildung gut eingesetzt werden, da sie

- die Konzentration und Aufmerksamkeit fördern,
- die Motivation erhöhen und zur weiteren Beschäftigung mit dem Thema anregen,
- unterschiedliche Assoziationen auslösen, die zur Interpretation des Films und zur Erschließung der Thematik beitragen,
- Möglichkeiten zur Identifikation bieten und dadurch Tiefenschichten des Zuschauers, der Zuschauerin ansprechen,
- betroffen machen und die Sensibilität für Probleme fördern,
- die Kreativität fördern und helfen, die neu gewonnenen Erfahrungen umzusetzen,
- zur Kommunikation untereinander anregen.

Ziele, die mit dem Einsatz von Kurzfilmen verfolgt werden

- Eigene Sichtweisen erweitern, mit Interesse und Neugier Fremdes wahrnehmen.
- Fremde Sichtweisen wahrnehmen, auch wenn sie (zunächst) unverständlich und fremd sind, ohne sie abzuwerten; versuchen, die Hintergründe fremder Sichtweisen zu verstehen.
- Über eigene Lebenserfahrungen ins Gespräch kommen (es geht nicht darum, genau zu verstehen, was z. B. der Regisseur gemeint hat).
- Miteinander ins Gespräch kommen – dabei kommen unterschiedliche Menschen und Lebensgeschichten miteinander in Kontakt. Unterschiedliche Sichtweisen können stehen bleiben, man muss sich nicht auf eine „richtige“ Sicht einigen.
- Mit Menschen aus anderen Altersgruppen ins Gespräch kommen.
- Anregungen für das eigene Handeln bekommen.

EINSATZ VON KURZFILMEN

Die Wahl der Methoden für die Filmbearbeitung ist abhängig vom Inhalt und der Machart des Films sowie vom beabsichtigten Ziel und der Zielgruppe. Deshalb sind die Methoden situativ auszuwählen und zu variieren.

VORBEREITUNGEN

- Film selbst anschauen – klären: warum will ich den Film zeigen, was beabsichtige ich damit
- Raum herrichten
- Technik ausprobieren
- Alle notwendigen Hilfsmittel bereitlegen (z. B. Papier, Stifte)

EINSTIEG

Möglichst sparsame Einführung vor dem Film, um die persönlichen Sichtweisen nicht zu sehr zu kanalisieren. Alle Regieanweisungen (z. B. Gruppeneinteilung) vor dem Film geben, damit direkt nach dem Filmende das Gespräch beginnen kann. Eine Möglichkeit besteht darin, die Teilnehmer/innen auf Kärtchen notieren zu lassen, welche Erwartungen sie haben, wenn sie den Filmtitel hören. Die Kärtchen werden an eine Pinnwand geheftet, und nach dem Film können diese Erwartungen mit dem tatsächlichen Filminhalt verglichen werden. Der Film kann auch ohne den Titel zu benennen vorgeführt werden. Die Zuschauer/innen geben dem Film nach dem Anschauen einen Titel und begründen ihre Wahl. Dies ist der Einstieg ins Filmgespräch.

FILM ZEIGEN

Eine Möglichkeit von Videos ist, den Film an einer überraschenden Stelle oder vor der Pointe zu unterbrechen. Dies fordert die Teilnehmer/innen heraus, intensiv nachzudenken, wie der Film weitergeht, oder einen fiktiven Schluss zu erfinden. (Gespräch: Wie könnte der Film weitergehen? – Unterschiedliche Versionen sammeln.) Hierbei ist die Kreativität beim selbständigen Weiterschreiben des Drehbuchs wichtiger, als das „richtige“ Ende zu erraten. Es können auch einzelne Szenen wiederholt werden (evtl. sogar in Zeitlupe), da bei schnellen Bildfolgen beim einmaligen Sehen nicht alles wahrgenommen wird.

Manche Filme, die starke Emotionen auslösen oder eine große Betroffenheit erzeugen, benötigen eine gewisse Wirk- oder Verarbeitungszeit. Bei diesen Filmen sollte eine kurze Pause vor dem Filmgespräch gemacht werden, damit der Film nachwirken kann und sich die Betrachter ihrer Gefühle bewusst werden oder die Gedanken ordnen können.

FILMGESPRÄCH

1. SPONTANE EINDRÜCKE SAMMELN

Zu Beginn des Gesprächs sollte Raum für spontane Äußerungen sein. Es ist darauf zu achten, dass die Äußerungen von anderen Teilnehmern (TN) nicht kommentiert oder bewertet werden. Wenn der Moderator zu schnell Fragen stellt, können die Fragen der Zuschauer unter Umständen kanalisiert und unterdrückt werden. Kommen keine spontanen Äußerungen, kann durch Impulsfragen wie

- Welches Bild ist Ihnen noch sehr präsent?
- Welche Aussage haben Sie noch im Ohr?

ein Gespräch angeregt werden

2. VERSTÄNDNISFRAGEN KLÄREN

Was habe ich nicht verstanden? Nicht recht gesehen? Diese Einstiegsfrage ist bei Älteren wichtig, da sicher einige TN nicht alles aufnehmen konnten. Die TN helfen sich gegenseitig, den Film möglichst vollständig wahrzunehmen. Hilfreich ist, für alle sichtbar die Namen der Hauptpersonen und die Szenenfolge aufzuschreiben und den Filmablauf nochmals gemeinsam durchzugehen. Evtl. bietet es sich auch an, den Film gemeinsam nachzuerzählen, oder TN notieren ihre Fragen in Einzelarbeit oder in der Kleingruppe. Anschließend werden die Fragen im Plenum gesammelt und bearbeitet.

3. GESPRÄCH ÜBER FILM-THEMEN

Ein gutes Filmgespräch löst sich vom Film!

IMPULSFRAGEN

- Wie charakterisieren Sie die einzelnen Personen? (Namen auf Plakat schreiben und Stichworte dazu schreiben.)
- Welche Fragen hat der Film bei mir ausgelöst? (aufschreiben)
- Welche Themen und Fragen werden durch den Film angesprochen?
- Was hat Ihnen gefallen? Was hat Sie gestört?
- Welche Ausdrucksmittel hat der Regisseur eingesetzt? (Farben – Musik – Worte – Kameraführung – Länge der Szenen – Darsteller ...)
- Wofür kann ... als Symbol stehen?
- Welchen Titel würde ich dem Film geben?
- Dachten Sie, dass der Film so endet?
- Habe ich auch schon etwas von dem erlebt, was in dem Film vorkommt?
- Wie sehen Sie die Beziehung zwischen den Personen?
- Welche Anregungen für mein Handeln gibt der Film?

Ausgewählte Impulsfragen werden in Kleingruppen bearbeitet. Der Moderator ordnet Fragen/Stichworte der TN (Meta-Plan-Kärtchen), Besprechung im Plenum.

ALTERNATIVEN:

Moderator/in beginnt mit 1–2 Personen vor der Gruppe ein Gespräch, die anderen werden nach und nach einbezogen. Oder: Bei der Gesprächsrunde steht ein freier Stuhl, auf den sich jemand von den anderen TN setzen kann.

Abstimmungen zu Ja-Nein-Fragen, die mit dem Film zusammenhängen und eine persönliche Stellungnahme herausfordern (Handzeichen oder grüne und rote Kärtchen für alle TN), z. B.: „Bewältigen Frauen die Probleme des Alters besser als Männer?“, anschließend einige Begründungen zu verschiedenen Positionen einsammeln.

Die TN können sich auch in verschiedene Personen des Films hineinversetzen und bestimmte Rollen übernehmen. In einem Rollenspiel können

- einzelne Szenen oder Sequenzen, die für die Gruppe bedeutsam sind, nachgespielt werden oder
- es können in einem freien Spiel eigene Möglichkeiten der Darstellung und Problemlösung erarbeitet werden.

Diese Methode kann auch eingesetzt werden, wenn der Film unterbrochen wird und die Betrachter eigene Versionen des Fortgangs entwickeln sollen. Nach dem Film haben die TN zunächst die Möglichkeit, ihre Eindrücke zu notieren. Hierfür sind Plakate im Raum aufgehängt. Plakat 1 mit einem + (Plus) dient dazu, die positiven Eindrücke zu notieren. Plakat 2 mit einem – (Minus), um die negativen Eindrücke zu notieren, und auf Plakat 3 mit einem ? (Fragezeichen) werden die Fragen, die der Film aufgeworfen hat, notiert. Danach können die einzelnen Plakate besprochen werden. Man erhält so auch ein gutes Bild, ob der Film positiv oder negativ ankam, oder ob er viele Fragen aufgeworfen hat.

Zum Abschluss den Film evtl. nochmals zeigen oder Blitzlichtrunde machen.

METHODE: BLITZLICHT

Ein Blitzlicht ist eine kurze Äußerung aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einer klar umrissenen Fragestellung (Problem, Situation, Thema).

DURCHFÜHRUNG:

- Die Leitung benennt die Frage, um die es im Blitzlicht geht (z. B. Was nehmen Sie aus dieser Veranstaltung mit?; Welche Eindrücke sind bei Ihnen haften geblieben? Was möchten Sie noch loswerden?). Sie kann beim Blitzlicht einen Gegenstand (z. B. Stein, Muschel, Murmel) von einem zum nächsten Teilnehmer weitergeben lassen.
- Die Teilnehmer geben nacheinander in maximal zwei bis drei Sätzen ihre Meinung (Stimmung...) wieder. Der Gegenstand wird nach der Äußerung zum nächsten Teilnehmer weitergereicht.
- Wer nichts sagen will, gibt den Gegenstand einfach weiter.

Wichtig ist, dass während des Blitzlichts keine Diskussion stattfindet. Die Äußerungen der einzelnen TN sollen auch nicht kommentiert oder kritisiert werden.

III. MÖGLICHKEITEN ZUM EINSATZ DER FILME

1. VERANSTALTUNGSREIHE „BEZIEHUNGSREICH ÄLTER WERDEN“

Zielgruppe: Älter werdende Menschen

Veranstaltungsort: Bildungseinrichtung, Kirchengemeinde, Bürgertreff

Veranstaltungsform: Vier Nachmittagsveranstaltungen jeweils von 14.30–17.00 Uhr

Filmauswahl:

- George & Rosemary
- Immer
- Der Sieg

Ziele:

- Zur Auseinandersetzung mit Themen des Älterwerdens anregen
- Lebenserfahrungen ins Gespräch bringen
- Austausch untereinander fördern – neue Einsichten ermöglichen
- Möglichkeiten zur Gestaltung des eigenen Alters entdecken



ANKÜNDIGUNG: BEZIEHUNGSREICH ÄLTER WERDEN

Das Älterwerden bringt vielfältige Veränderungen mit sich. Diese können sowohl als Einschränkungen oder Belastungen sowie als Gewinn, als Chance für Neues verstanden und genutzt werden. Der Titel „Beziehungsreich älter werden“ greift den Wunsch von uns Menschen auf, in Beziehungen zu leben, Zuneigung zu erfahren, Anerkennung zu erhalten, integriert zu sein und ein Beziehungsnetzwerk zu haben, das in Freud und Leid trägt. Anhand von Kurzfilmen wollen wir an vier Nachmittagen den vielfältigen Veränderungen, Wünschen und Bedürfnissen älter werdender Menschen nachgehen. In den Filmen werden unterschiedliche Lebenssituationen im Alter vorgestellt, die in einem anschließenden Filmgespräch gemeinsam bearbeitet werden. Wir laden Sie zu folgenden Themen und Filmen herzlich ein!

- **Älter werden – neue Beziehungen wagen**
Film: Hochzeitsnacht
- **Älter werden als Paar**
Film: Immer
- **Älter werden – mit Begrenzungen leben**
Film: Der Sieg

ABLAUF:

- Begrüßung
- Vorstellungsrunde (Name – was reizt mich am Thema, oder was verbinde ich mit dem Titel der Veranstaltung „Beziehungsreich älter werden“?)
- Kurze Einführung ins Thema
- Film vorführen (siehe „Zum Umgang mit Kurzfilmen“)
- Filmgespräch (siehe „Zum Umgang mit Kurzfilmen“)
- Zusammenfassung oder Blitzlichttrunde (siehe „Zum Umgang mit Kurzfilmen“)
- Verabschiedung und Hinweis auf die nächste Veranstaltung

**2. GENERATIONENFILMGESPRÄCH**

Die unterschiedlichen Generationen haben heute nicht mehr selbstverständlich Kontakt und Beziehungen untereinander. Zum besseren gemeinsamen Verständnis und zum Abbau von Vorurteilen kann das Generationenkino beitragen, da es „die Jungen“ und „die Alten“ miteinander in Beziehung bringt. Das gemeinsame Sehen eines Filmes kann ein guter Anknüpfungspunkt sein, um miteinander in Kontakt zu kommen und Sichtweisen über das Leben auszutauschen. Ein solcher Austausch ist für beide Seiten sinnvoll, da Unterschiede und Gemeinsamkeiten deutlich werden und die unterschiedlichen Wertvorstellungen miteinander konfrontiert werden. Auf diese Weise können alle Generationen voneinander lernen.

Zielgruppe: Senioren, Jugendliche, Erwachsene

Veranstaltungsort: Bildungseinrichtung, Kirchengemeinde, Bürgertreff, Jugendhaus

Veranstaltungsform: Pro Film Nachmittags- oder Abendveranstaltungen mit ca. zwei Stunden

Filmauswahl:

Für das Generationenkino bieten sich Filme an, die Themen behandeln, die für Jung und Alt bedeutsam sind und mit deren Darstellern eine Identifikation für beide Gruppen möglich ist.

- **Hochzeitsnacht**
Hier wird gezeigt, wie unterschiedlich Menschen Beziehung aufnehmen und gestalten und wie schwierig es für jüngere Menschen sein kann, wenn ältere Menschen sich noch einmal verlieben.
- **Schwarzfahrer**
Dieser Film greift das Zusammenleben mit Fremden auf und die Vorurteile, die gegenüber Menschen, die fremd aussehen, bestehen. Mit diesem Film können Themen wie Ausländerfeindlichkeit, Zivilcourage, Täter-Opfer aufgegriffen werden.
- **Remedio**
In diesem Film wird der Betrachter, die Betrachterin mit der Lebensgeschichte einer alten Frau konfrontiert sowie mit der Beziehung der Tochter zu ihrer Mutter. Der Film bietet Einblick in die Zeitgeschichte und macht deutlich, wie diese den Menschen prägt und die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern mitbestimmt. Darüber hinaus kann er Anregung bieten, über Sterben, Tod und Trauer miteinander ins Gespräch zu kommen.
- **Der Sieg**
Mit diesem Film können die Themen Umgang mit körperlichen Einschränkungen, Behinderungen und Abhängigkeit angesprochen werden. Es kann Fragen nachgegangen werden wie: Was ist wichtig im Leben? Wie gelingt es, den Mut nicht zu verlieren und mit Begrenzungen umzugehen? Welche Kräfte und Ressourcen kann man nutzen?

ABLAUF:

- Begrüßung
- Vorstellungsrunde (Name – was reizt mich am Thema, oder was verbinde ich mit dem Titel der Veranstaltung „Beziehungsreich älter werden“?)
- Kurze Einführung ins Thema
- Film vorführen (siehe „Zum Umgang mit Kurzfilmen“)
- Filmgespräch (siehe „Zum Umgang mit Kurzfilmen“)
- Zusammenfassung oder Blitzlichttrunde (siehe „Zum Umgang mit Kurzfilmen“)
- Verabschiedung und Hinweis auf die nächste Veranstaltung

Beim Generationenfilmgespräch kann es bei bestimmten Filmen sinnvoll sein, zunächst altershomogene Gruppen zu bilden und erst in einer zweiten Runde die Stichworte, Meinungen und Fragen der einzelnen Gruppen miteinander in Bezug zu bringen und damit den Diskurs zwischen den Generationen zu fördern.

3. BILDUNGSFREIZEIT FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Bildungsfreizeiten bieten neben Erholung und Entspannung auch die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und sich über Themen des Älterwerdens auszutauschen.

Zielgruppe: Senioren und Seniorinnen

Veranstaltungsort: Tagungshaus oder Hotel in einer landschaftlich reizvollen Gegend

Veranstalter: Bildungseinrichtung, Kirchengemeinde, Verein

Veranstaltungsform: Fünf Tage von Montag–Freitag. Der Vormittag dient der thematischen Auseinandersetzung (9–12 Uhr) Der Nachmittag steht für Ausflüge, Besichtigungen, Spaziergänge zur Verfügung

Ziele:

- Sich und andere kennen lernen
- Gewinne und Verluste beim Älterwerden reflektieren und das eigene Älterwerden bewusst gestalten
- Menschen zu bestärken, Verantwortung für sich und ihr Leben zu übernehmen und an der Gestaltung der Gesellschaft mitzuwirken



FILMAUSWAHL FÜR DIE EINZELNEN TAGE:

- **KOMM :**

Nach einem ersten Austausch zum Film kann dieser Film weiter genutzt werden, um einen Lebensrückblick bei den einzelnen TN anzuregen. Sie können den Auftrag erhalten, auf ihr Leben zurückzublicken und die Augenblicke, die ihnen in der Rückschau einfallen, zu Papier zu bringen (malen, in Stichworten oder durch Symbole). Danach erfolgt ein Austausch in Dreier-Gruppen. Auf diese Weise lernen sich die TN intensiver kennen. Im Plenum kann sich eine Runde anschließen mit der Fragestellung „Was hat der Rückblick und der Austausch in der Kleingruppe bewirkt?“

- **George & Rosemary**

Der witzige Zeichentrickfilm eignet sich gut zum Einstieg ins Thema Beziehungen im Alter, da er auf originelle Weise die Wünsche älterer Menschen nach Partnerschaft im Alter aufgreift. Da es schwierig ist, im Alter einen Partner, eine Partnerin zu finden, können in der Gruppe auch Überlegungen angestellt werden, wo und wie man ältere Menschen kennen lernen kann. Es kann auch das Angebot gemacht werden, eine Kennenlernsituation im Rollenspiel darzustellen und auszuprobieren.

- **Der Sieg**

Mit diesem Film können die Ängste älterer Menschen vor körperlichen Einschränkungen, Behinderungen und Abhängigkeit angesprochen werden. Der Film kann aber auch dazu dienen, sich mit Begrenzungen, die im Leben bisher auftraten, auseinanderzusetzen. Auf diese Weise können sich Menschen ihrer eigenen Stärken bewusst werden und im Austausch miteinander weitere Möglichkeiten zum Umgang mit Einschränkungen kennen lernen.

- **Schwarzfahrer**

Mit diesem Film können Themen wie Zusammenleben mit Fremden, Vorurteile, Ausländerfeindlichkeit, Zivilcourage, Täter-Opfer sein, aufgegriffen werden. Neben den Vorschlägen in der Filmbesprechung bietet es sich an, den Ängsten der TN im Umgang mit Fremden Raum zu geben und in einem weiteren Schritt Vorstellungen zu erarbeiten, wie ein friedliches Zusammenleben mit Fremden gelingen kann.

Der Aufbau der einzelnen Themen ermöglicht, vom individuellen Bereich zu gesellschaftlichen Themen zu kommen. Zunächst wird die einzelne Person mit ihren Problemen, Bedürfnissen und Wünschen in den Mittelpunkt gestellt, um danach den Blick zu weiten für den größeren Zusammenhang, die Gesellschaft, in der Ältere leben und zu deren Gestaltung sie beitragen.

4. AUS- UND WEITERBILDUNG VON MITARBEITER/INNEN IN DER ALTENARBEIT

Mitarbeiter/innen können durch die Filme mit dem Alter in seinen verschiedenen Schattierungen, Problemlagen und Möglichkeiten vertraut gemacht werden. Sie geben wertvolle Impulse zur Auseinandersetzung mit Älteren, stoßen Fragen an und zeigen auf, wie diese Lebensphase gestaltet und die Probleme angegangen und bewältigt werden können.

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen

Veranstaltungsort: Fortbildung, Unterricht

Filmauswahl:

Die Filmauswahl richtet sich nach dem Lernziel, das in der Fortbildung oder im Unterricht verfolgt wird. Dabei gilt es auch zu klären, an welcher Stelle des Lernprozesses der Film eingesetzt werden soll (z. B. zum Einstieg in die Thematik, zur Vertiefung, am Ende). Die Stärke der Kurzfilme liegt darin, Betroffenheit zu schaffen und den Kommunikationsprozess in Gang zu bringen. Der Kommunikationsprozess muss vom Erwachsenenbildner, der Erwachsenenbildnerin bewusst gestaltet werden.

Filme und ihre thematischen Einsatzgebiete

- Komm: – Paarbeziehung im Alter – Lebensrückblick
- Remedio: – Familienbeziehungen – Lebensgeschichte – Sterben – Tod – Trauer
- Hochzeitsnacht: – Neue Beziehungen im Alter – Akzeptanz durch die Kinder
- Immer: – Paarbeziehungen im Alter – Veränderungen – Wünsche
- George & Rosemary: – Beziehungswünsche im Alter
- Der Sieg: – Umgang mit körperlichen Einschränkungen – Nicht den Mut verlieren – Hilfe

5. EINSATZ VON EINZELNEN FILMEN IN UNTERSCHIEDLICHEN GRUPPEN

FILM: REMEDIO

Zielgruppen: Familienkreis; Junge Senioren, Pflegendе Angehörige, Mitarbeiter/innen in der Nachbarschaftshilfe

Veranstaltungsort/-form: Ort, an dem sich die feste Gruppe trifft, bei einem regelmäßigen Gruppentreffen zum Thema „Pflege von Eltern und nahen Angehörigen“ oder „Pflege in der Familie“

Ziele:

- Beziehung zu den eigenen Eltern reflektieren
- Auseinandersetzung mit Pflegebedürftigkeit, Abhängigkeit, Sterben anregen
- Überprüfen: Will/kann ich die eigene Mutter, den Vater pflegen?
- Auseinandersetzung mit der eigenen/zukünftigen Pflegesituation
- Reflexion der Beziehung zum Pflegebedürftigen
- Sensibilisierung für Familienbeziehungen und ihren Einfluss auf die Pflege

**ABLAUF:**

Kurze Einführung ins Thema

Film vorführen

Da der Film große Betroffenheit auslöst, ist es i. d. R. sinnvoll, dass die TN in Einzelarbeit sich mit folgenden Fragen beschäftigen und ihre Überlegungen auf Kärtchen notieren:

Welche Gefühle löst der Film bei mir aus?

Welche Bilder, Worte sind bei mir hängengeblieben?

Danach kann im Filmgespräch auf die Situation der TN hingeführt werden.

**FILM: GEORGE & ROSEMARY**

Zielgruppen: Junge Senioren, Altnachmittag, Mitarbeiter/innen in der Altenarbeit

Veranstaltungsort/-form: Ort, an dem sich die feste Gruppe trifft, bei einem regelmäßigen Gruppentreffen zum Thema „Beziehungen im Alter“

Ziele:

- Auseinandersetzung mit eigenen Beziehungswünschen
- Vorurteile gegenüber alten Menschen, die wieder eine Beziehung eingehen, abbauen
- Zärtlichkeit, Sexualität, Partnerschaft im Alter thematisieren

**Ablauf:**

Kurze Einführung oder Frage: „Welche Assoziationen kommen Ihnen bei dem Filmtitel ‚George und Rosemary‘?“ Film vorführen Der Film kann auch vorzeitig gestoppt werden, wenn George am Haus von Rosemary klingelt und Rosemary erscheint. Frage: Wie wird es wohl weitergehen? Nachdem die Vorschläge gesammelt wurden, wird der Film bis zum Ende angeschaut. Filmgespräch

**DER SIEG**

Zielgruppen: Junge Senioren, Altnachmittag, Mitarbeiter/innen in der Altenarbeit, Familienkreis

Veranstaltungsort/-form: Ort, an dem sich die feste Gruppe trifft, bei einem regelmäßigen Gruppentreffen zum Thema Umgang mit Veränderungen und Schicksalsschlägen

ZIELE:

- Die Auseinandersetzung mit Veränderungen und Einschränkungen anregen
- Kleine Siege im Leben erkennen und reflektieren
- Über die Frage „Was ist wichtig im Leben?“ nachdenken
- Möglichkeiten erarbeiten, wie Menschen in schwierigen Situationen unterstützt werden können



ABLAUF:

Einstieg durch die Frage „Was fällt Ihnen ein, wenn Sie den Filmtitel ‚Der Sieg‘ hören?“ Alle Äußerungen werden auf Karten geschrieben und an eine Pinnwand gehängt (Ähnliche Aussagen zueinander gruppieren). Film vorführen Filmgespräch Abschlussrunde: Wenn Sie die zu Beginn der Veranstaltung gesammelten Stichworte zum Filmtitel „Der Sieg“ betrachten, was würden Sie nach unserem Gespräch verändern, erweitern, neu hinzufügen? Auf Karten notieren und Pinnwand neu ordnen.



IMMER

Zielgruppen: Silberhochzeitspaare, Junge Senioren, Vorruheständler, Mitarbeiter/innen in der Altenarbeit, Familienkreis, Junge Paare

Veranstaltungsort/-form: Ort, an dem sich die feste Gruppe trifft, bei einem regelmäßigen Gruppentreffen zum Thema „Paarbeziehungen gestalten“

oder

Offene Veranstaltung für miteinander älter gewordenen Paare, im Rahmen eines Wochenendes für Silberhochzeitspaare, in der Ehevorbereitung,

oder

Seminar, das den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand thematisiert.

ZIELE:

- Unterschiedliche Bedürfnisse von Partnern wahrnehmen und sich damit auseinandersetzen
- Unterschiedliche Lebenswege von Männern und Frauen reflektieren und die damit verbundenen Kompetenzen herausarbeiten
- Kommunikationsschwierigkeiten erkennen und damit umgehen lernen
- Gefühle wahrnehmen
- Sich mit Nähe und Distanz in Beziehungen auseinandersetzen
- Zur Auseinandersetzung mit der Gestaltung des Alltags in Beziehungen anregen
- Zum Nachdenken über Trennendes und Verbindendes in der eigenen Paarbeziehung anregen



ABLAUF:

Einführung ins Filmthema: Wir schauen uns nun gemeinsam einen Film an, in dem die Beziehung von einem Paar, das miteinander alt geworden ist, gezeigt wird. Der Film trägt den Titel „Immer“ – Was fällt Ihnen zu diesem Titel ein – Teilnehmer/innen äußern ihre Assoziationen.

FILMVORFÜHRUNG

Der Film kann unterbrochen werden, wenn Friedrich in der Tanzbar sagt: „Ich muss einfach mal getrennt sein“ – Frage an die TN: Wie geht es weiter? – Austausch Film wird danach bis zum Ende gezeigt Filmgespräch Ans Filmgespräch kann sich ein Rollenspiel anschließen, in dem unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten durchgespielt werden.

Wenn Paare dabei sind, können diese auch aufgefordert werden, im Anschluss an das Filmgespräch in der Paargruppe sich darüber auszutauschen, was der Film in Bezug auf die eigene Beziehung für Fragen aufgeworfen hat bzw. welche Möglichkeiten sie als Paar für sich entdeckt haben. Die anderen TN bilden ebenfalls Zweiergruppen und tauschen sich aus, was sie durch diesen Film für die Gestaltung von Beziehungen gelernt haben.

Abschließende Blitzlichtrunde: Was nehme ich vom Film und dem Gespräch in meinen Alltag mit? oder Tanz auf die Musik, die Paul Kuhn im Film spielt.

KOMM

Zielgruppen: Silberhochzeitspaare, Junge Senioren, Vorruheständler, Familienkreis, Junge Paare

Veranstaltungsort/-form: Ort, an dem sich die feste Gruppe trifft, bei einem regelmäßigen Gruppentreffen zum Thema „Als Paar leben – miteinander alt werden“ oder Offene Veranstaltung für miteinander älter gewordenen Paare, im Rahmen eines Wochenendes für Silberhochzeitspaare, in der Ehevorbereitung, in einem Seminar, das den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand thematisiert.

ZIELE:

- Lebensgeschichtliche Erinnerungen wecken
- Über „Geglücktes Altern“ nachdenken
- Zärtlichkeit, Sexualität, Partnerschaft im Alter thematisieren
- Die eigene Lebensgeschichte reflektieren



ABLAUF:

Einführung ins Thema

Film vorführen

Filmgespräch

Da der Film bei Menschen Trauer auslösen kann, da nicht alle Beziehungen im Alter glücklich sind und Partner nicht immer liebevoll miteinander umgehen, kann zunächst ein Zweiergespräch angeregt werden. Jeder TN sucht sich einen Partner, mit dem er gerne über den Film sprechen will. Es kann auch zunächst eine Männer- und eine Frauengruppe gebildet werden, die sich dann austauschen.



Im Plenum kann dann zusammengetragen werden, was hat uns (als Männer- /Frauengruppe) an diesem Film besonders angesprochen, was hat uns (als Männer- /Frauengruppe) irritiert.

Man kann auch das Gespräch auf den Beginn der eigenen Beziehung lenken, indem gefragt wird: Wo und wie haben Sie Ihren Partner kennen gelernt, was hat Sie an ihm fasziniert, was schätzen Sie heute an Ihrem Partner?

Eine Möglichkeit besteht auch darin, dass die einzelnen TN angeregt werden, sich auszudenken, was zwischen dem Anfang der Beziehung, die im Film dargestellt ist, und dem Ende, das ebenfalls im Film dargestellt ist, so alles passiert ist. Dies kann dann in Kleingruppen ausgetauscht werden.

Abschluss: Jeder erhält eine Karte und notiert darauf: Was kann ich tun, damit die Liebe zu meinem Partner erhalten bleibt, wächst bzw. sich wieder einstellt? Die Karte soll zu Hause an einem Ort aufgehängt werden, an dem man jeden Tag vorbeikommt und an die Vorsätze erinnert wird.

SCHWARZFAHRER

Zielgruppen: Junge Senioren, Alternachmittag, Mitarbeiter/innen in der Altenarbeit, Familienkreis, Jugendgruppe.

Veranstaltungsort/-form: Ort, an dem sich die feste Gruppe trifft, bei einem regelmäßigen Gruppentreffen zum Thema Ausländerfeindlichkeit – Wegschauen oder Zivilcourage zeigen

ZIELE:

- Vorurteile erkennen und abbauen
- Eigene Ängste wahrnehmen
- Strategien gegen Ausländerfeindlichkeit entwickeln
- Auseinandersetzung mit der Täter-Opfer-Rolle anregen



ABLAUF:

Einführung ins Thema Film vorführen Spontane Äußerungen der Teilnehmer/innen



Impulsfragen

- Wer ist im Film der Schwarzfahrer?
- Wie bewerten Sie das Verhalten der alten Dame? Wie das der anderen Fahrgäste?
- Wer ist im Film der Täter? Wer das Opfer?

MÖGLICHKEITEN ZUR WEITERARBEIT:

Bereiten Sie Karten mit folgenden Äußerungen aus dem Film vor:

- Jetzt kann man schon nicht mehr Straßenbahn fahren, ohne belästigt zu werden.
- Als ob man sich nicht an unsere Sitten anpassen könnte!
- Warum kommt ihr überhaupt alle hierher? Hat euch jemand eingeladen?
- Wir haben es alleine geschafft, wir brauchen keine Hottentotten, die uns nur auf der Tasche herumliegen.
- Als ob nicht schon die Italiener und Türken genug wären. Jetzt kommt auch noch halb Afrika.
- Wenn das jetzt so weiter geht bei uns, gibt es bald nur noch Türken, Polen und Neger hier.
- Ich traue mich ja schon bald nicht mehr auf die Straße, wenn's dunkel wird. Man liest ja so viel in der Zeitung.
- Das wäre früher nicht passiert, dass alle reindürfen zu uns.
- Mein Hans sagt immer: „Lassen wir einen rein, dann kommen sie alle, die ganze Sippschaft.“
- Man weiß ja schon bald nicht mehr, in welchem Land man lebt.
- Na ja, wir haben uns jedenfalls einen Hund angeschafft, als man den Türken die Wohnung unter uns gegeben hat. Man kann ja nie wissen.
- Sozialfall von wegen, die wollen alle nicht arbeiten.

Bitte Sie die TN, sich eine Karte zu nehmen und zu überlegen: Kenne ich solche Äußerungen?

Welche konkreten Erfahrungen und Ängste stecken dahinter? Was kann man tun, um diese Ängste abzubauen? Was könnte man sagen, wenn man mit dieser Aussage konfrontiert wird? Vorstellen der Stichwortkarten und der Überlegungen dazu. oder Welche Vorurteile gegenüber Ausländern kennen Sie? (auf Kärtchen notieren) Immer ein Kärtchen vorlesen und überlegen: Was kann ich tun, um diese Vorurteile zu widerlegen?

Kennen Sie ähnliche Situationen wie im Film, bei denen Ausländer diskriminiert wurden? Was haben Sie dagegen unternommen? Wie könnte man sich verhalten? (Ideen sammeln)

Wie können Menschen Zivilcourage lernen? Abschließendes Blitzlicht: Was ist mir heute bewusst geworden, was nehme ich mit?

HOCHZEITSNACHT

Zielgruppen: Junge Senioren, Alternachmittag, Mitarbeiter/innen in der Altenarbeit, Familienkreis

Veranstaltungsort/-form: Ort, an dem sich die feste Gruppe trifft, bei einem regelmäßigen Gruppentreffen zum Thema „Beziehungen im Alter“

ZIELE:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Beziehungswünschen anregen
- Vorurteile abbauen
- Zärtlichkeit, Sexualität, Partnerschaft im Alter thematisieren
- Abhängigkeiten von der Meinung anderer reflektieren



ABLAUF:

Einstiegsfrage: Womit verbinden Sie den Filmtitel „Hochzeitsnacht“? – Welche Gefühle löst er in Ihnen aus? – Spontane Äußerungen der TN
Film vorführen
Filmgespräch



Es kann eine Männer- und eine Frauengruppe gebildet werden, da dadurch eine größere Offenheit möglich ist.

Abschluss: Vorlesen des Liedtextes, den der Klavierspieler am Schluss des Filmes gesungen hat.

6. EINSATZ IN DER SCHULE

Die Filme können im Unterricht (z. B. im Fach Religion, Sozialkunde) eingesetzt werden. Die Themen, die im Film angesprochen werden, und Anregungen zur Arbeit mit dem Film finden sich in den Filmbesprechungen und in der Themenübersicht.

ELFI EICHHORN-KÖSLER, BERNHARD KRAUS



Katholisches Filmwerk GmbH

Ludwigstr. 33
60327 Frankfurt a.M.

Telefon: +49-(0) 69-97 14 36-0
Telefax: +49-(0) 69-97 14 36- 13
E-Mail: info@filmwerk.de

www.filmwerk.de

