



# Mädchenabend

**ARBEITSHILFE**  
[www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de)



**kfw**

# MÄDCHENABEND

Deutschland 2011

Kurzspielfilm, 16 Min.

Regie und Buch: Timo Becker

Produktion: Jäger & Becker Film, Arte; Produzent: Knut Jäger

Darsteller(innen): Ursula Werner (Eva), Monika Lennartz (Christine) u.v.a.

## GLIEDERUNG DER ARBEITSHILFE

Kurzcharakteristik

Einsatzmöglichkeiten des Films

Vorschläge zur Arbeit mit dem Film

Weiterführende Themen und Vorschläge zur Bearbeitung

1. Thema: Altersbilder
2. Thema: Lebensqualität
3. Thema: Liebe und Sexualität
4. Thema: Leben im Heim
5. Thema: Selbst- und Fremdbild
6. Thema: Junggesellinnenabschied
7. Thema: Im Hier und Jetzt leben
8. Thema: Verwitmung
9. Thema: Sterben – Tod - Trauer

Inhalt des Films

## KURZCHARAKTERISTIK

Christine lebt mit ihrer Zimmergenossin Eva in einer Altenresidenz und hat mit dem Leben abgeschlossen. Eines Abends lockt Eva Christine aus dem Heim und entführt sie ins Nachtleben von St. Pauli in einen Männerstripclub. Mit steigendem Alkoholkonsum lässt sich Christine immer mehr auf das Abenteuer ein. Am nächsten Morgen wacht sie mit einem kräftigen Kater auf, fühlt sich aber jung und glücklich. Bei Eva ist das anders.

## AUSZEICHNUNG

Max Ophüls Kurzfilmpreis 2012; FBW: w (<http://www.fbw-filmbewertung.com/film/maedchenabend>)

## EINSATZMÖGLICHKEITEN

- Schule (Sozialkunde, Religionsunterricht, Ethik, Sozialpraktikum)
- Jugendarbeit, Freiwilliger Sozialeinsatz, Bundesfreiwilligendienst
- Erwachsenenbildung
- In der Altenarbeit ehrenamtlich oder beruflich tätige Menschen
- In der Berufsausbildung zur Altenpflege u.a.

## VORSCHLÄGE ZUR ARBEIT MIT DEM FILM

### EINSTIEG:

#### 1. Assoziationen zum Begriff Mädchenabend sammeln

Was fällt Ihnen zum Filmtitel „Mädchenabend“ ein?

Alle Assoziationen werden auf Flipchart notiert.

Am Ende der Veranstaltung wird noch einmal ein Blick auf die Assoziationen geworfen und geschaut, welche Assoziationen im Film vorkamen und welche nicht.

## 2. Einstieg mit Plakaten

Es werden drei Plakate im Raum verteilt aufgehängt.

Auf dem ersten Plakat steht **Mädchen**

Auf dem zweiten Plakat steht **Abend**

Auf dem dritten Plakat steht **Mädchenabend**

Die TN erhalten den Auftrag, ihre Einfälle zu den Begriffen auf die Plakate zu schreiben und sich von den Ideen der anderen inspirieren zu lassen.

(dabei läuft Musik und die TN sprechen nicht während des Einstiegs)

Danach werden die Plakate miteinander betrachtet oder vorgelesen.

## FILMBETRACHTUNG GESPRÄCH ÜBER DEN FILM

### Spontane Eindrücke sammeln

Zu Beginn des Gesprächs sollte Raum für spontane Äußerungen sein. Es ist darauf zu achten, dass die Äußerungen von anderen Teilnehmer/innen nicht kommentiert oder bewertet werden. Wenn der Moderator/ die Moderatorin 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.

### Mögliche Impulsfragen

- Welche Fragen hat der Film bei Ihnen ausgelöst? (evtl. aufschreiben)
- Welche Themen und Fragen werden durch den Film angesprochen?
- Was hat Ihnen gefallen? Was hat Sie gestört?
- Welche Ausdrucksmittel hat der Filmmacher eingesetzt? (Farben – Musik – Worte – Länge der Sequenzen – Symbole ...)
- Was hat Sie emotional bewegt?
- Was bedeuten die Hasenohren?
- Was beeindruckt Sie an den beiden Frauen?
- Welche Anregungen gibt der Film für das Leben im Alter?
- Was würden Sie sagen / tun / denken, wenn ihre Mutter (Oma) in einen Nachtclub ginge?
- Wovor fürchten Sie sich, wenn Sie an ihr eigenes Älterwerden denken?
- Wie wird im Film mit der Endlichkeit und dem Tod umgegangen?
- Welchen Titel würden Sie dem Film geben?

Ausgewählte Impulsfragen werden in Kleingruppen oder im Plenum bearbeitet.

Wenn in Kleingruppen gearbeitet wurde, kann im Plenum ausgetauscht werden, was in der Kleingruppe deutlich wurde oder was der Gruppe wichtig ist und den anderen mitgeteilt werden soll.

## FILMBETRACHTUNG MIT FILMUNTERBRECHUNG

Schauen Sie den Film bis zu der Stelle an, an der Christine mit der Leiter und dem Seil aus dem Heim kommt.

Überlegen Sie dann mit den Teilnehmer/innen wie der Film wohl weitergeht.

Danach wird der Film bis zum Ende betrachtet.

## WEITERFÜHRENDE THEMEN UND VORSCHLÄGE ZUR BEARBEITUNG

### 1. THEMA: „ALTERSBILDER“

#### Einstieg vor der Filmbetrachtung:

Ergänzen Sie den Satz: „Mit Alter verbinde ich ...“

Jede/r vervollständigt den Satz.

Die Leitung fasst die Altersbilder, die benannt wurden, zusammen.

#### Kurze Einführung in den Film

Teilnehmer/innen erhalten dann die Aufgabe den Film auch unter dem Blickwinkel „welche Altersbilder werden darin deutlich“ anzuschauen.

#### Filmbetrachtung

##### Filmgespräch

Raum für spontane Äußerungen zum Film.

- Welche Altersbilder kamen im Film vor?  
Sammeln und die Szene mit den jeweiligen Ausdrucksmitteln erläutern lassen.

#### Weiterarbeit zum Thema Altersbilder

Altersbilder beeinflussen die Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein alter Menschen und wirken sich auf deren Erleben und Verhalten aus. Sie haben auch Auswirkungen auf den Umgang mit Älteren und auf die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen und kulturellen Leben.

#### A) Auseinandersetzung mit gerontologischen Altersbildern

**Folgende Aussagen, die Altersbilder enthalten** auf Karten notieren:

- Im Alter lässt eben alles nach, da kann man nichts machen. (Defizit)
- Wer rastet, der rostet. (Aktivität)
- Lasst mich in Ruhe, ich habe mein Leben lang genug getan, nun ist Schluss. (Rückzug)
- Einen alten Baum verpflanzt man nicht. (Kontinuität)
- Das Alter ist für mich lebenswert, da es trotz der Einschränkungen und Begrenzungen immer noch viele Möglichkeiten bietet. (Selektion-Optimierung-Kompensation)
- Auch im Alter darf man sich nicht hängen lassen, sondern kann für sich und andere etwas tun. (Produktivität)
- Die Gelassenheit des Alters ermöglicht mir, vieles zu relativieren und neu zu sehen. (Wachstum)

#### Gruppenarbeit (4er-Gruppen)

Der Arbeitsauftrag lautet dann:

- Schauen Sie sich die unterschiedlichen Aussagen an und wählen Sie zunächst die Aussagen aus, die Sie häufig von alten Menschen hören  
Erzählen Sie einander, wo sie dies hören und was die Menschen ihrer Meinung nach damit ausdrücken möchten.  
Überlegen Sie dann in einem 2. Schritt miteinander
- Welches Altersbild steckt in den sieben Aussagen?
- Wie verhalten sich ältere Menschen, wenn Sie selbst dieses Altersbild verinnerlicht haben und welche Auswirkungen hat dieses Bild auf ihre Leben und ihre Entwicklungsmöglichkeiten im Alter?
- Wie gehen Menschen, die dieses Altersbild verinnerlicht haben, mit Älteren um?
- Was wird ermöglicht / verhindert, wenn dieses Bild in einer Gesellschaft / Pfarrei / Einrichtung vorherrscht?

Plenum: Was ist Ihnen aufgefallen?

- Was können Sie selbst dazu beitragen, dass die Altersbilder differenzierter werden?

## **B) Leben im Alter – meine Visionen**

Jede/r Teilnehmer/in erhält den Auftrag ihr/sein persönliches Altersbild zu entwickeln.

- Wie möchte ich im Alter sein? (Äußeres, Eigenschaften, Werte ...)
- Wie möchte ich leben?
- Wie möchte ich von meinem Umfeld wahrgenommen und beschrieben werden?
- Was passt für mich nicht und muss auf alle Fälle vermieden werden?

Jede/r stellt sich als Alte/r vor.

*Z.B.: Ich bin Marta Musterfrau und trage gerne ausgefallene Hüte. Meine Haare habe ich mir sehr kurz schneiden lassen, damit ich sportlich wirke und möglichst wenig Arbeit damit habe. Ich ecke in meiner Verwandtschaft immer wieder an, da ich den Mund nicht halten kann, sondern die Dinge benenne, die mir auffallen. ...*

Anschließend wird überlegt, welche Schritte notwendig sind, damit Mann/Frau sich diesem Altersbild annähert.

## **Hintergrundinformationen**

### **Sechster Altenbericht der Bundesregierung zum Thema Altersbilder**

Der 6. Altenbericht der Bundesregierung, der 2010 veröffentlicht wurde, beschäftigt sich mit dem Thema Altersbilder. Er zeigt, dass der Umgang mit den Aufgaben und Anforderungen die in einer Gesellschaft des langen Lebens entstehen, wesentlich von den Altersbildern mitbestimmt wird, die in der Gesellschaft vorherrschen.

Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter (Zustand des Alt-Seins), vom Altern (Prozess des Älterwerdens) oder von älteren Personen (soziale Gruppe der alten Menschen). In einer pluralistischen und differenzierten Gesellschaft gibt es eine Vielzahl von Altersbildern, die auch kulturell und lebensgeschichtlich geprägt sind. Die Altersbilder, die heute in unserer Gesellschaft vorherrschen, werden der Vielfalt des Alters häufig nicht gerecht.

Im 6. Altenbericht wird auf die unterschiedlichen Verläufe des körperlichen und geistig-seelischen Alterns hingewiesen und auf die Tatsache, dass auch im Alter ein hohes Maß an Lern- und Veränderungskapazität besteht (vgl. 5,6).<sup>1</sup> Potenziale und Grenzen des Alters werden zum Teil direkt, zum Teil indirekt von Altersbildern maßgeblich beeinflusst (vgl. 15). So besteht gegenüber körperlich eingeschränkten Menschen die Tendenz, von der körperlichen Dimension auf die anderen Dimensionen der Person zu schließen und von generellen Defiziten auszugehen. Ein solches reduktionistisches Menschenbild blendet die sozio-emotionale Entwicklung des Menschen weitgehend aus. Stattdessen setzt es allein die kognitive Leistungsfähigkeit als konstitutiv für Persönlichkeit und Würde. Dies kann vor allen bei Menschen mit deutlich eingeschränkter Selbstständigkeit fatale Auswirkungen haben. Deshalb gilt es, das in unserer Gesellschaft dominierende Menschenbild und den Personenbegriff kritisch zu reflektieren (vgl. 15,1). Eine Gesellschaft, die sich von einem reduktionistischen Alters- und Menschenbild leiten lässt, fördert Ängste vor Pflegebedürftigkeit und Demenz. Mit einem solchen Altersbild wird auch die Bezogenheit auf andere Menschen zugunsten einer individualistischen Konzeption von Identität vernachlässigt. Auch wenn im (hohen) Alter die gesellschaftlich geprägten Vorstellungen von Autonomie, Produktivität, gelingendem Leben und Identität weniger umsetzbar sind und Erfahrungen von Endlichkeit, Verletzbarkeit, Fragilität des Lebens, Abhängigkeit, Hilfs- und

---

<sup>1</sup> vgl. 6. Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik. Altersbilder in der Gesellschaft. Berlin 2010 - Nachweise nennen den Abschnitt des Altenberichts statt der je nach Textausgabe unterschiedlichen Seite.

Pflegebedürftigkeit prägender werden, kann und darf dies nicht lediglich als Defizit des Alters bewertet werden. Das wechselseitige Aufeinander-Angewiesen-Sein von Menschen ist nicht nur eine Grundrealität, sondern besitzt aus christlicher Sicht auch einen Eigenwert an sich. (vgl. 12,2)

Für ältere Menschen ist es wichtig, um die Grenzen im Alter zu wissen. Dies befähigt Menschen dazu, nicht mehr realisierbare Ziele aufzugeben. Ebenso hilft es, Einbußen, Einschränkungen und Abhängigkeiten bewusst anzunehmen sowie sich an Vorbildern zu orientieren, die gut mit diesen Grenzen umgehen und diese annehmen können. Die verbleibenden Möglichkeiten für eine persönlich sinnerfüllte Lebensgestaltung zu nutzen bei gleichzeitiger Annahme der Begrenzungen, kann als eine wichtige Entwicklungsaufgabe des Alterns angesehen werden. (vgl. 15,3)

So führt der Blick auf die Grenzerfahrungen des Alters zu einer Akzentuierung von Entwicklungschancen: Die zunehmende Erfahrung von Endlichkeit und Endgültigkeit im Alter kann zu einer neuen Selbst- und Weltsicht beitragen, die mit den Begriffen Generativität und Integrität (Erikson) umschrieben werden. **Generativität** meint dabei, einen über die Begrenztheit des eigenen Lebens hinausgehenden Beitrag zu leisten und **Integrität** die Fähigkeit, gelebtes und ungelebtes Leben zu akzeptieren, die eigene Entwicklung als stimmig und das eigene Leben als sinnvoll zu erleben (vgl. 15,4). Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit kann zu einer positiven Lebensquelle werden, da die verbleibende Zeit wertvoller wird. Menschen können auch angesichts der Grenzen und Verluste und der damit verbundenen spürbaren Verletzlichkeit des Lebens erleben, dass das Leben im Werden ist – sie können sich weiter entwickeln.

Ältere Menschen verfügen über Potentiale, die sie einbringen können und auf die die Gesellschaft nicht verzichten kann. Potenziale können in dreifacher Sicht interpretiert werden:

- als Fähigkeiten, die man im Lebenslauf entwickelt hat, die man weiterentwickeln oder aktivieren kann
- als eigene Lern- und Veränderungsmöglichkeiten
- als Entfaltung von „Generativität“, d.h. einer Bedeutung, die man für das Leben anderer Menschen und für die Gesellschaft hat. (vgl.15,3)

Altersbilder werden bereits in Kindheit und Jugend grundgelegt und wirken bis ins eigene Alter hinein (vgl. 5.3). Deshalb lassen sich schon im Kindes- und Jugendalter durch intergenerationelles Lernen und gemeinsame Aktionen von Jung und Alt Altersbilder grundlegen, die das Zusammenleben der Generationen in der Zukunft prägen.

### Gerontologische Theorien über das Altern

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 fünften 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.

Festgestellt wurde aber auch, dass die individuellen Unterschiede innerhalb einer Altersgruppe größer sind, als die Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Menschen.

Die Annahmen dieser 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, 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 wünschen sich Formen der sozialen Isolierung, der Reduzierung der Sozialkontakte und fühlen 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 Potentiale verfügen, die 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 Selbstständigkeit 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 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, verstanden. Weisheit zeigt sich dann, wenn ein Mensch in seinem Handeln einer Einsicht in einen Sinnzusammenhang folgt.

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

## 2. THEMA: „LEBENSQUALITÄT“

Lebensqualität kann nicht von anderen, sondern nur vom einzelnen Menschen selbst, als eine für sein individuelles Leben wichtige Qualität erlebt werden.

### **Gute Lebensqualität bedeutet...**

- dass man glücklich ist und keine Sorgen hat
- eingebunden zu sein und gute Beziehungen zu haben
- dass die persönlichen Bedürfnisse in Erfüllung gegangen sind
- einen guten Lebensstandard zu haben
- sich selbst verwirklichen zu können
- dass man mit dem eigenen Leben im Großen und Ganzen zufrieden ist
- vor allen Dingen gute Gesundheit
- dass man dem eigenen Leben einen Sinn geben kann
- dass Freiheit und Chancengleichheit herrschen
- dass man über Kompetenzen verfügt, die einem helfen, auch vor dem Hintergrund ungünstiger Umstände eigene Ziele erreichen zu können
- wenn man von der Zukunft Positives erwarten kann
- frei von Schmerzen zu sein
- gute Freunde zu haben
- nehmen und geben zu können
- selbstständige Lebensführung und gesellschaftliche Teilhabe
- die Achtung der Würde in allen Lebensphasen

### **Rückblick auf den Film**

- Was gab den Menschen im Film Lebensqualität? Was hat ihr Leben lebenswert gemacht? Woran machen Sie dies fest?

### **Was ist für Sie gute Lebensqualität?**

**Einzelarbeit:** Diese Aussagen werden auf einem Arbeitsblatt an alle Teilnehmer/innen verteilt. Dann werden die TN gebeten, die drei Aussagen zu markieren, die für sie am wichtigsten sind.

**3er Gruppen:** Die Gruppenmitglieder stellen sich gegenseitig vor, welche Punkte für ihre Lebensqualität wichtig sind und begründen ihre Auswahl.

**Aspekte der Lebensqualität:** Die Leitung stellt die Aspekte vor, die für die Lebensqualität bedeutsam sind.

**Selbstakzeptanz:** z. B. positive Einstellung gegenüber dem eigenen Selbst und der eigenen Vergangenheit, Akzeptanz sowohl positiver als auch negativer Seiten der eigenen Person.

**Soziale Beziehungen:** z.B. das Vorhandensein zufriedener sozialer Beziehungen, Fähigkeit zur Empathie, Emotionalität, Intimität und Reziprozität.

**Autonomie:** z.B. Fähigkeit zur Selbstbestimmung in der Lebensgestaltung, Eigenständiges Denken und Handeln, Entwicklung intrinsischer Motivation.

**Fähigkeit zur Umweltgestaltung:** z.B. interne Kontrollüberzeugung, die Fähigkeit, externe Ressourcen und Chancen zur eigenen Bedürfnisbefriedigung nutzen zu können, Gestaltung der Umwelt den eigenen Normen und Werten entsprechend.

**Lebenssinn:** z.B. das Vorhandensein von Lebenszielen, das Erleben von Sinn sowohl im aktuell alltäglichen als auch im vergangenen Leben.

**Personelles Wachstum:** z.B. das Gefühl einer kontinuierlichen Entwicklung; Offenheit für neue Erfahrungen, Verwirklichung eigener Potentiale.

Gruppenarbeit: Impulse zur Auseinandersetzung mit den Aspekten der Lebensqualität

- **Selbstakzeptanz:** Erzählen Sie einander wie gut dieser Aspekt bei Ihnen ausgebildet ist. Was können Sie bei sich gut akzeptieren, womit haben Sie Probleme?
  - Was können Sie tun, damit Sie zufriedener mit sich werden?
- **Soziale Beziehungen:** Wie sieht Ihr derzeitiges Beziehungsnetz aus? Wie zufrieden sind sie damit? Welche Erwartungen haben Sie an Menschen mit denen Sie Beziehungen pflegen möchten?
  - Was können Sie tun, um ihr Beziehungsnetz zu erweitern oder die Beziehungen zu intensivieren?
- **Autonomie:** Wie würden Sie ihre Autonomie auf einer Skala von 1 (sehr geringe Autonomie) bis 10 (hohe Autonomie) einschätzen? Wie zufrieden sind Sie damit? In welchen Lebensbereichen ist Ihnen Autonomie zu haben besonders wichtig und weshalb? Können Sie Ihre Autonomie zufriedenstellend in diesen Bereichen leben – was hindert Sie?
  - Wie können Sie Ihre Autonomie stärken?
- **Fähigkeit zur Umweltgestaltung:** In welchen Bereichen nehmen Sie Einfluss auf Ihre Umwelt? Was ist Ihnen dabei wichtig? Wie zufrieden sind mit dem Erreichten? Welche Ressourcen ihrer Umwelt nutzen Sie zur Befriedigung Ihrer Bedürfnisse?
  - Was können Sie tun, damit Sie in einer Umwelt leben, in der Sie sich wohlfühlen?
- **Lebenssinn:** Was gibt Ihrem Leben Sinn? Welche Ziele verfolgen Sie? Worauf sind Sie stolz?
  - Wie können Sie Ihre Kraft- und Sinnquellen entdecken und stärken?
- **Personelles Wachstum:** In welchen Situationen in Ihrem Leben haben Sie gemerkt, dass Sie sich verändert und weiterentwickelt haben? Wie gehen Sie mit Veränderungen im Leben um? Welche Potentiale haben Sie noch nicht ausgeschöpft?
  - Wie können Sie dafür sorgen, dass Sie neugierig bleiben und weiterlernen?

### 3. THEMA: „LIEBE UND SEXUALITÄT“

#### Rückblick auf den Film

- In welchen Sequenzen tauchte das Thema Liebe und Sexualität auf? Wie?
- Was hat Sie gestört? Weshalb?
- Was hat Sie beeindruckt? Weshalb?

#### Arbeit mit Fotos

Fotos von Paaren unterschiedlichen Alters und in verschiedenen Situationen werden ausgelegt (findet man im Internet).

Suchen Sie sich ein Bild aus, das Sie im Blick auf Liebe und Zärtlichkeit (im Alter) anspricht.

Im Plenum vorstellen des Fotos und erläutern:

- Was hat mich bewegt, gerade dieses Bild zu wählen?

Jede/r stellt sein/ihr Bild vor

Danach Austausch:

- Was zeigen die Bilder? Was machen sie deutlich?
- Welche Ausdrucksformen von Liebe und Zärtlichkeit werden sichtbar?

Blick auf die liegenden Bilder → Welches Bild hat mich gestört und weshalb?

### Austausch in Kleingruppen

- Welche Erfahrungen mit Liebe und Sexualität habe ich in meiner Kindheit gemacht?
- Wie haben meine Eltern ihre Beziehung gelebt?
- Welche Erfahrungen konnte (mache) ich in meiner Jugend machen?
- Welche Menschen sind mir als besonders zärtlich und einfühlsam in Erinnerung und was haben sie in mir ausgelöst?
- Hat sich meine Einstellung zu Liebe und Sexualität im Lauf des Lebens verändert? Wodurch?
- Was ist mir im Blick auf Liebe und Sexualität wichtig?

### Elfchen schreiben

Die Teilnehmer/innen erhalten die Aufgabe, ein Gedicht zum Thema zu schreiben, das aus elf Wörtern besteht, die auf fünf Zeilen verteilt sind: z.B.

1. Zeile – ein Wort:	Verknallt
2. Zeile – zwei Wörter:	ausgerechnet ich
3. Zeile – drei Wörter:	kein klarer Gedanke
4. Zeile – vier Wörter:	was mach' ich nur
5. Zeile – ein Wort:	Chaos

### Liebe und Sexualität im Alter (Vorschläge für die Arbeit mit einer Gruppe älterer Menschen)

Sexualität im Alter ist etwas Normales. Es wird aber selten über dieses Thema gesprochen, da Sexualität im Alter nicht so spektakulär und aufregend ist wie in der Jugend und leider immer noch tabuisiert wird.

### Aussagen zum Thema Liebe und Sexualität im Alter werden auf Karten geschrieben

- Im Alter geht es mehr um die „inneren Werte“.
- Begehrt werden tut in jedem Alter gut und stärkt das Selbstbewusstsein.
- Männer wollen nur „das Eine“ – auch noch im Alter.
- Meinen Wunsch nach Zärtlichkeit übertrage ich jetzt auf die Enkel.
- Ich finde es peinlich über Sexualität im Alter zu sprechen.
- In meinem Alter ist das alles leider vorbei.
- Miteinander als Paar alt zu werden ist ein großes Geschenk.
- Ich bin unsicher, welche Form von Zärtlichkeit noch zu mir passt.
- Wenn man keinen Partner mehr hat, ist an Zärtlichkeit schwer dranzukommen.
- Sich einander nahe fühlen dazu braucht es keinen Trauschein.
- Gestreichelt werden möchte ich noch lange.
- Wer stärkt mir den Mut, auch im Alter noch eine/n Partner/in zu suchen?
- Sex im Alter macht mehr Spaß als in der Jugend.
- Ich möchte auch heute noch in den Arm genommen werden.
- Liebe und Zärtlichkeit kennt kein Alter.
- Sexualität ist eine Gottesgabe, für die man auch im Alter dankbar sein sollte.
- Eine konservative Sexualmoral behindert das sexuelle Leben im Alter.
- Viele Frauen sind erleichtert, wenn sich der Mann im Alter sexuell zurückzieht.
- Selbstbefriedigung gehört in jeder Lebensphase zur normalen Sexualität.
- Zärtlichkeit ist keine Alternative, sondern ein notwendiger Bestandteil der Sexualität .
- Liebe ist von der Sexualität unabhängig.
- Es sollte keinen „stillen Zwang“ zur sexuellen Aktivität im Alter geben.
- Die meisten alten Männer verlieren die Lust und die Potenz.

Suchen sie sich eine Karte aus, die sie irritiert (oder zu der sie eine Meinung haben oder der sie zustimmen oder die einen Satz enthält, den sie schon von einem alten Menschen gehört haben) und stellen Sie diese im Plenum vor.

Was zeigen diese Äußerungen im Blick auf unser Thema Liebe und Sexualität im Alter?

### **Beziehungen knüpfen im Alter – Gruppenarbeit**

- Welche Möglichkeiten gibt es im Alter, um Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufzubauen?
- Welche „Hindernisse“ sehen Sie bei sich/anderen auf fremde Menschen zuzugehen und Beziehung aufzunehmen? Wie können diese überwunden werden?
- Was ist Ihnen wichtig im Blick auf Liebe, Partnerschaft, Sexualität im Alter?

### **Hintergrundinformationen**

#### **Sexualität im Alter**

Für eine befriedigende Sexualität gibt es keine Altersgrenze. Doch verändert sich mit zunehmendem Alter die Art der sexuellen Kontakte. In der Regel nimmt die Häufigkeit sexueller Kontakte mit dem Alter ab. Auch ist eine Verschiebung vom Geschlechtsverkehr hin zu vermehrt anderen zärtlichen sexuellen Kontakten erkennbar. Es zeigt sich, dass für Menschen, denen Sexualität im Leben wichtig war, dies auch im Alter so bleibt. Wer sein ganzes Leben lang eher wenig Interesse an Sexualität hatte, wird dies auch im Alter nicht entwickeln.

#### **Veränderungen des Körpers beeinträchtigen die Sexualität**

Bei Frauen sinkt während und nach der Menopause (den sogenannten „Wechseljahren“) der Östrogenspiegel (weibliche Geschlechtshormone) im Blut. Dies führt dazu, dass die Schleimhaut der Scheide weniger elastisch ist, dünner wird und auch nicht mehr so feucht wird. Deshalb kann es beim Geschlechtsverkehr oft zu Verletzungen, zur Bildung von kleinen Rissen in der Schleimhaut kommen, was zu Schmerzen führen kann. Ebenso lässt auch bei Männern der Spiegel des Geschlechtshormons Testosteron nach. Außerdem verliert das Gewebe des Penis zunehmend an Elastizität. Diese Veränderungen führen dazu, dass sich Erektionen weniger schnell und spontan entwickeln. Es wird mehr körperliche Stimulation zum Erreichen einer Erektion benötigt. Außerdem führt der sinkende Testosteron-Spiegel dazu, dass das Lustgefühl, die Libido, etwas nachlässt.

#### **Gesellschaftliche Einstellungen und Partnerverlust beeinträchtigen die Sexualität**

Menschen, die sich im Alter offen zu ihrer Sexualität bekennen, werden in unserer Gesellschaft oft bestaunt und belächelt. Viele Menschen können sich insbesondere schwer vorstellen, dass ihre Eltern und Großeltern sexuell aktiv sind. Ein Kabarettist hat dies einmal scherzhaft so ausgedrückt: „Meinem Vater hätte ich ja so etwas Schmutziges schon zugetraut, aber meiner Mutter? Nie!“

Neben diesen Akzeptanzproblemen tauchen Probleme dadurch auf, dass Frauen eine wesentlich höhere Lebenserwartung als Männer haben. Dies führt dazu, dass viele ältere Frauen keinen Partner haben, mit dem sie Sexualität genießen können. Während weit über die Hälfte der Männer über 80 noch eine Partnerin hat sind es bei den Frauen im gleichen Alter lediglich 10 %. Oft fehlt nach einem Verlust des Lebenspartners der Mut, sich noch einmal auf eine neue Partnerschaft einzulassen.

### **3. THEMA: „LEBEN IM HEIM“**

Alten- und Pflegeheime werden in der Gesellschaft überwiegend negativ gesehen. Das Altenheim gilt als „Endstation“ in die alte Menschen „abgeschoben“ werden. Mit dem Altenpflegeheim werden keine Entwicklungsmöglichkeiten verbunden, sondern Defizite, Einschränkungen im Erleben und Verhalten. Viele lehnen das Wohnen im Heim generell ab, weil sie das „Aufgeben der persönlichen Freiheit“, die „Einbindung in einen anonymen Massenbetrieb“ befürchten.

#### **Leben im Heim**

Die Teilnehmer/innen werden gebeten den Satzanfang „Mit Leben im Heim verbinde ich ...“ zu vervollständigen.

Die Leitung fasst zusammen, was die Gruppe mit Leben im Heim verbindet.

### **Rückblick auf den Film und das Leben der Menschen im Heim**

- Was hat Ihnen gefallen? Weshalb?
- Was hat Sie gestört? Weshalb?

Wie müsste ein Heim aussehen, in dem Sie sich wohlfühlen?

### **Vor- und Nachteile des Lebens im Heim**

**Einführung:** Stellen Sie sich vor, dass Sie alt sind. Sie leben allein. Sie spüren dass Ihre Kräfte weniger werden. Von der letzten Grippe brauchten Sie lange bis Sie sich wieder erholt haben. Immer häufiger fragen Sie sich, wie es weitergehen kann, wenn Sie krank werden, das Bett nicht verlassen können und auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind.

Wie ging es Ihnen mit dieser Vorstellung? Welche Gefühle tauchten auf?

Danach werden zwei **Gruppen** gebildet.

Die Gruppe 1 sammelt auf einem Plakat die Vorteile und die Nachteile des Lebens im Heim.

Die Gruppe 2 sammelt die Vor- und Nachteile des Lebens in der eigenen Wohnung.

Vorstellen der Ergebnisse.

Was kann man tun um möglichst lange in der eigenen Wohnung leben zu können? Gemeinsam sammeln und auf Flipchart notieren.

*(Wichtige Stichworte hierzu sind: Aufbau eines tragfähigen sozialen Netzes, Wohnraumanpassung an die Gegebenheiten des Älterwerdens; Ambulante Hilfen kennen und nutzen, Auseinandersetzung mit Themen wie Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, Präventive Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung, Sturzprophylaxe, gesundes Essen, ausreichende Flüssigkeitszufuhr)*

**Abschlussrunde:** Welche konkreten Schritte stehen bei Ihnen an, die Sie im Blick auf Ihr Älterwerden angehen möchten?

### **Wohnformen im Alter**

Älterwerden kann mit Einschränkungen verbunden sein, die das Alleinleben schwierig machen.

Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor? Die verschiedenen Möglichkeiten werden auf Plakate notiert vorgelesen und im Raum verteilt.

1. zur Tochter/zum Sohn ziehen (in die Einliegerwohnung oder in deren Nähe in kleine Wohnung)
2. ins Betreute Wohnen am Ort
3. in der eigenen Wohnung bleiben
4. ins Pflegeheim
5. mit Freunden/innen zusammen eine Wohngemeinschaft gründen
6. sich einer Gruppe anschließen, die ein Mehrgenerationenhaus bauen will, in dem sie eine kleine Wohnung beziehen könnten

Die Teilnehmer/innen werden gebeten zu dem Plakat zu stehen, das ihren Vorstellungen am ehesten entspricht. Die Teilnehmer bleiben zusammen stehen und tauschen sich über Ihre Beweggründe aus.

Anschließen werden Paargruppen gebildet. Das erste Paar hat den Auftrag Pro-Argumente zur 1. Alternative zu finden. Das zweite Paar Contra-Argumente. Das dritte Paar Pro-Argumente zur 2. Alternative usw.

Danach werden die Argumente in kleiner Talkrunde ausgetauscht.

Danach erhalten die Teilnehmer/innen noch einmal die Aufforderung sich zu dem Plakat zu stellen, das für sie nach dieser Diskussion erstrebenswert ist.

Die Leitung befragt die Teilnehmer/innen nun. Bei denen die bei einem anderen Plakat stehen fragt sie: Was hat Ihren Wandel verursacht? oder Was hat Sie überzeugt?

Bei denen, die beim selben Plakat stehen: Was hat Sie in Ihrer Meinung bestärkt?

### **Hintergrundinformationen**

Im menschlichen Leben nimmt das Wohnen eine zentrale Stelle ein. Wohnen in der vertrauten Umgebung, in der eigenen Wohnung bedeutet eine ortsgebundene Identität. Menschen leben mit den ihnen bekannten und bedeutsamen Dingen. Die eigene Wohnung bedeutet Vertrautheit und Überschaubarkeit, ein hohes Maß an Privatheit und Abgrenzung gegenüber der Öffentlichkeit und Sicherheit. Die subjektive Bedeutung des Wohnens nimmt im Alter erheblich zu, da Menschen viel mehr Zeit in ihrer Wohnung verbringen. Die meisten älteren Menschen wollen so lange wie möglich in ihrer gewohnten und vertrauten Umgebung bleiben. Darin drückt sich der Wunsch nach Lebenskontinuität aus, nach Sicherheit in dem vertrauten Lebensumfeld.

Menschen, die in ein Pflegeheim umziehen, müssen diese gewohnte Umgebung verlassen und sich auf die neue, fremde Welt des Pflegeheims einlassen, weil sie auf Grund ihrer Einschränkungen ihren Alltag nicht mehr selbständig bewältigen können. Der Abschied von den eigenen vier Wänden, von den Möbeln und Gegenständen, an denen vielfältige Erinnerungen hängen, löst Trauer aus. Mit diesem Abschied verbunden, ist auch der Verlust der Nachbarn und der vertrauten Wohngegend. Der Umzug ins Altenpflegeheim stellt für viele ältere Menschen ein kritisches Lebensereignis dar. Kritische Lebensereignisse sind dadurch gekennzeichnet, dass sie die Veränderung einer sozialen Lebenssituation darstellen und vom Betroffenen eine Anpassung an die neue Situation erfordern. Die Bewältigung dieses Ereignisses stellt die entscheidenden Weichen für das weitere Leben im Heim.

Die Gründe, die dazu beitragen, dass der Umzug ins Heim schwierig ist, sind sehr vielfältig:

- Bei der Übersiedlung ins Alten- und Pflegeheim sind oft viele Außenstehende (Angehörige, Ärzte, Sozialarbeiter...) involviert und häufig besteht ein hoher Zeitdruck bei den anstehenden Entscheidungen. Die betroffenen älteren Menschen sind, obwohl es um ihr eigenes Lebensschicksal geht, nur peripher beteiligt. Von ihnen wird erwartet, dass sie ihre Zustimmung zum Einzug geben. Es lässt sich hier keine positive Motivation erkennen, sondern eher ein Fügen ins Unvermeidliche.
- Der Heimeinzug erfolgt meist nicht freiwillig und steht dem Wunsch entgegen in der vertrauten Umgebung zu bleiben, um dort sterben zu können.
- Menschen fühlen sich „abgeschoben“ nicht mehr gebraucht. Dies führt dazu, dass das Selbstwertgefühl sinkt.
- Die Zeit der Vorbereitung auf den Heimeinzug ist häufig kurz. Nicht selten kommen Menschen nach einem Krankenhausaufenthalt direkt ins Heim.
- Der Heimeinzug betrifft eine Veränderung aller Lebensbereiche.
- Ältere Menschen sind stark umweltabhängig, deshalb haben grundlegende Veränderungen der Wohnsituation weitreichende Bedeutung für das subjektive Erleben.
- Im Heim treffen Ältere auf Umwelt- und Situationsbedingungen, die die Entscheidungsmöglichkeiten und die Handlungsspielräume einschränken.
- Die stark reglementierte Heimumgebung beeinträchtigt das persönliche Kontrollerleben und damit das psychische Wohlbefinden.

Wer ins Pflegeheim kommt muss sein Selbstbild verändern. Er ist einer unter anderen Bewohnern, der gebrechlich und auf die Unterstützung angewiesen ist. Die Wahrnehmung der reduzierten Autonomie und die erzwungene Identifizierung, einer unter anderen beeinträchtigten Bewohnern zu sein, fallen schwer und können die Lebensqualität beeinträchtigen und das Einleben erschweren.

## 5. THEMA: „SELBST- UND FREMDBILD“

### Rückblick auf den Film

- Wie hätte sich Christine im Film selbst gesehen und beschrieben? Wie Eva?
- Wie sieht Ihr Bild der beiden aus?
- Welches Fremdbild haben wohl die jungen Frauen im Nachtclub von den beiden?
- Welches Fremdbild haben Eva und Christine im Blick auf die jungen Frauen?

### Selbstgutachten: Wer bin ich? (In Gruppen, in denen die Teilnehmer/innen sich kennen)

Einzelarbeit: Jede/r erhält den Auftrag ein Selbstgutachten über sich zu erstellen.

- Wie sehe ich mich?
- Was ist mir wichtig?
- Was kann ich / nicht?
- Wie wirke ich auf andere?
- Was strebe ich an? – Mein Konzept

3er Gruppen (nach Neigung):

- Jede/r stellt sein/ihr Selbstgutachten den anderen vor
- Die Zuhörenden geben Rückmeldung: Wo stimme ich zu – wo nehme ich etwas anderes wahr?

### „Wer bin ich?“ – eine biografische Erkundung

Die Frage „Wer bin ich?“ stellt sich im Lauf unseres Lebens immer wieder. Notieren Sie zu jedem der nachfolgenden Stichwörter ca. fünf Anmerkungen zu ihrer eigenen Person:

Abstammung	Schicksal
Nation	Soziale Stellung
Geschlecht	Charakter
Alter	Wesen
Erziehung	Beruf
Ausbildung	Neigung
Körperliche Beschaffenheit	Name

Viel Freude bei der Übung. Vielleicht entdecken Sie dabei etwas Neues an sich.  
Die Ergebnisse können im Plenum vorgelesen werden.

### Übung: Teambildung – Fremdbild (In Gruppen, in denen sich die Teilnehmer/innen kennen)

Gruppenarbeit: 3er Gruppen

Wer würde Ihrer Meinung nach ein gutes Team bilden das effektiv

- die Versorgung eines Pflegeheims sicher stellen könnte (wirtschaftlich, sozial, emotional)?
- ein Fortbildungsinstitut betreiben könnte (entwickeln, akquirieren, durchführen von Fortbildungen)?
- eine 3-monatige Reise durch den südamerikanischen Regenwald macht (planen, durchführen, präsentieren)?

(Je nach Gruppe können auch andere Aufgaben gewählt werden z.B. Fußballturnier organisieren und durchführen, Schulzeitung herausgeben, Zeltlager ...)

Benennen Sie die einzelnen Mitglieder (aus der Kursgruppe) und die Fähigkeiten, Kompetenzen, Stärken, die sie hierfür mitbringen.

## Hintergrundinformationen

### Selbst- und Fremdbild

Jeder Mensch hat eine bestimmte Vorstellung, ein bestimmtes Konzept von sich. Dazu gehört die Einschätzung eigener Stärken und Schwächen, die beabsichtigte Wirkung auf andere sowie ein Kanon von Werten und Ideen, die wir repräsentieren und vermitteln möchten. Unser Selbstbild wird jedoch auch davon geprägt, wie wir glauben, dass uns unsere Umwelt wahrnimmt, und von dem Wunschbild, wie wir uns gerne sehen möchten.

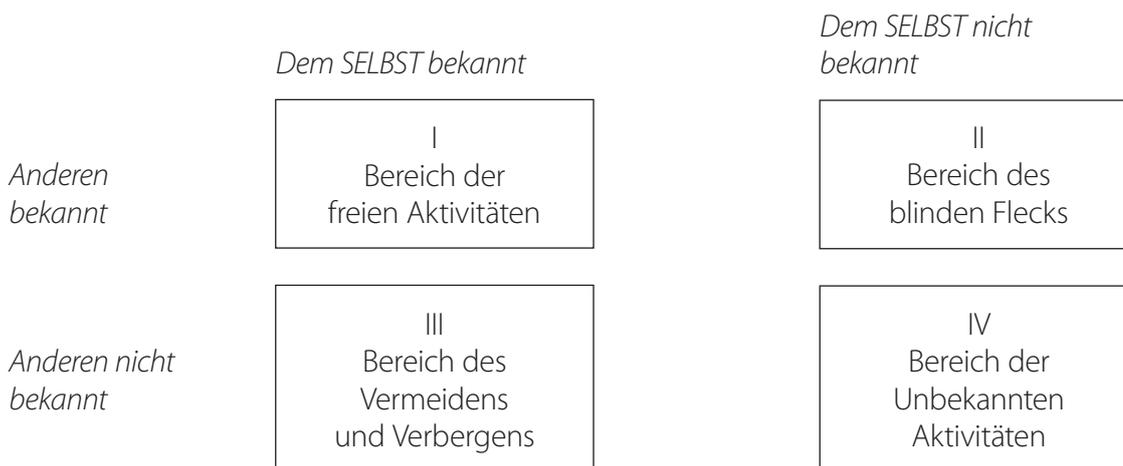
Das Umfeld hat ebenfalls ein bestimmtes Bild eines Menschen – das Fremdbild. Verhaltenspsychologische Studien haben gezeigt, dass wir uns Urteile über andere oft in Sekundenbruchteilen bilden.

Meistens weichen Selbst- und Fremdbild voneinander ab. Diese Diskrepanz kann im Alltag zu erheblichen Schief lagen und Problemen führen, sie ist der Kern vieler Missverständnisse, Enttäuschungen und Konflikte.

Feedback als direkter Vergleich von Selbst- und Fremdbild erfüllt eine wichtige Funktion. Es kann helfen, entscheidenden Schritte in der Persönlichkeitsentwicklung anstoßen.

### Feedback

Josef Luft und Harry Ingham entwickelten das **Johari-Fenster**.



Feld I: Der Teil, der mir selbst und anderen bekannt ist.

Feld II: Der Teil, der mir unbekannt aber anderen bekannt ist (blinder Fleck).

Feld III: Der Teil, der mir bekannt ist aber den anderen nicht (verbergen).

Feld IV: Der Teil, der mir und anderen unbekannt ist (das Unbewusste).

Durch das Geben von Feedback, durch eine Rückmeldung, soll nun das Feld I vergrößert werden und zugleich sollen die Bereiche II, III und IV verkleinert werden. Die Vergrößerung in I entsteht dadurch, dass andere etwas über mich sagen, was ich selbst so nicht sehen kann (blinder Fleck).

FEEDBACK heißt Rückmeldung und ist eine Verhaltensspiegelung, eine Beschreibung und keine Bewertung von wahrgenommenem Verhalten eines anderen und den Auswirkungen dieses Verhaltens auf mich.

*Ein konstruktives Feedback ist:*

- eher beschreibend als bewertend und interpretierend (Wahrnehmungen, Vermutungen, Interpretationen und Wünsche werden als solche mitgeteilt.)
- eher konkret als allgemein
- eher erbeten als aufgezwungen
- eher sofort und situativ als verzögert und rekonstruierend

- eher verhaltensbezogen als charakterbezogen
- eher informativ, positiv und einladend als zurückweisend
- eher klar und pointiert als verschwommen und vage
- eher geprägt von Interesse und Wertschätzung dem anderen gegenüber als vom Wunsch, ihn zu verändern.

## 6. THEMA: „JUNGGESELLINNENABSCHIED“

Die Heirat ist im Leben eines Menschen ein wichtiger Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Weil eine Heirat nicht nur die Privatangelegenheit des Paares ist, sondern auch zwei Familien, viele Freunde und Bekannte betrifft, sind mit einer Heirat viele Bräuche und Rituale verbunden.

Früher war am Vorabend der Hochzeit (oder früher) der „Polterabend“ – ein lockeres Fest, zu dem das Brautpaar einlädt, oft ins Elternhaus der Frau. Höhepunkt des Polterabends ist, dass die Gäste im Hof mitgebrachtes Porzellan zerschlagen, um böse Geister zu vertreiben und dem Paar Glück zu wünschen („Scherben bringen Glück“). Das Brautpaar musste dann gemeinsam die Scherben zusammenfegen.

Seit einiger Zeit ist der „Junggesellinnenabend“ oder „-abschied“ weit verbreitet. Die Braut verbringt einen Abend mit ihren Freundinnen. Bei einem „Mädelsabend“ haben also Männer nichts zu suchen, die „Mädels“ kommen ohne ihre Partner. Die Trauzeugin bereitet den Abend als Überraschung für die Braut vor. Durch gemeinsame Kleidung (bedruckte T-Shirts, Accessoires) zeigen die Mädchen an, dass sie miteinander den Abschied aus der Junggesellinnenzeit feiern. Oft muss die Braut zunächst (manchmal ziemlich schamlose) Aufgaben erledigen, z.B. etwas an Passanten verkaufen, um den Abend zu finanzieren. Dann geht es darum, sich noch einmal zusammen mit den Freundinnen auszutoben, bevor man unter das „Joch der Ehe“ kommt, so etwa beim Besuch einer Disco. Entsprechend feiert der Bräutigam mit seinen Freunden.

### Gesprächsimpulse:

- Welche Bräuche vor der Hochzeit kennen sie aus Ihrer Jugendzeit/aus Ihrer Region?
- Wie erleben Sie den Unterschied, wenn ein Mann mit seinen Freunden und wenn eine Frau mit ihren Freundinnen feiern?
- Erleben Sie „Ehe“ eher als Ende der Freiheit oder als Ermöglichung neuer Freiheit?
- Wie erleben sie im Film die Reaktionen der „Junggesellinnen“ auf die beiden alten Frauen?
- Welche Bedeutung sehen Sie in den „rosaroten Häschenohren“, die zunächst die Junggesellinnen trugen?

## 7. THEMA: IM „HIER UND JETZT“ LEBEN

Eine Herausforderung in jeder Lebensphase ist, die drei Zeitdimensionen

- Vergangenheit (was war und nicht mehr zu ändern ist) .
- Gegenwart (was ich jetzt mit den gegebenen Möglichkeiten und innerhalb der gegebenen Einschränkungen tun oder lassen kann).
- Zukunft (was noch nicht ist, aber absehbar ist oder als Überraschung eintreten kann).in ein Gleichgewicht zu bringen.

Wer zu sehr in der Vergangenheit lebt und darüber nachgrübelt, warum dies und das gerade ihn getroffen hat und warum er nicht so oder so gehandelt hat ...; oder wer zu sehr mit sorgenvollen Gedanken in der Zukunft ist und sich alle möglichen Probleme ausmalt, bevor sie eingetroffen sind ... der „übersieht“ leicht die Möglichkeiten, die in der Gegenwart liegen. Alte Menschen werden in unserer Gesellschaft vor allem auf die Vergangenheit festgelegt, sie sind „von gestern“ und haben eine lange Lebensgeschichte, die viele Erinnerungen ermöglicht. Eine Zukunft wird ihnen eher abgesprochen, und auch die Gegenwart wird vor allem von Einschränkungen bestimmt.

Wenn nun alte Frauen (wie in dem Film) trotz all ihrer Einschränkungen und trotz des Bewusstseins der sehr begrenzten Zukunft sich das Recht heraus nehmen, im „Hier und Jetzt“ intensiv zu leben, provoziert dies die Umgebung.

In der Bibel wird auch darauf hingewiesen, dass die entscheidende Zeit die „Jetzt-Zeit“ ist – so wie es in einem modernen Kirchenlied heißt: „Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde; heute wird getan oder auch vertan worauf es ankommt, wenn ER kommt“. In diesem Sinne spricht auch Jesus in der „Bergpredigt“ von der „falschen und der rechten Sorge“ (Mt 6,19-34). Er ruft dazu auf, keine Schätze zu sammeln, die von Motte und Wurm zerstört werden oder von Dieben gestohlen werden. Vielmehr geht es darum, von den Vögeln des Himmels und den Lilien auf dem Felde zu lernen und sich um das jeweilige Heute zu sorgen.

### **Gesprächsimpulse:**

- Kennen Sie auch alte Frauen, die unkonventionell und intensiv leben?
- Wie gelingt Ihnen das Gleichgewicht von „nicht mehr – noch nicht – jetzt“?
- Lesen Sie den Abschnitt in der Bibel Mt 6,25-34. Welche Bedeutung sehen Sie in dieser Botschaft?

## **8. THEMA: „VERWITWUNG“**

Von den über 80-jährigen Frauen sind etwa 80 % verwitwet und nur noch etwa 9 % verheiratet. Bei den Männern in diesem Alter sind noch etwa 55 % verheiratet. Das „kritische Lebensereignis“ der Verwitwung tritt meist im Alter zwischen 60 und 80 Jahren ein. Die Verwitwung bringt einschneidende psychische, soziale und materielle Veränderungen mit sich (Verlust des geliebten Partners, Statusverlust, Verlust sozialer Rollen, finanzielle Einbußen), die individuell sehr unterschiedlich erlebt werden, je nach dem, wie die eheliche Beziehung war, wie selbständig die Frau den Alltag bewältigt, wie die Umwelt reagiert.

In unserer Gesellschaft gab es in den vergangenen Jahrzehnten viele Rituale, die einerseits einen Schutz für die Witwe in der Trauerzeit darstellten (z.B. schwarze Kleidung; keine Teilnahme an Festen), gleichzeitig aber auch zu einer gesellschaftlichen Ausgrenzung führten („Jetzt lebe ich auf dem Abstellgleis“; „ich komme mir vor wie im Wartezimmer des Todes“). Gesellschaftliche Kontakte wurden fast nur innerhalb der Familie oder mit anderen Witwen gepflegt („Auf dem Friedhof treffen wir uns und plaudern“). Witwen erlebten sich stark von anderen beschützt, aber auch eingeeignet und fremdbestimmt.

Heute ist die gesellschaftliche Rolle von Witwen nicht mehr so stark festgelegt. Die Trauerkleidung wird oft bald abgelegt und es kommt neue Farbe ins Leben. Oft wird Witwen die für sie nötige Zeit der Trauer nicht zugestanden („Schau doch noch vorne und freue Dich des Lebens!“). Für die Bewältigung der Trauerzeit ist eine nahestehende Vertrauensperson – nicht unbedingt aus der Familie – sehr hilfreich. Nur wenige Witwen wollen wieder eine feste Partnerschaft eingehen (ganz im Gegensatz zu den Witwern), aber sie wollen auch nicht in Resignation und Einsamkeit verfallen. Jedoch wächst meistens das Interesse an sozialen Kontakten und gemeinsamer Freizeitgestaltung auch außerhalb des familiären Rahmens. Immer noch müssen sie mit verwunderten Reaktionen von Gleichaltrigen und Jüngeren rechnen, wenn sie selbstbewusst auftreten und auf andere Menschen zugehen.

### **Impulsfragen:**

- Wie erleben Sie in dem Film den Wandel der verwitweten Christine: äußerlich und innerlich?
- Wie erleben Sie die Annäherungsversuche von Robert Friedrichs?
- Eva hält Christine vor, dass „sie der Vergangenheit nachhängt“ und nichts mehr erleben will. Wie gelingt es ihr, Christine aus ihrer resignativen Haltung zu holen?
- Christine ignoriert das „Buhlen um Aufmerksamkeit“ von Robert Friedrichs, denn: „Ich bin verheiratet“. – Eva korrigiert: „verwitwet“. Wie erleben Sie diese Szene?
- Wie haben Sie Witwen zur Zeit Ihrer Kindheit und Jugend erlebt?
- Werden verwitwete Frauen Ihrer Meinung nach eher ermutigt, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen? Oder wird ihnen das Leben durch Vorbehalte und Vorurteile noch zusätzlich schwer gemacht?

## **9. THEMA: „STERBEN – TOD – TRAUER“**

### **Rückblick auf den Film**

- Wie ist Eva gestorben?
- Welche Gedanken sind Ihnen durch den Kopf gegangen, als Marianne, die Pflegerin festgestellt hat, dass Eva tot ist?

- Wie ging Christine mit dem Tod ihrer Freundin um?
- Was war für Sie hoffnungsvoll bzw. erschreckend?

### Gruppenarbeit

Welche Erfahrungen haben Sie mit Sterben und Tod in Ihrem Leben gemacht?

Was wäre Ihnen wichtig, wenn Sie an Ihr eigenes Sterben denken?

Wie/wo möchten Sie sterben?

Wer soll bei ihnen sein?

Was möchten Sie bis dahin alles erledigt haben?

**Plenum:** Wie können Sie dafür Sorge tragen, dass sich ihre Wünsche erfüllen?

### Phantasiereise Sterben

*Setzen Sie sich bequem auf den Stuhl – spüren Sie wie ihre Sitzhocker den Stuhl berühren – achten Sie darauf, dass Ihre Füße auf dem Boden stehen und Sie gut geerdet sind – legen Sie die Hände bequem in den Schoß oder auf die Oberschenkel – atmen Sie nun ein und aus – lassen Sie den Atem kommen und gehen, wie es für Sie stimmig ist – schließen Sie nun die Augen – atmen Sie ein paar mal tief ein und lassen Sie beim Ausströmen des Atems alle störende Gedanken und Bilder aus ihrem Geist hinaus strömen – begeben Sie sich nun mit mir auf eine Reise.*

Stellen Sie sich vor, dass vor ihnen auf einer Tafel eine große Zahl steht, die das Alter anzeigt, das Sie heute haben ... Und nun lassen Sie die Zahl um ein Jahr wachsen... Und um noch ein Jahr... und noch um ein Jahr... bis Sie die Zahl erreichen, die das Alter anzeigt, in dem Sie Ihrer Meinung nach sterben werden... Nun stellen Sie sich bitte vor, dass Sie an jenem Morgen erwachen, der den letzten Tag ihres Lebens einleitet. Wo sind Sie?... Was fühlen Sie?... Was spüren Sie im Körper?... Sind sie krank?... Oder kommt der Tod als Folge eines Unfalls?... Oder kommt er ganz sanft als Erlöschen des Lebenslichts?... Und wenn Sie krank sind, wissen Sie dass sie sterben werden?... Und erleben Sie diesen letzten Tag Ihres Lebens. Sind Menschen bei Ihnen?... Wer?... Welche Empfindungen haben diese Personen für Sie?... Was empfinden Sie selbst für diese Menschen? ..

Wenn Sie sich bewusst sind, dass Sie sterben, würden Sie gern ein letztes Gedicht schreiben?... Würden Sie gern einen Abschiedsbrief schreiben?... Würden Sie gern einige letzte Abschiedsworte sprechen? Welche?... Und möchten sie gerne etwas hören?... Einige Worte?... Musik?... Geräusche der Natur?... Möchten Sie gerne etwas sehen?... Dinge aus der Natur?... Licht?... Farben?...

Nun stellen Sie sich den Augenblick Ihres Todes vor. Was erleben Sie?... Erfahren Sie nun die Augenblicke nach ihrem Tod. Was geschieht?...

Und nun lassen Sie die Bilder verblassen... Erinnern Sie sich daran dass dies eine Phantasie ist, die Sie selbst geschaffen haben und die Sie auch ändern können. Ihr Leben kann auch anders zu Ende gehen...

Kommen Sie nun langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück, recken und strecken Sie sich und öffnen Sie ihre Augen.

**Einzelarbeit:** Malen: Was haben Sie bei der Reise erlebt, welche Bilder sind ihnen haften geblieben, was ist ihnen besonders wichtig?

Paararbeit: Vorstellen der Bilder und Austausch über das eigene Erleben.

### Übung Trauer

Oft verbinden wir mit Trauer negative Gefühle, Schwere und Dunkelheit.

Notieren Sie Ihre Assoziationen zur Trauer auf dem Arbeitsblatt (siehe Anlage).

Überlegen Sie nicht lange, sondern schreiben Sie zu den Buchstaben des Wortes Trauer ihre Assoziationen.

Danach betrachten Sie immer die beiden Begriffe und notieren Sie ihren Einfall, der ihnen beim Lesen dieser beiden Begriffe kommt. Fahren Sie damit fort, bis in der letzten Spalte nur noch ein Begriff steht. Überrascht Sie dieser Begriff in Verbindung mit Trauer?

### **Abschluss: LEBEN**

Was bedeutet die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer für das Leben in der Gegenwart und die Gestaltung der Altersphase?

Bitte notieren Sie zu jedem Buchstaben des Wortes LEBEN ein Wort, das für sie wichtig ist.

Vorlesen der Begriffe: Für mich ist für mein Leben wichtig: z.B.

**L** wie Liebe

**E** wie Erinnerungen an schöne Zeiten

**B** wie Berührung und berührt werden

**E** wie Erfahrungen machen

**N** wie neugierig bleiben

### **Hintergrundinformationen**

#### **Gezeiten der Trauer – ein Trauermodell von Ruthmarijke Smeding**

Der Begriff Gezeiten macht deutlich, dass es sich nicht um Phasen handelt, die abgeschlossen sind, sondern um wiederkehrende Zeiten, wie die Jahreszeiten, da das Gefühl der Trauer immer wieder auftritt.

Wenn der Tod eines geliebten Menschen eintritt, fallen Menschen in ein Loch.

#### **Die Januszeit (wir)**

Beim Eintritt des Todes schließt sich für die Angehörigen eine Tür. Es beginnt die Schleusenzeit, eine Zeit, in der es weder für den Toten noch für die Angehörigen ein Zurück gibt. Mit dem Eintritt des Todes verändert sich der Status der nahen Angehörigen. Sie werden zu Hinterbliebenen. Die Ehefrau wird Witwe, das Kind wird Halbweise.

In der Schleusenzeit haben die „Schleusenwärter“ eine wichtige Aufgabe. Schleusenwärter sind die Menschen, die beruflich mit dem Tod zu tun haben (Arzt, Bestatter, Pfarrer, Seelsorger/in Krankenschwester, Altenpflegerin, Sanitäter usw.) oder Menschen die ehrenamtlich Trauernde kurz nach dem Tod beistehen. Diese Personen legen einen „Trittstein“ für die Hinterbliebenen in ihrer Trauer, denn gerade Bilder z.B. wie jemand eine Decke über den Toten legt, wie die Augen des Toten geschlossen werden, welche Worte bei der Verabschiedung gefunden werden, prägen sich tief ein und haben Einfluss auf den weiteren Trauerweg.

Die Schleusenzeit endet mit der Beerdigung. Wer die Beerdigung und Trauerfeier gestaltet, hat ebenfalls eine wichtige Rolle. Wer die Beerdigung hält, muss Worte finden für das Unaussprechbare, Worte, die die neue Wirklichkeit benennen, die dem hilflosen Menschen Orientierung geben, die aufrichten und ausrichten.

Und Rituale die Sinn stiften, Trost spenden und deutlich machen, dass der Trauernde nicht allein ist, sondern in Beziehungen lebt, die auch in schweren Zeiten tragen. Es kann auch hilfreich sein, die Trauergemeinde aufmerksam zu machen, dass Trauernde auch nach der Beerdigung Unterstützung benötigen, z.B. im Dasein, Trauer aushalten, ansprechen.

Nach der Beerdigung erleben Trauernde, dass die Welt sich weiter dreht, der Alltag weiter geht. Sie befinden sich in der Januszeit.

Die Januszeit ist nach dem römischen Gott mit den beiden Köpfen benannt. Ein Kopf, der weibliche schaut nach hinten, in die Vergangenheit und lebt in der Trauerzeit. Menschen wird bewusst, dass das bisherige vertraute Leben vorbei ist. Viele Menschen erleben in dieser Phase, wie eng ihr eigenes Leben mit dem des Verstorbenen verknüpft war und wie viel Festigkeit das eigene Leben durch den Verstorbenen bekommen hat. Sie möchten in dieser Zeit in Verbindung mit dem Verstorbenen verweilen.

Der männliche Kopf schaut nach vorne in die Zukunft, lebt in der Kalenderzeit. Der Alltag geht weiter und muss bewältigt werden. Menschen funktionieren im Alltag.

Kennzeichnend für diese Zeit ist das Hin und Her zwischen der Bindung an die „Vergangenheit“ und der Notwendigkeit weitergehen zu müssen. Es entsteht eine Spannung zwischen der Kalenderzeit mit ihren Anforderungen, die Trauernde leben müssen und der Trauerzeit, die sie gehen wollen. Wenn Trauernde ihre Trauer leben möchten ziehen sie sich aus der „normalen“ Welt zurück. Trauernde sind in diesem Lebensabschnitt sehr stark im „Wir“ verhaftete, leben mit dem Verstorbenen, können sich schwer mit dem Ich, dem Alleinleben anfreunden.

### **Die Labyrinthzeit** (Suche nach dem neuen Ich mit Dir)

In der Labyrinthzeit versucht der Trauernde, mit der Trennung umzugehen und merkt dabei immer wieder, dass die gewohnten Bewältigungsmechanismen für Krisen nicht funktionieren. Den Eintritt in die Labyrinthzeit bestimmt die Frage: Wer bin ich? Menschen erleben, dass sie sich suchen müssen. Sie sind auf der Suche nach ihrer Mitte. Die Zeit ist durch starke Emotionen und ruhige Phasen gekennzeichnet. In dieser Zeit macht der Trauernde Inventur über das, was gelebt wurde, nähert sich Erinnerungen an, nimmt Abschied. Er versucht die Ernte aus der Beziehung zu holen und diese auf den Weg mitzunehmen. Es geht darum, tragfähige Verbindungen zu finden, zur eigenen Mitte zu finden und von dem zu entfernen, was das Wichtigste war (vom Toten). In dieser Zeit geht es um Aushalten, Tragen-lernen, Loslassen, Verwandeln, Neu-Lernen. Dabei können Trauernde die Erfahrung machen, dass sie den eigenen Emotionen noch nicht trauen können, weil es immer wieder Tage gibt, an denen unerklärliche Wutausbrüche stattfinden oder plötzliche Weinkrämpfe kommen zwischen Tagen an denen man im Lot ist, den Eindruck hat, dass das Leben wieder zu bewältigen ist.

### **Die Regenbogenzeit** (Ich und Du)

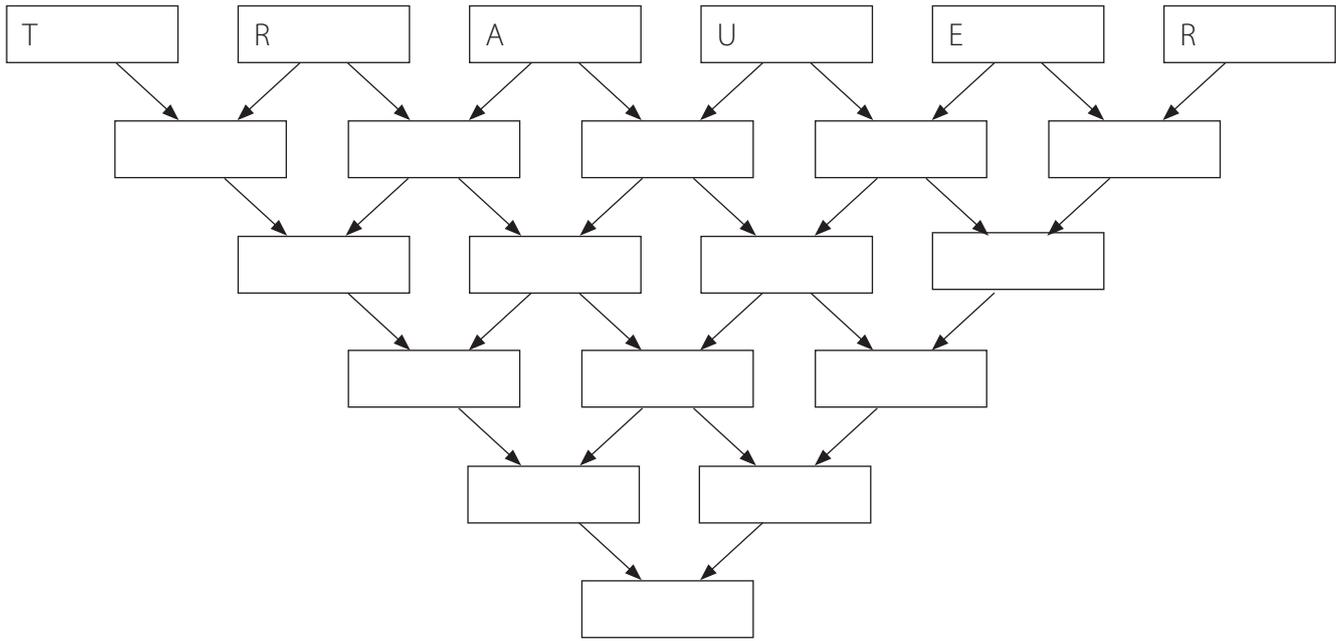
In dieser Zeit wendet sich der Trauernde als veränderter Mensch dem Leben zu. Der Mensch kann das „Sowohl als auch“ leben. Du bist gestorben und ich lebe weiter. Die Regenbogenzeit kann mit zwei Herzkammern symbolisiert werden. In der einen Kammer ist die Trauer, in der anderen die Liebe. Es geht hier um eine neue Beziehung zum Verstorbenen, um ein Ich und Du. Ich kann wieder leben mit der Ernte, die ich aus der Beziehung mit in die Zukunft nehme.

Wenn es gelingt, den Trauerweg zu gehen, ist am Ende aus dem Loch, in das der Tod des lieben Menschen den Trauernden geworfen hat, die Quelle geworden, aus der es sich leben lässt.

Im Lauf des Lebens gibt es immer wieder Auslöser, die den Menschen unfreiwillig ins Loch zurückstoßen können z.B. Gedenktage, Weihnachten... Diese Auslöser rufen wieder kleine Januszeiten und Labyrinthzeiten hervor, in denen die Beziehung zum Verstorbenen erneut in den Blick gerückt wird. Diese Zeiten sind aber nicht mehr angstbesetzt, da der Mensch gelernt hat, dass Trauer zu bewältigen ist und seinen Fähigkeiten traut.

Der Trauerprozess ist spiralförmig zu sehen, da die Phasen immer wiederkehren, aber der Mensch auf einer anderen Ebene sich mit den Phasen auseinandersetzt.

Trauermodelle beschreiben Gemeinsames. Trauerwege sind aber individuell sehr verschieden, da sie immer auch mit der Biografie, den bisherigen Erfahrungen, die im Leben gemacht wurden, zu tun haben und damit auch mit den kleineren und größeren Abschieden im bisherigen Leben.



**AUFGABEN:**

Notieren Sie Ihre Assoziationen zu Trauer

Überlegen Sie nicht lange, sondern schreiben Sie zu den Buchstaben des Wortes Trauer ihre Assoziationen. Danach betrachten Sie immer die beiden Begriffe und notieren Sie ihren Einfall, der ihnen beim Lesen dieser beiden Begriffe kommt. Fahren Sie damit fort, bis in der letzten Spalte nur noch ein Begriff steht.

Wie lautet Ihr letztes Wort?

Überrascht Sie das Wort, wenn Sie es in Verbindung zu Trauer sehen?

**KAPITEL-ÜBERBLICK:**

KAP.	BEGINN	TITEL
01	00:00	Entspannung in der Schwalbenresidenz
02	02:17	Im Zimmer
03	03:54	Vor dem Nachtclub
04	04:42	Im Nachtclub
05	09:49	Heimweg
06	11:38	Am nächsten Morgen
07	14:31	Abspann

## INHALT

### PERSONEN

- Christine Kaiser           Bewohnerin
- Eva Becker                Bewohnerin
- Marianne                 Stationsschwester
- Robert Friedrichs       Mitbewohner
- Marco und Mokka        Zwei Striptänzer
- Taxifahrer
- Zwei Türsteher

### 1. ENTSPANNUNG IN DER SCHWALBENRESIDENZ (00:00)

Entspannte Atmosphäre; alte Menschen in einem Garten mit Blumen und Bäumen. Eine Frau (Eva) in weiter, wallender bunter Hippiekleidung, etwas schrill, fröhlich, die langen Haare mit einem Stirnband zusammengehalten, macht große Gesten und Atemübungen vor einem Baum.

Eine andere Frau (Christine), hochgeschlossen angezogen mit einem gestrickten Pullover, auf dem eine große Brosche festgemacht ist, bieder, streng nach hinten gestecktes graues Haar, sitzt auf einer Bank, raucht eine Zigarette und schaut zu.

Vor dem Garten sieht man das Schild „Schwalbenresidenz“ – offensichtlich ein Altenheim (*mit ungewöhnlichem Namen*).

(00:45) Blick in den Nachbargarten. Am Ast eines großen alten Baumes hängt eine Schaukel, auf der ein kleines Mädchen jauchzend schaukelt, angestoßen von einem kleinen Jungen.

(00:47) Eva deutet auf den Baum (*oder auf den im Nachbargarten*): „Wenn ich mal tot bin, werde ich ein Baum wie der da“.

Christine antwortet sarkastisch: „Lass’ dir schon mal die Blätter wachsen, hier ist ja schon die Gruft!“

Robert Friedrichs, der bislang im Hintergrund mit einem Wasserschlauch hantiert hat, hat das Gespräch gehört. Er holt ein Vampir-Gebiss aus seiner Jackentasche und nimmt es in den Mund. Von hinten erschrickt er Christine mit rollenden Augen, dem Gebiss und verstellter Stimme: „Willkommen in meinem Reich, gnädige Frau!“ und lacht.

Auch Eva lacht und kommt dabei fast aus dem Gleichgewicht. Zum Glück steht neben ihr ein Rollator (*ihr Rollator? Hat sie Gehprobleme?*), an dem sie sich festhalten kann. Christine findet das überhaupt nicht zum Lachen und sagt böse: „Sehr witzig, Herr Friedrichs“. Der schaut erschrocken und hilflos um sich (*zu Eva?*), holt eine Tüte aus seiner Jackentasche und bietet sie Christine zur Versöhnung an: „Ein paar Sonnen(blumen)kerne gefällig?“ – aber Christine zieht an ihrer Zigarette und wendet sich ab.

Marianne erscheint in der Haustür: „So, Zeit fürs Abendessen, die Herrschaften!“ Sofort unterbrechen alle ihre Tätigkeiten und bewegen sich zur Eingangstür. Auch Eva verabschiedet sich von ihrem Baum, sie nimmt ein Spray (*Asthmaspray?*) und geht zum Haus. Im Hintergrund sieht man nochmals im Nachbargarten das Mädchen schaukeln. Eva bleibt bei Christine stehen, die auf ihrer Bank sitzen bleibt und von Marianne eine Extraeinladung bekommt: „Na, worauf warten wir denn, Frau Kaiser“. Nach kurzem Zögern antwortet Christine: „Alles Warten ist Warten auf den Tod“.

Marianne verständnisvoll zu Christine: „Na, dann gewöhnen sie sich schon mal an das Warten. Dieser Tage wird nicht mehr so früh gestorben!“ Christine drückt ihre Zigarette aus und erhebt sich. Sie und Eva gehen an Marianne vorbei ins Haus und lächeln ihr verschmitzt zu.

(02:13) Am Ende des Vorspanns erscheint der Titel „Madchenabend“ schaukelnd vor einer alten Tapete mit Rosenmuster. Auf das „a“ kommen von oben zwei rosarote Hasenohren geflogen und verwandeln es in ein „ä“, sodass der Titel nun korrekt „Mädchenabend“ lautet.

## 2. IM ZIMMER (02:17)

Blick in ein gemütlich eingerichtetes Zimmer, an der Wand Erinnerungsstücke. Christine sitzt an einem Tisch und ist mit Patience-Karten beschäftigt. Eva steht vor dem Kosmetikspiegel, tupft ihr Gesicht ab und nimmt ihr Spray. Offensichtlich wohnen die beiden hier in der „Schwalbenresidenz“.

Eva fragt Christine: „Was ist denn nun mit Robert?“

Christine: „Herrn Friedrichs? Was soll mit dem sein?“

Eva: „Sag bloß, dir ist entgangen, wie sehr er um deine Aufmerksamkeit buhlt.“

Christine: „Ich bin verheiratet!“

Eva: „Verwitwet!“

Christine: „Außerdem ist er penetrant und geschmacklos.“

Eva lacht und ist mit ihrer Halskette beschäftigt: „Du solltest dich wirklich mal entspannen, Liebes!“

Christine, ohne aufzuschauen: „Mich so verlottert auftakeln wie du?“

Eva: „Du könntest dir vielleicht mal ne schickere Brosche zu legen! ... wär ja schon mal ein Anfang!“

Christine wendet sich verärgert Eva zu und sagt streng: „Pass mal auf, du weißt genau, was die mir bedeutet!“

Eva: „... dass du der Vergangenheit nachhängst – Ja!“ - Christine wendet sich wieder ab.

Eva: „Übrigens, heute Abend will ich noch mal ausgehen. Ich brauch' Begleitung.“

Christine: „Frag Marianne, die schickt dir einen Zivi.“

Eva: „Ich brauch keinen Zivi, Ich brauch keinen Aufpasser. Ich brauch Gesellschaft – eine Freundin.“

Christine ist beim Stichwort „Freundin“ wie elektrisiert und fühlt sich angesprochen. Ihr Gesicht hellt sich auf. Sie wendet sich Eva zu, beide lächeln einander zu.

Eva: „Du kannst natürlich auch schon mal anfangen langsam zu vermodern in deiner Gruft.“

Christine holt tief Luft und überwindet sich: „Na schön!“. Sie schiebt ihre Karten zusammen und steht auf: „Aber nicht wieder so 'ne Seniorenveranstaltung und alles in beige!“

Eva: „Versprochen!“, sie reibt sich vor Freude die Hände und ballt dann triumphierend die Fäuste.

## 3. VOR DEM NACHTCLUB (03:54)

Es ist Nacht. Ein Taxi fährt vor. Christine und Eva steigen aus. Der Taxifahrer ist unsicher, ob die beiden wirklich hierher wollten: „Sind Sie wirklich sicher...?“ fragt er Christine (!). Die antwortet schlagfertig und couragiert: „Mein Enkel arbeitet da“. Bevor ihr Eva ins Wort fallen kann „... du hast doch gar keinen...“ verabschiedet sie den Taxifahrer: „Vielen Dank für die Fahrt!“

Der Taxifahrer: „Keine Ursache. Ich wünschte, meine Eltern wären noch so gut drauf“.

Jetzt sieht man, wo sie ausgestiegen sind: Vor einem vornehmen Nachtlokal (im Vergnügungsviertel St. Pauli). Zwei seriöse ältere Herren mit roten Krawatten stehen an der Tür und begrüßen die Gäste: Mädchen im Alter von etwa 20 Jahren. An der Tür und an den Fenstern hängen Plakate: „Heute Ladiesnight“.

Der Taxifahrer kennt einen der Türsteher und ruft ihm zu: „Hey Drago, pass mir auf die beiden Ladies auf... und grüß Susi von mir!“ Der Türsteher: „Selbstverständlich!“

Auch Eva kennt Drago, sie wird mit Namen und Handkuss begrüßt. Sie ist offensichtlich Stammkundin. Marco: „Heute mit Begleitung?!“ – Eva: „Meine Freundin Christine“.

Nun wird es Christine doch unheimlich. Sie läuft zurück auf die Straße und ruft „Taxi!“ Eva bittet sie zurück: „Christine – Komm Kleenes – hier beißt dich keiner – komm!“

Christine macht kehrt. Beim Hineingehen fragt Eva den Türsteher: „Ist Mokka heute Abend da?“ Antwort: „Ist da, Frau Becker“ Eva: „Prima!“. Sie bekommen die Tür aufgehalten, Christine zögert noch einmal – aber dann gehen sie hinein.

#### 4. IM NACHTCLUB (04:42)

Schummrige Beleuchtung, rhythmische Musik, kreischende Frauen, Tabledance: Die Gäste sitzen um eine runde Tanzfläche, auf der sich ein athletischer Tänzer aufreizend bewegt. Christine hat ein schickes grünliches Kostüm an, trägt Ohrstecker und ihre Brosche. Sie schaut ratlos, hilflos, entsetzt. Ihr und Eva gegenüber sitzt eine Gruppe jüngerer Frauen, die rosa Hasenohren auf einem Haarreif tragen (*Junggesellinnenabschied?*). Der Tänzer lässt sich von den Mädchen berühren.

(05:32) Eva und Mokka – ein dunkelhäutiger Tänzer – begrüßen sich wie alte Bekannte. Eva stellt ihre Freundin Christine vor. Mokka verbeugt sich höflich vor ihr: „Es ist mir eine Ehre, Sie begrüßen zu dürfen“. Er fragt nach den Getränkewünschen, Eva bestellt zwei Drinks.

Mit großen Augen verfolgen die beiden die Darbietungen des Tänzers, Eva amüsiert sich, Christine ist entsetzt, vor allem als der Tänzer sich seiner Hose entledigt und nur noch im Slip dasteht.

(06:20) Später. Die beiden haben inzwischen mehrere leere Drink-Gläser vor sich stehen. Mokka sitzt bei ihnen. Eva erzählt einen Witz, leicht alkoholisiert muss sie manchmal nach Worten suchen: „Oma und Opa wollen auch mal wieder Sex haben. Da sagt die Oma: Pass auf, du weißt, ich hab´s am Kreuz. Da sagt er: Gut Oma, dass du das sagst. Ich hätt an der alten Stelle gesucht“. Alle lachen, Christine schlägt scheinbar empört Eva an den Oberarm.

Eva gibt Mokka einen Geldschein, damit er noch zwei Drinks besorgt – dann überlegt sie es anders und bestellt nur einen Drink für Christine: „Ich bin im Moment auf Zykamol (?) oder Zyankali oder wie das heißt“. Christine ist schockiert: „Was, ich wusste gar nicht, dass du Psychopharmaka nimmst!“

Eva fragt zurück: „Was für Macker?“ - „Psychopharmaka“ – Beide lachen.

(06:58) Der Striptänzer tanzt direkt vor den beiden alten Damen. Die Mädchen mit den Hasenohren beschweren sich: „Hey Marco, was soll das – die Backpflaumen! Vergnüg´ dich mit was Frischem!“ Christine schaut entsetzt zu, wie die Mädchen Mark begrabschen. Eva gibt Christine einen 20-Euroschein und flüstert ihr ins Ohr, was sie damit tun soll. Christine schüttelt den Kopf, sie will nicht.

Ein junges Mädchen macht abschätzige Grimassen zu den beiden Alten, das will sich Christine nicht gefallen lassen. Sie steckt Mark die 20 Euro in den Slip. Eva zieht vor Begeisterung ihre Halskette ab und legt sie Christine um und sagt: „Mensch Kleene (? *unverständlich*), du bist mein Mann!“. Christine prostet übermütig den verblüfften Mädchen zu; eines erschrickt, weil Eva ihr übermütig etwas ins Gesicht spritzt. Ein neuer Tänzer kommt.

Marco kommt zu Mokka, Eva und Christine. Marco stellt die beiden Damen vor, serviert Christine den Drink und hat dann noch ein Tablett mit vier Gläsern dabei: „Und das hier ist eine kleine Nettigkeit“. Christine lallt etwas Unverständliches, das mit den Worten endet: „Scheiß auf Morgen – Prost!“ Alle lachen und trinken. Christine trinkt auch gleich noch ihren Drink, aber nicht per Strohalm, sondern aus dem Glas.

*(Versetzter Schnitt Bild/Ton: man sieht Christine noch trinken und hört sie schon in der nächsten Szene sprechen).*

Christine zwischen Marco und Mokka, die ihre Arme um sie legen: „Weißt du was, Marco, ich wollte schon immer mal nach Südafrika (sie tippt dabei auf seine Brustwarze). Vielleicht wird's ja dies' Jahr was. Mei'm Albert war das immer zu warm“. Eva hört zu, schnauft schwer, ihr Gesicht ist nicht mehr locker. Marco zu Christine: „Mach doch! Ich hab da einen Cousin, der wird sich sicher gut um dich kümmern.“

Christine streng: „Junger Mann, wenn sich irgendeiner kümmert, dann bin ich das“. Sie trinkt und rückt näher an Marco heran: „Marco, erzähl doch noch ein bisschen von Südafrika, bitte!“

Eva unterbricht: „Christine ... ich glaube ... wir müssen uns langsam auf den Weg machen“.

Christine bettelt weiter: „Nur noch die eine Geschichte!“

Mokka schaltet sich ein: Wisst ihr was, Mädels, ich hab eine tolle Idee. Wie wär's, wenn wir euch nach Hause fahren und Marco erzählt Tini seine Geschichte auf der Fahrt“.

Eva lacht „Tini – das werde ich mir merken“

Christine freut sich auch und streichelt Marko über das Gesicht: „Abgemacht Marco – Mokka meine ich“.

Alle lachen. Plötzlich fällt Eva vor Lachen von ihrem Sitzplatz: „Tini – habt ihr gehört – ich bin stockbesoffen!“ Bevor sie gehen, trinkt Christine hastig aus ihrem Glas und lallt unverständlich, das Wort „Stufen“ kommt vor. Beim Gehen nimmt sie einen auf dem Tisch liegenden Haarreif mit Hasenohren mit.

## 5. HEIMWEG (09:49)

Nacht. Ein Auto steht vor dem Altenheim. Die beiden betrunkenen Frauen verabschieden sich winkend und schleichen wankend durch den Garten zur Tür. Vorbei an der Stationsschwesterloge, in der Marianne auf dem Stuhl sitzt und döst. Als sie dies bemerken, kehrt Christine um, schleicht sich in die Loge hinein und setzt Marianne die mitgebrachten Hasenohren auf den Kopf.

Wie die beiden nicht ganz leise weiterschleichen, hört Marianne etwas, geht hinaus auf den Flur und hält Ausschau – es ist wieder alles ruhig. Ihren Kopfschmuck bemerkt sie nicht. Sie setzt sich in ihre Loge und döst weiter.

Nahaufnahme: In einem mit Wasser gefüllten Glas liegt eine Gebissprothese, eine Tablette wird ins Glas geworfen, das Wasser sprudelt.

Im Zimmer der beiden. Christine kommt im Nachthemd fröhlich aus dem Bad und geht zum Bett von Eva. Sie liegt da, die Augen geschlossen, schwer atmend. Christine beugt sich über sie: „Danke für das Abenteuer!“ Sie löscht Evas Nachttischlampe und wünscht „Gute Nacht!“ – für kurze Zeit ist es stockdunkel.

## 6. AM NÄCHSTEN MORGEN (11:37)

Marianne kommt ins Zimmer, macht das Licht an: „Guten Morgen meine Damen!“. Christine kommt zu sich, Eva rührt sich nicht. Marianne: „Brauchen wir ne Extraeinladung? Frühstück!“ Marianne geht zu Evas Bett. Sie hat die Hasenohren in der Hand, setzt sie sich auf und beugt sich über Eva: „Morgenstund´ hat Gold im Mund, Frau Becker!“, doch sie rührt sich nicht. Christine richtet sich schlaftrunken auf und schaut verwundert zu Eva. Marianne spricht sie noch zweimal an: „Frau Becker!“, nimmt ihren Arm und kann ihren Puls nicht finden. Dann nimmt sie die Hasenohren ab, Marianne und Christine schauen sich mit großen Augen schweigend an.

Schnitt (12:30): Im Garten (*wie in der Anfangsszene*), Klaviermusik. Christine raucht eine Zigarette. Sie hat ein buntbedrucktes kurzärmeliges Kleid an und trägt die Kette, die Eva ihr geschenkt hat, nicht mehr ihre Brosche (?). Im Hintergrund ein Leichenwagen. Zwei Männer schließen die hintere Tür, der Wagen fährt davon. Christine schaut nachdenklich in die Ferne.

Schnitt. Perspektive von oben (*aus dem Baum*) nach unten. Christine stellt eine kleine Leiter ab und hat ein Seil in der Hand. (*Will sie sich erhängen?*)

Schnitt. Im Altenheim. Herr Friedrichs geht suchend durch das Haus und fragt in ein Zimmer: „Entschuldigung, haben Sie Frau Kaiser gesehen?“ Auch in einem Raum, in dem viele alte Leute einen lustigen Fernsehfilm anschauen, ist sie nicht.

Schnitt. Wieder im Garten. Die beiden Füße von Christine hängen in der Luft, die Beine sind nur bis etwa Kniehöhe sichtbar. (*Hat sie sich erhängt?*)

Herr Friedrichs kommt aus der Haustür und ruft: „Christine“. Er erblickt sie und bleibt erschrocken stehen. Dann sieht man Kopf und Oberkörper von Christine. Sie sitzt auf einer Schaukel und schaut verträumt vor sich hin. Sie ruft Herrn Friedrichs zu: „Was guckst denn so blöde – mach´ mal!“ Der kommt näher und stößt

Christine an, sodass sie zu schaukeln beginnt. Sie lächelt. Musik setzt ein. „Du kannst übrigens Tini zu mir sagen!“ Herr Friedrichs versteht sie nicht: „Wie?“. Sie wiederholt: „Tini“. Er stößt sie stärker an und sie juchzt vor Freude und wiederholt lachend: „Tini.“

Die Kamera geht in die Totale. Es ist fast das gleiche Bild wie anfangs im Nachbargarten, wo ein kleines Mädchen von einem Jungen auf der Schaukel angestoßen wurde. Christine lacht und juchzt. Die Kamera schwenkt in den Himmel.

## **7. ABSPANN (14:31)**

Bevor alle Beteiligten aufgeführt werden kommt die Inschrift:

dedicated to Christine Kaiser (+ 29.09.2010) Eva Becker

(„dedicated“ = gewidmet; ein Hinweis, dass reale Personen hinter der Filmstory stehen)

**BERNHARD KRAUS / ELFI EICHHORN-KÖSLER**

### **Link:**

[http://maedchenabend.net/files/maedchenabend\\_pressemappe-dt\\_a5\\_web.pdf](http://maedchenabend.net/files/maedchenabend_pressemappe-dt_a5_web.pdf)

### **Weitere Filme zum Thema beim kfw:**

*Edgar*

*Hochzeitsnacht*

*Vorletzter Abschied*



kfw

**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](mailto:info@filmwerk.de)

[www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de)

