

NEUE EUROPÄISCHE TRENDS IN DER SENIOR:INNENBILDUNG

METHODISCHES HANDBUCH



Methodisches Handbuch zu neuen europäischen Trends in der Senior:innenbildung

Das Handbuch zum Projekt „New European Trends in Senior Development (2019-1HU01-KA204-061246) Erasmus+ basiert auf den methodischen Beschreibungen der im Rahmen der strategischen Partnerschaft durchgeführten Weiterbildungsmodule. Es wurde in Zusammenarbeit von Mitarbeiter:innen und leitenden Bildungsexpert:innen der Projektpartner erstellt:

Asociata Caritas Alba Iulia – Asistentă Medicală și Socială (CAR)

Katholisches Bildungswerk Kärnten (KBW)

Katholische Erwachsenenbildung München und Freising (KEMF)

Katolikus Ifjúsági és Felnőttképzési Egyesület (KIFE)

Übersetzung: Sugárka Dr. Némethné Kultsár (KIFE), Péter Balla (CAR)

Redaktion: Dolma Breunig (KBW), Adrienn Németh (KIFE)

Lektorin: Dolma Breunig (KBW)

Die Fotos in dieser Publikation werden mit dem Einverständnis der Autor:innen und der darauf abgebildeten Personen veröffentlicht.

Das Projekt wurde mit Unterstützung des Programms Erasmus+ der Europäischen Union durchgeführt.

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autor:innen wiedergibt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

EINLEITUNG

"Herr, gib mir die Kraft, die Lasten des Alters friedlich zu tragen, die Anzeichen meiner Vergesslichkeit, meiner Schwäche, der Abstumpfung meiner Sinne, des Nachlassens meiner körperlichen und geistigen Kräfte mit Humor zu nehmen. Herr, gib mir ein weises Herz, damit ich das Ende hier und den Anfang dort nicht vergesse. Bitte gib mir den Willen, die Arbeit zu tun, die ich noch zu tun habe. Mach mich nützlich, damit ich mich nicht als Last empfinde, und gib mir die Demut, zu erkennen, dass ich zunehmend von anderen abhängig bin. Gib mir den Wunsch zu beten, mit Dir zu sprechen. Gib mir das Licht, um mich selbst gut zu sehen und andere gut zu sehen. Gib mir Humor und Offenheit, damit ich noch aufnahmefähig bin, und gib mir Liebe, damit ich nicht nur über die Kälte der anderen klage, sondern die Wärme Deiner Liebe ausstrahle".

(Johannes Paul II.)

Eine Folge der Verlängerung des menschlichen Lebens ist die zunehmende Zahl älterer Menschen in modernen Gesellschaften. Gleichzeitig ist das Altern nicht nur ein Prozess, der den Einzelnen betrifft, sondern es hat auch Auswirkungen auf das unmittelbare und weitere Umfeld, so dass die Alterung der Gesellschaft eine zunehmende Herausforderung in unserem Land und in Europa darstellt. Die gesellschaftlichen Veränderungen, die mit dem Altern einhergehen, veranlassen uns als Einrichtungen der Erwachsenenbildung, Methoden zu entwickeln, um ältere Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu sein und das Leben auch im Alter genießen zu können.

Erfolgreiches Altern wird im Wesentlichen durch körperliche und geistige Aktivität und eine gesunde Lebensweise erreicht, die neben der Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen auch soziale Aktivitäten zum Nutzen des Einzelnen und der Gesellschaft fördern. Das bedeutet, ein Gleichgewicht zwischen Fähigkeiten, Zielen und den Möglichkeiten des Umfelds zu finden. Dazu gehören nicht nur eine gesunde Ernährung, der Verzicht auf Suchtmittel und eine den Fähigkeiten und Möglichkeiten entsprechende körperliche Betätigung, sondern auch verschiedene Formen des Lernens, soziale Beziehungen und Gemeinschaften¹.

Viele Menschen überrascht es, wenn wir von Weiterbildung und Kompetenzentwicklung für die ältere Generation sprechen. Dies mag daran liegen, dass das Altern immer noch oft als eine Phase des Niedergangs angesehen wird, die mit einem Verlust und einer Verschlechterung des körperlichen und geistigen Zustands einhergeht. Forschungsprojekte und Praxisbeispiele zeigen jedoch, dass Entwicklung in jeder Lebensphase stattfindet, auch wenn sie als Dynamik der Anpassung an neue, durch Verluste verursachte Situationen beschrieben werden kann.

¹ Boga B. (2015): Aktiv öregedés – Sikeres öregedés [Aktives Altern - Erfolgreiches Altern], Magyar Gerontológia 7:26

Ältere Menschen verfügen über eine beträchtliche Lebenserfahrung, eine "Entwicklungsreserve", auf der sie aufbauen und wirksame Verhaltensweisen für das Altern entwickeln können, damit sie ihre körperliche und geistige Frische so lange wie möglich bewahren können². Aktivitäten und Weiterbildung können dabei eine wirksame Hilfe sein.

Das vorliegende Handbuch enthält methodische Anleitungen für die körperliche, geistige und kognitive Entwicklung und die soziale Eingliederung von Senior:innen. Die Methoden wurden von den Mitgliedern des Erasmus+ Strategischen Partnerschaftsprojekts "New European Trends in Senior Development" (2019-1HU01-KA204-061246) ausgearbeitet und gesammelt: der Asociata Caritas Alba Iulia - Asistentă Medicală și Socială aus Siebenbürgen, dem Katholischen Bildungswerk Kärnten aus Österreich, der Katholischen Erwachsenenbildung München und Freising aus Deutschland und der Projektkoordinatorin, dem Katholischen Jugend- und Erwachsenenbildungsverband (KIFE) aus Ungarn. Ziel des Projekts war nicht nur der Austausch bewährter Praxis durch Lernaktivitäten, sondern auch die gemeinsame Entwicklung von innovativen Weiterbildungsmethoden auf der Grundlage dieser Erfahrungen.

Dieses Handbuch wurde erstellt, weil wir von der Nützlichkeit und dem Erfolg der beschriebenen Methoden überzeugt sind und unsere jahrelange Erfahrung und Forschungen zeigen, dass es lohnt, sich um unser geistiges und seelisches Wohlbefinden zu kümmern, das Gehirn und die körperliche Kondition ständig zu trainieren und die Wertschätzung des alten Menschen in der Gesellschaft zu verbessern. Das Programm entspricht dem Auftrag unserer Organisationen, lebensbegleitendes Lernen für die gesamte Lebensspanne anzubieten, weil Bildung in jedem Alter, an jedem geografischen Ort und in jeder Lebenssituation im wahrsten Sinn des Wortes notwendig ist.

Das Handbuch wendet sich an alle, die mit älteren Menschen arbeiten oder arbeiten möchten, offen für neue methodische Möglichkeiten sind, und die lernen wollen, wie körperliche und geistige Aktivität, Bewegung, Kreativität und generationenübergreifende Begegnungen zur geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit beitragen.

Alle fünf Kapitel folgen derselben Struktur, die eine allgemeine Einführung, einen Überblick über das Weiterbildungsprogramm, ein Stundenbild und die Beschreibung zahlreicher Methoden für die Senior:innenbildung enthält. Der didaktische Aufbau der Lernaktivitäten zu jeder Einheit, eine Liste der erforderlichen Arbeitsmaterialien und gegebenenfalls zusätzliche Varianten und Videoclips erleichtern die Anwendung der dargestellten Methoden. Gemeinsam mit unseren Partnern hoffen wir, dass unsere Publikation ein nützliches Instrument für Erwachsenenbildner:innen und Betreuende ist, die mit älteren Menschen arbeiten und ihr Spektrum an Handlungsmöglichkeiten erweitern wollen. Wir wollen auch dazu beitragen, das Altersbild in der Gesellschaft zu verändern - von einer defizitorientierten Sichtweise hin zu einer wertschätzenden Haltung gegenüber dem Alter(n).

Márta Zita Szűcs, PhD
Projektkoordinatorin

² Baltes P.B., Smith J., Staudinger U.M. (1992): Bölcsesség és a sikeres öregedés [Weisheit und erfolgreiches Älterwerden], In: Czigler I. (szerk.): Túl a fiatalságon: megismerési folyamatok időskorban [Jenseits der Jugend: kognitive Prozesse im Alter]. Akadémiai Kiadó, 2000

INHALT

1. GRUNDLAGEN DER SENIOR:INNENBILDUNG	7
1.1. Einleitung	8
1.2. Weiterbildungsprogramm.....	9
1.3. Stundenbild.....	14
1.4. Methodenbeschreibung.....	20
2. KOMPETENZENTWICKLUNGSPROGRAMM FÜR SENIOR:INNEN	69
2.1. Einleitung	70
2.2. Weiterbildungsprogramm.....	71
2.3. Stundenbild.....	76
2.4. Methodenbeschreibung.....	83
3. MUSIKALISCHE METHODEN IN DER SENIOR:INNENBILDUNG.....	135
3.1. Einleitung	136
3.2. Weiterbildungsprogramm.....	138
3.3. Stundenbild.....	144
3.4. Methodenbeschreibung.....	153
4. BEWEGUNGSFÖRDERUNG DURCH ENTWICKLUNG DER KINÄSTHETISCHEN WAHRNEHMUNG	214
4.1. Einleitung	215
4.2. Weiterbildungsprogramm.....	217
4.3. Stundenbild.....	224
4.4. Methodenbeschreibung.....	228

5. INTERGENERATIONELLE BEGEGNUNG UND BILDUNG	248
5.1. Einleitung	249
5.2. Weiterbildungsprogramm.....	250
5.3. Stundenbild.....	256
5.4. Methodenbeschreibung.....	262
6. ANHANG	308

1. GRUNDLAGEN DER SENIOR:INNENBILDUNG



Foto: <https://pixabay.com/hu/photos/csapatmunka-csapat-t%c3%a1bla-kr%c3%a9ta-2499638/>

KIFE:
Márta Zita Szücs, PhD

1.1. Einleitung

"Ältere Menschen sind nicht alle gleich; sie sind vielleicht sogar weniger gleich als Menschen einer anderen Altersgruppe. Sie haben persönliche Unterschiede, die die Frucht eines langen Lebens sind. Eines unserer aktuellen Probleme ist, dass die Gesellschaft sich weigert, dies zu verstehen und alle Seniorinnen und Senioren gleich zu behandeln."

(Lily Pincus)

Aktives Altern bedeutet, im Alter nicht nur körperlich aktiv zu sein oder auf dem Arbeitsmarkt zu bleiben, sondern auch aktiv am sozialen, kulturellen und bürgerlichen Leben teilzunehmen. Aktives Altern zielt darauf ab, die Gesundheit zu erhalten, soziale Teilhabe und Sicherheit zu gewährleisten und die Autonomie und Unabhängigkeit älterer Menschen zu bewahren (WHO, 2002). In verschiedenen Ländern gibt es unterschiedliche Programme für aktives Altern, um das Lernen im Alter in der Gemeinschaft zu unterstützen, da ein anregendes Umfeld, regelmäßige und sinnvolle Aktivitäten zur Erhaltung der Gesundheit älterer Menschen beitragen.

Bei der Umsetzung von geistigen, körperlichen oder intellektuellen Aktivitäten und Programmen für Seniorengruppen ist es jedoch wichtig, sich der Merkmale und Besonderheiten des Alterns bewusst zu sein und zu wissen, wie Gruppen, insbesondere Senior:innengruppen, funktionieren.

Ziel dieses Kapitels ist es, das Grundwissen über die Leitung von Senior:innengruppen zu vermitteln. Es wird all jenen empfohlen, die mit älteren Menschen arbeiten oder arbeiten möchten, die offen dafür sind, etwas über die Besonderheiten älterer Menschen zu lernen, und die sich verantwortlich fühlen, die gesellschaftliche Akzeptanz älterer Menschen zu verbessern.

Im ersten Teil werden die Konzepte des Alterns, die physischen, psychologischen und mentalen Merkmale älterer Menschen und die Möglichkeiten, ein qualitativ hochwertiges Altern zu erreichen, diskutiert. Die zweite Einheit befasst sich mit den Grundlagen der Gruppenleitung und den Besonderheiten von Gruppen älterer Menschen. Es vermittelt ein umfassendes Verständnis der Rollen in einer Gruppe, der Gruppendynamik, der Merkmale von Senior:innengruppen und der Möglichkeiten, damit umzugehen.

Effektives Lernen wird durch eine Vielzahl von Methoden erleichtert, die Gruppenarbeit begünstigen. Das Trainingsprogramm baut auf der interaktiven Präsenz der Gruppe auf und greift auf Vorwissen und Erfahrung zurück. Es ist für Trainer:innen konzipiert, die mit Gruppen arbeiten.

1.2. Weiterbildungsprogramm

1. Hauptelemente der Weiterbildung

1.1.	Titel	Grundlagen der Senior:innenbildung
1.2.	Zielgruppe	Personen über 18 Jahre, die bereit sind, sich mit den charakteristischen Merkmalen älterer Menschen vertraut zu machen, sich den Senior:innen mit Empathie zuzuwenden, mit ihnen zu arbeiten und auf ihre gesellschaftliche Akzeptanz einzuwirken.
1.3.	Ziele der Weiterbildung	Absolvent:innen kennen die Eigenschaften und Besonderheiten älterer Menschen und sind in der Lage, die alternde Bevölkerung auf offene und verständnisvolle Weise zu begleiten und auf die Erfüllung des Lebens älterer Menschen zu achten.

2. Lernergebnisse

2.1.	Wissen: Absolvent:innen kennen internationale und nationale Normen sowie die zugrunde liegenden Konzepte und Theorien kennen die Besonderheiten des Alters können die erlernten Konzepte anwenden, und sind motiviert sich weiterzubilden
2.2.	Fähigkeiten: Absolvent:innen können • eine Gruppe älterer Menschen unter Berücksichtigung ihrer körperlichen und geistigen Situation leiten und weiterbilden. • angemessen und kreativ mit älteren Menschen kommunizieren und schnell einen Kontakt herstellen. • auf die Einstellung anderer Menschen zum aktiven Altern einwirken.

2.3.	Haltung und Verhalten: Absolvent:innen • zeigen sozial verantwortliches und aktives Verhalten, indem sie das aktive Altern präventiv und integrativ unterstützen. • sind offen für kontinuierliches Lernen und Selbstreflexion. Ihre verständnisvolle und tolerante Haltung trägt dazu bei, ein positives Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln, sie sind offen, akzeptierend und hilfsbereit gegenüber älteren Menschen. In ihrer Kommunikation drückt sich ihre soziale Sensibilität aus.
2.4.	Verantwortung und Autonomie Absolvent:innen • arbeiten eigenverantwortlich mit Senior:innen, berücksichtigen deren besondere Bedürfnisse, Eigenheiten sowie deren Kommunikationsstile und -kanäle • respektieren die Rechte Einzelner und die internen Prozesse der Gemeinschaften • verhalten sich in der Kommunikation mit Senior:innen verantwortungsvoll und helfen Konflikte und Probleme zu lösen • erkennen die Grenzen ihrer Kompetenz

3. Teilnahmebedingungen

3.1.	Ausbildung	Qualifikationsstufe 3 nach dem ungarischen Qualifikationsrahmen
3.2.	Vorwissen und Vorerfahrungen	-

4. Dauer der Weiterbildung

4.1.	Dauer Theorie in AE à 45 min	6
4.2.	Dauer Praxis in AE à 45 min	10
4.3.	Dauer Gesamt in AE à 45 min	16

5. Anzahl der Teilnehmenden

5.1.	Maximale Teilnehmer:innenzahl	20
------	-------------------------------	----

6. Art der Weiterbildung

6.1.	Art der Weiterbildung	Gruppentraining
------	-----------------------	-----------------

7. Weiterbildungsmodule

	Titel der Module
7.1.	Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns
7.2.	Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

7.1. Modul

7.1.1.	Titel	Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns
7.1.2.	Ziel	Teilnehmende kennen die nationale und internationale Terminologie und Denkweise im Zusammenhang mit älteren Menschen. Sie verstehen Konzepte und setzen sie intelligent ein.
7.1.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Die Strategien der WHO, der Europäischen Union und Ungarns zum Thema Altern Konzepte des Alters Körperliche, psychologische und geistige Merkmale des Alterns Die häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter Die Aspekte der psychischen Gesundheit im Alter
7.1.4.	Dauer Theorie in AE	3
7.1.5.	Dauer Praxis in AE	5
7.1.6.	Dauer Gesamt in AE	8

7.2. Modul

7.2.1.	Titel	Grundlagen der Senior:innengruppenleitung
7.2.2.	Ziel	Absolvent:innen kennen - den Begriff „Gruppe“ - die Rollen in Gruppen

		- Leitungs- und gruppendynamische Prozesse - die verschiedenen Gruppentypen - Merkmale von Senior:innengruppen - didaktische Methoden zur Leitung von Senior:innengruppen
7.2.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Begriffsdefinition „Gruppe“, besonders der Senior:innengruppe Die Rollenverteilung in Gruppen Gruppenleitung und Gruppendynamik Besonderheiten von Gruppen in der Senior:innenbildung
7.2.4.	Dauer Theorie in AE	3
7.2.5.	Dauer Praxis in AE	5
7.2.6.	Dauer Gesamt in AE	8

8. Beschreibung des Systems zur Bewertung der Lernergebnisse der Teilnehmenden

Um die Weiterbildung erfolgreich abzuschließen, müssen die Teilnehmer:innen mindestens 80 % der Arbeitseinheiten besuchen und mindestens 60 % eines Wissenstests bestehen.

Die Absolvent:innen erhalten eine Teilnahmebestätigung.

1.3. Stundenbild

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 1: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns, (10 AE á 45 min)				
15 min	Ballspiel 1.4.1.	Kennenlernspiel	Namen lernen, einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen, Zusammenarbeit und Teamarbeit entwickeln.	3-10 Tennisbälle
30 min	Cocktailparty 1.4.2.	Kennenlernspiel	Gegenseitiges Kennenlernen, Schaffung einer positiven Atmosphäre, Entwicklung der Zusammenarbeit.	Arbeitsblätter mit Aussagen, Stifte
30 min	Motivationen, Erwartungen und Ängste 1.4.3.	Einzelarbeit, Diskussion	Verständnis für Motivationen, Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmenden in Bezug auf das Training, Förderung der Reflexion und Koordination, besseres Kennenlernen der anderen.	Flipchart, 3-farbige Post-its, Stifte
15 min	Einführung 1.4.4.	Vortrag	Kennenlernen des Materials und der Struktur der gesamten Weiterbildung und des ersten Tages.	Laptop, Beamer, ppt
15 min	Pause			

30 min	Die alternde Gesellschaft 1.4.5	Vortrag	Konzepte des Alterns, Normen, Merkmale des Alterns kennenlernen.	Laptop, Beamer, ppt, Alterspyramide
20 min	Aktiv altern 1.4.6.	Einzelarbeit, Diskussion	Erinnern, Sammeln und Sensibilisieren von Faktoren, die Aktivität im Alter fördern.	8 Bilder, die Aktivitäten darstellen, die aktives Altern fördern, Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte
40 min	Mein Verhältnis zum Altern 1.4.7.	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Zeichnen, Diskussion	Sensibilisierung für die persönliche Einstellung zum Älterwerden. Positive Werte formulieren und kommunizieren. Leimtechnik kennenlernen.	Flipchart, Filzstifte, Post-its, Stifte, Kleber
60 min	Mittagspause			
40 min	Physiologische und psychologische Charakteristika des Alterns 1.4.8.	Vortrag und Diskussion	Die physiologischen und psychologischen Merkmale des Alters verstehen, psychiatrische Störungen im Alter kennenlernen.	Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte
25 min	Altersbilder 1.4.9.	Gruppenarbeit	Erforschung der emotionalen und mentalen Aspekte der Beziehung zu älteren Menschen.	Mindestens 30 Farbbilder zum Thema
25 min	Suche nach Schlüsselwörtern 1.4.10.	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Diskussion	Konzepte der Psychohygiene erinnern bzw. kennenlernen.	Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte, Pinnwand
15 min	Pause			

50 min	Psychohygiene und aktives Altern 1.4.11	Vortrag, Diskussion	Entwicklung eines Ansatzes für den Schutz der psychischen Gesundheit älterer Menschen, Entwicklung der persönlichen Einstellungen durch das Kennenlernen der Konzepte und Aufgaben der Psychohygiene.	Laptop, Beamer, ppt, Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte
40 min	Evaluierung 1.4.12.	Reflexion, Wiederholung	Tagesabschluss und Auswertung der gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen.	

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 2: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung (9 AE à 45 min)				
30 min	“So bin ich hier...” 1.4.13.	Einstimmungssübung, Gruppenarbeit	Einander besser kennenlernen, die momentane Befindlichkeit ausdrücken, eine positive Atmosphäre schaffen.	Tisch, schöner Stoff oder Tischdecke, kleine, ansprechende Gegenstände (mehr als Teilnehmende), Papier und Stifte
30 min	Die Gruppe 1.4.14.	Vortrag und Diskussion	Das konzeptionelle System der Gruppe wird aufgebaut, individuelle Erfahrungen werden eingeordnet.	Laptop, Beamer, ppt
30 min	Gruppenerfahrungen 1.4.15	Gruppenarbeit, Einzelarbeit	Integration der persönlichen Gruppenerfahrungen in das neue Wissenssystem.	Post-its, Stifte
15 min	Pause			
20 min	Gruppendynamik 1.4.16.	Vortrag	Die Funktion der Gruppendynamik ist bekannt.	Flipchart, Filzstifte
70 min	Rollen in der Gruppe 1.4.17.	Rollenspiel	Erkennen und Lernen, wie man mit verschiedenen Gruppenrollen umgeht. Bewusstwerden und Beherrschung von Gruppenkommunikation und Gesprächstechniken.	Tierfiguren für alle, Rollenkarten und eine Karte mit verschiedenen Beobachtungsaspekten für diejenigen, die keine Rolle übernehmen, Stift und Papier für die Beobachter, Videokamera, wenn möglich
15 min	Pause			

30 min	Gruppentypen, Gruppennormen 1.4.18	Vortrag und Diskussion	Das Wissen über Gruppeneigenschaften wird vertieft, Tools für die Entwicklung des Selbstbewusstseins sind bekannt, die Fähigkeiten zur Selbsterfahrung werden entwickelt.	Laptop, Beamer, ppt, Flipchart, Stifte
30 min	Mein Johari-Fenster 1.4.19.	Einzelarbeit, Selbstreflexion	Das Wissen über Gruppeneigenschaften wird vertieft, Tools für die Entwicklung des Selbstbewusstseins sind bekannt, die Fähigkeiten zur Selbsterfahrung werden entwickelt.	Johari -Fenster-Vorlage für alle
30 min	Merkmale von Senior:innengruppen 1.4.20.	Vortrag und Diskussion	Das Wissen über Senior:innengruppen wird vertieft.	Flipchart, Stifte
15 min	Pause			
30 min	Anwerbungsplan 1.4.21.	Gruppenarbeit, Diskussion	Bewusstsein für die Merkmale von Senior:innengruppen, die Bedürfnisse von Senior:innen und die Anwendung des entsprechenden Wissens.	Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte, Vorlage für einen Rekrutierungsplan für jede Gruppe

25 min	Leitung von Senior:innengruppen 1.4.22.	Vortrag und Diskussion	Funktionsbedingungen von Senior:innengruppen, Qualitäten und Methoden für eine gute Gruppenleitung sind bekannt.	Flipchart-Tafel, Post-its, Stifte, Filzstifte
20 min	Ermittlung der Aktivität der Teilnehmenden 1.4.23.	Einzelarbeit, Diskussion	Körpersprache beachten, reflektieren und deuten können, Verstehen des Verhaltens und der Körpersprache der Gruppenmitglieder in Bezug auf das Aktivitätsniveau.	Checklisten für alle
15 min	Ampel 1.4.24.	Feedback, Abschluss	Globale Bewertung der gelernten Lektionen und gewonnenen Erfahrungen.	Gelbe, rote, grüne Karten in C 6 oder C 5/6 Format, Satzanfänge auf Flipchart schreiben

1.4. Methodenbeschreibung

1.4.1. Ballspiel

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Spiel zum Kennenlernen

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Namen lernen, einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen, Zusammenarbeit und Teamarbeit entwickeln.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Die Gruppe bildet einen Kreis. Der:Die Trainer:in wirft einen Ball einer Person zu, diese wirft ihn einer anderen Person zu und so weiter, bis der Ball alle erreicht hat. In der ersten Runde sagt jede:r, der:die den Ball wirft, den eigenen Namen. In der zweiten Runde sagt der:die Werfer:in sowohl den eigenen Namen als auch den Namen jener Person, zu der er:sie werfen wird. In der dritten Runde sagt jede:r den Namen der Person von der er:sie den Ball erhielt, den eigenen Namen und den Namen jener Person, der er:sie den Ball zuwerfen wird.

Die genaue Reihenfolge der Würfe ist von allen zu beachten, insbesondere von wem man den Ball bekommen hat und zu wem man ihn geworfen hat. Wir werfen den Ball erst, nachdem wir Blickkontakt mit der „annehmenden“ Person aufgenommen haben.

Wer den Ball bereits hatte, senkt den Kopf. Sobald das Spiel reibungslos und gut läuft, kann das Tempo beschleunigt werden.

Variationen:

1. Mit einem zweiten, andersfarbigen Ball kann die Spielrichtung umgekehrt werden.
2. Wer den Ball hat, nennt ein Lieblingssessen, Lieblingstier und so weiter.

Material: 3-10 Tennisbälle – für Senior:innen eignen sich besser Wuselbälle oder Softbälle in der Größe von Tennisbällen, da sie leichter zu greifen sind und um Schmerzen oder Verletzungen zu vermeiden

Quelle: <https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/09/Treningkonyv.pdf> (Downloaded: 2021.05.31.)

1.4.2. Cocktailparty

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Spiel zum Kennenlernen

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Gegenseitiges Kennenlernen, Schaffung einer positiven Atmosphäre, Entwicklung der Zusammenarbeit.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Zuerst erzählt der:die Trainer:in eine Geschichte: Stellen Sie sich vor, wir sind eines Abends am Strand von Hawaii und werden zu einer Cocktailparty eingeladen! Alle gehen mit einem Cocktailglas in der Hand herum und unterhalten sich. Man sollte versuchen, mit allen zu sprechen.

Die Teilnehmer:innen arbeiten zusammen. Jede:r hat ein Blatt Papier mit einigen Aussagen. Die Aufgabe besteht darin, zwei oder drei Personen zu finden, auf die einzelne dieser Aussagen zutreffen (z.B. spielt ein Instrument, mag keinen Spinat, hat ein Haustier, usw.). (20 Minuten)

Die Teilnehmer:innen gehen dann herum, sprechen ein wenig mit allen und versuchen, drei Personen zu finden, auf die die Aussagen zutreffen. Es ist auch wichtig, möglichst viele Leute befragen zu können.

Nach dem Gespräch und dem Finden der richtigen Leute teilen die Teilnehmer:innen ihre Erfahrungen miteinander. (10 Minuten)

Variation:

Wir können spezielle Fragen ergänzen (z. B.: Wie viele Jahre arbeiten Sie schon mit älteren Menschen? Sind Sie derzeit Mitglied einer Gruppe?).

Material: Arbeitsblätter mit Aussagen, Stifte

Quelle: KIFE Material, <https://www.icebreakers.ws/large-group/did-you-know-bingo.html>

1.4.3. Motivationen, Erwartungen und Ängste

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Einzelarbeit und Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Verständnis für Motivationen, Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmenden in Bezug auf das Training, Förderung der Reflexion und Koordination, besseres Kennenlernen der anderen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Auf einem Flipchartpapier hat der:die Trainer:in ein Paket, ein Auto und einen Mülleimer gezeichnet. Dabei stehen Fragen, wie:

Beim Paket: Welche Erfahrungen und Erwartungen haben Sie mitgebracht? Warum sind Sie gekommen, und was möchten Sie der Gruppe mitteilen? (z. B. Begeisterung, Neugier).

Beim Auto: Was möchten Sie aus dem Kurs mitnehmen? Was wollen Sie lernen?

Beim Mülleimer: Was soll nicht passieren? Was sind Ihre Ängste, Befürchtungen?

Einzelarbeit: Jede:r bekommt drei verschiedenfarbige Post-its, auf die er:sie zu jedem Symbol die Antworten auf die Fragen schreibt. (10 Minuten)

Teilen: Jede:r klebt ihr:sein Post-it an die richtige Stelle und teilt seine:ihre bisherigen Erfahrungen, Erwartungen und Ängste anderen mit. (10 Minuten)

Fazit: Nachdem die Ergebnisse ausgetauscht wurden, fasst der:die Trainer:in die gemeinsamen ersten Erfahrungen, den Grad der Begeisterung, die Erwartungen und die Ängste der Gruppenmitglieder zusammen. Er:Sie gleicht die Inhalte der Weiterbildung mit den Erwartungen der Teilnehmer:innen ab und gibt Feedback zu den Ängsten. Nach dem Spiel sollen die Äußerungen der Teilnehmer:innen behandelt sein, damit sie sich sicher und umsorgt fühlen. Sie sollen wissen, dass das Trainingsprogramm auf ihre Erwartungen zugeschnitten ist, ihre Befürchtungen bekannt sind und beachtet werden. (10 Minuten)

Am Ende des Moduls werden die Punkte überprüft. Der:Die Trainer:in sollte die Richtlinien und alle Fragen kennen, um am Ende des Moduls darauf Bezug nehmen und feststellen zu können, ob die Anforderungen erfüllt wurden. Dadurch wird eine teilnehmer:innenorientierte Lernumgebung geschaffen.

Material: Flipchart, 3-farbige Post-its, Stifte

Quelle: Jim Vidakovich: Ausbildung in Bewegung - Karte der Lernerwartungen

1.4.4. Einführung

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Kennenlernen des Materials und der Struktur der gesamten Weiterbildung und des ersten Tages.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Der:Die Trainer:in beschreibt den Aufbau der Inhalte gemäß dem Curriculum und fasst in wenigen Sätzen die Hauptziele und Inhalte jeder Lerneinheit zusammen.

Danach stellt er:sie den Aufbau des ersten Tages mit Überschriften und nach dem Tagesablauf geordnet vor:

Vormittag: Alternde Gesellschaft, EU-Strategie zum Thema Altern, Aktives Altern der WHO, Aktives Altern, Meine Beziehung zum Altern

Nachmittag: Physiologische und psychologische Merkmale des Alters, Die häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter, Psychohygiene und aktives Leben im Alter.

Material: Flipchart oder Powerpointpräsentation

Quelle: KIFE

1.4.5. Die Alternde Gesellschaft

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Vortrag mit PowerPoint

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Konzepte des Alterns, Normen, Merkmale des Alterns kennenlernen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Alternde Gesellschaft

Ein Verfahren zur Berechnung des Bevölkerungsrückgangs ist die Kohorten-Komponenten-Methode oder einfach Komponentenmethode. Ihre Anwendung berücksichtigt die grundlegenden Komponenten der Bevölkerungsveränderung: Geburten, Todesfälle und internationale Migration. Sie basieren auf der Bevölkerungsstruktur zum Zeitpunkt der Berechnung, also der Anzahl und dem Alter von Männern und Frauen. Lebendgeburten erhöhen die Zahl der Ausgangsbevölkerung, Sterbefälle verringern sie; in ähnlicher Weise erhöhen Einwanderer die Bevölkerungszahl, Auswanderer verringern sie.

Der stetige Bevölkerungsschwund in Europa geht mit einer Alterung der Bevölkerung einher. Daraus folgt, dass der Anteil älterer Menschen in der Gesellschaft deutlich zunimmt, was eine zunehmende Herausforderung für die Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter darstellt. Der Prozess betrifft gleichzeitig mehrere wichtige Bereiche: die Nachhaltigkeit des Wirtschaftssystems, das Sozialsystem und die Tragfähigkeit des Gesundheitssystems.

Mit Hilfe einer interaktiven Alterspyramide lässt sich der Alterungsprozess der Gesellschaft gut nachvollziehen.

Die EU-Strategie zur Alterung der Bevölkerung:

WHO: Zwischen 2015 und 2050 wird die Zahl der Menschen über 60 Jahren weltweit von neunhundert Millionen auf zwei Milliarden steigen.

1998 Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OWZE) (auf Englisch: Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD): Das Konzept und die Definition von aktivem Altern lauten: „Ältere Menschen in die Lage versetzen, so lange wie möglich in Gesellschaft und Wirtschaft aktiv zu bleiben. Das bedeutet, dass ihnen die Möglichkeit gegeben werden muss, sich frei zu entscheiden, womit sie ihre Freizeit verbringen: mit Lernen, Arbeiten, Entspannung oder mit Beanspruchung von Pflege und Unterstützung.“

2002 WHO: „Aktives Altern ist ein Prozess, der älteren Menschen Möglichkeiten für Gesundheit, Gemeinschaft und Sicherheit bietet und ihnen eine lebenslange Lebensqualität verschafft. Dieser Prozess ermöglicht es jedem Menschen, sein ganzes Leben lang im Besitz seiner psychischen, physischen und geistigen

Fähigkeiten (im besten Sinne) zu sein; der Einzelne kann bis ins hohe Alter bestmöglich an der Gesellschaft teilhaben, während sie ihm die Sicherheit, den Schutz und die Pflege bietet, die er braucht.“

Material: Laptop, Internet (Alterspyramide), ppt

Quelle: KIFE Senior Forschung, KSH, Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország), <https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html>

1.4.6. Aktiv Altern

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Einzelarbeit und Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Erinnern, Sammeln und Sensibilisieren von Faktoren, die Aktivität im Alter fördern.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Der/Die Trainer:in pinnt 8 Bilder auf die Pinnwand, die Aktivitäten veranschaulichen, die aktives Altern fördern: z.B.: Gemeinschaft, Lernen, Ernährung, Spiel, Bewegung, Krankheitsprävention, Entspannung, Schlaf

Dann werden die Teilnehmer:innen gebeten, darüber nachzudenken und sich dann zu den Bildern zu notieren, welche Darstellungen die Aktivitäten der Senior:innen fördern.

Die passendsten Beschreibungen werden neben die Bilder angepinnt.

Danach wird je eine Aktivitätsform auf ein Post-it geschrieben und unter das Bild und die Beschreibung geklebt.

Material: 8 Bilder, die Aktivitäten darstellen, die aktives Altern fördern, Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte

Quelle: Időügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.7. Mein Verhältnis zum Altern

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Zeichnung und Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Sensibilisierung für die persönliche Einstellung zum Älterwerden. Positive Werte formulieren und kommunizieren. Leimtechnik kennenlernen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 40 min

Beschreibung:

Einzelarbeit: Die Mitglieder der Gruppe werden gebeten, über folgende Fragen individuell nachzudenken:

- Welche Beziehung hatten Sie zum Älterwerden und zu alten Menschen in Ihrer Kindheit, in jungen Jahren und haben Sie heute?
- Hat sich diese Beziehung verändert, und wenn ja, wie?
- Jede:r sollte (womöglich mit Strichmännchen) die Motive aufzeichnen, die widerspiegeln, wie er:sie die Beziehung zu älteren Menschen sieht oder fühlt!

Teamarbeit: Die Gruppenmitglieder sollen in einer Kleingruppe von 3-4 Personen ihre eigenen Antworten auf die Fragen besprechen. Beobachtungsaspekt: Halten Sie fest, welche Faktoren den größten Einfluss auf die Entwicklung der Einstellung gegenüber älteren Menschen hatten.

Diskussion in der Gruppe mit folgenden Schwerpunkten: Welche Elemente bestimmen unsere persönliche Einstellung zu den älteren Menschen und dem Alter? Formulieren Sie gemeinsam ein Gesamtbild, das sich aus den individuellen Erfahrungen der Gruppenmitglieder ergibt und erstellen Sie gemeinsam eine Mindmap unter Verwendung der folgenden Aspekte:

- Unsere eigenen familiären Erfahrungen: z. B. wie wir die in unserer Familie lebenden alten Menschen gesehen haben, und wie sie auf ihr Altern reagierten, als sie erste Anzeichen bemerkten.
- Unser Weltbild: Unsere individuelle Einstellung zum menschlichen Dasein und Leben.
- Positive und negative Beispiele des Lebens im Alter: Das Beispiel älterer Menschen, denen wir in unserem außerfamiliären Umfeld begegnet sind.
- Soziale Einstellung gegenüber älteren Menschen: Soziale Beurteilung älterer Menschen, Stereotypen über ältere Menschen.
- Elemente der umgebenden Kultur: Soziale und kulturelle Werte und Normen.

Integration individueller Einstellungen ins Curriculum: Jede:r platziert das eigene Bild an der geeignetsten Stelle auf der Flipchart und sagt, warum.

Material: Flipchart, Filzstifte, Post-its, Stifte, Kleber

Quelle: Időügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.8. Physiologische und psychologische Merkmale des Alters

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Vortrag mit ppt und Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die physiologischen und psychologischen Merkmale des Alters verstehen, psychiatrische Störungen im Alter kennenlernen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

a) *Altersphasen gemäß der WHO*

Lebensmitte: 45-59

Alternde Menschen: 60-74

Alte Menschen: 75-90

Hochaltrige Menschen: über 90

b) *die verschiedenen Lebensalter-Typen*

Chronologisches Alter: Anzahl der Lebensjahre

Biologisches Alter: Alter nach körperlichem Zustand

Soziologisches Alter: Funktionieren in einem sozialen Umfeld

Psychisches Alter: Das subjektive Erleben des Alterns

c) *Physiologische Merkmale des Alters*

Je höher das Alter, desto weniger kann man allgemeine Gesetzmäßigkeiten festlegen.

d) *Einflussfaktoren:*

Körperliche Bedingungen

Umwelteinflüsse

Soziale Situation

Ereignisse, die in einem individuellen Lebensweg erlebt werden

Bewältigungsmethoden

Gewohnheiten, die der Gesundheit schaden können

e) *Der alternde Körper*

passt sich schwerer an Umweltveränderungen an

ist weniger leistungsfähig

hat ein fragiles Gleichgewicht zwischen den Organsystemen

Wichtigste physiologische Veränderungen und ihre Folgen

Veränderungen der Körperzusammensetzung → Osteoporose, Muskelschwund, Fettleibigkeit, allgemeine Schwäche

Reduzierte Insulinempfindlichkeit → Diabetes

Arteriosklerose → Gefäßerkrankungen, Herzinfarkte, Hirnleistungsstörungen

Stenosen des Bewegungsapparates → Erkrankungen des Bewegungsapparats

Anhaltende Umweltverschmutzung (Rauch, Feinstaub) → Lungenerkrankung

Verlust von Gehirnmasse, Neurodegeneration → neurologische, psychische Erkrankungen

f) *Psychische Merkmale des Alters*

Reifes Erwachsenenalter (Stadium VIII nach den Phasen der Identitätsentwicklung von Erikson)

Wenn wir älter werden, nimmt unsere Produktivität ab und wir beginnen, das Leben aus der Perspektive eines Rentners zu entdecken. In dieser Zeit ziehen wir eine Bilanz unserer Errungenschaften, so dass die letzte Entwicklungsaufgabe darin besteht, zurückzublicken. Wenn Menschen im Alter ihr Leben als erfolgreich ansehen können, entwickeln sie ein Gefühl der Integrität des Selbst. Menschen, die ihr bisheriges Leben als unproduktiv ansehen, die ihre Lebensziele nicht erreicht haben, sind mit sich eher unzufrieden, können verzweifeln, was oft zu Depressionen führen kann. (Diese Phase kann unabhängig vom Alter eintreten, wenn Betroffene das Gefühl haben, dass das Leben zu Ende geht, z. B., wenn bei ihm eine unheilbare Krankheit diagnostiziert wird.)

Probleme im Alter	Erfolgreiches Altern
Verschlechterung der Gesundheit	Gesundheitsvorsorge
unzureichende Ernährung	bewusste gesunde Ernährung
bewegungsarme Lebensweise	regelmäßige Bewegung
Vereinsamung, schrumpfender Lebensraum	Pflege von Beziehungen
Reizfreie Umgebung	Bewusste Vorbereitung auf weniger Arbeit und Ruhestand
Mangel an Aktivitäten	Suche nach Aktivität
Reduktion von Autonomie	soziale Aktivitäten
Rollenverwirrung	Entwicklung von Empathie
Desinteresse, Leistungsabfall	Lebenslanges Lernen

g) Die häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter

- Demenz: anormaler Rückgang der geistigen Fähigkeiten, gewisses Maß an geistiger Beeinträchtigung (leicht, mäßig, schwer). Verzögerung ist möglich, indem man den Betroffenen nicht alles abnimmt, aber ihnen ermöglicht, sich wichtig zu fühlen. Positive Verstärkung, Einbindung in eine Gemeinschaft, sie aus der Isolation holen, Gruppentreffen organisieren.
- Alzheimer-Krankheit: eine der häufigsten Formen von Demenz, die aus einem irreversiblen Zerstörungsprozess der Gehirnzellen resultiert. Verzögerung wird ermöglicht durch Medikamente, die den Prozess verlangsamen.
- Altersdepression: Stimmungsstörungen, Antriebslosigkeit, Verbitterung, Schlafstörungen, Angstzustände. Ausweg: Bewegungstherapie, Musiktherapie, Wiederbelebung sozialer Beziehungen und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen.

Diskussion: Gruppenmitglieder, die eine persönliche Erfahrung mit einer psychiatrischen Erkrankung im Alter gemacht haben, werden ersucht, ihre negativsten und positivsten Erfahrungen mitzuteilen.

Material: Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte

Quelle: Rettegi Zsolt, Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.9. Altersbilder

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Erforschung der emotionalen und mentalen Aspekte der Beziehung zu älteren Menschen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 25 min

Beschreibung:

Der/Die Trainer:in breitet viele Bilder mit alten Menschen auf dem Tisch aus. Jedes Gruppenmitglied wählt ein Bild aus, das seiner Meinung nach am charakteristischsten für seine Beziehung zu alten Menschen ist.

Dann erzählen sie sich gegenseitig, warum sie das jeweilige Bild ausgewählt haben, und warum sie es für typisch halten.

Material: Mindestens 30 farbige Bilder

Quelle: KIFE

1.4.10. Suche nach Schlüsselwörtern

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Einzelarbeit, Gruppenarbeit und Diskussion.

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Konzepte der Psychohygiene erinnern bzw. kennenlernen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 25 min

Beschreibung:

Einzelarbeit: Gruppenmitglieder sollen mindestens 3 Dinge oder Aktivitäten auf Post-its schreiben, die unter das Konzept der Psychohygiene fallen, und diese an die Flipchart heften.

Gruppenarbeit: Die Gruppenmitglieder überprüfen gemeinsam die Post-its auf dem Flipchart und ordnen sie gemeinsam im System der psychischen Gesundheit auf individueller und sozialer Ebene an.

Diskussion: Die Gruppenmitglieder sollen nennen, was sie für ihre Psychohygiene tun und darüber wird im Plenum gesprochen.

Material: Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte

Quelle: Időügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.11. Psychohygiene und aktives Altern

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Vortrag, Gruppenarbeit und Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Entwicklung eines Ansatzes für den Schutz der psychischen Gesundheit älterer Menschen, Entwicklung der persönlichen Einstellungen durch das Kennenlernen der Konzepte und Aufgaben der Psychohygiene.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 50 min

Beschreibung:

Psychische Gesundheit bedeutet nach Tomcsányi (2003):

- Eine mit einem positiven Lebensgefühl und dem daraus resultierenden Verhalten verbundene innere Prozessbalance
- Eine dynamische Realität (ihre Aufrechterhaltung ist eine kontinuierliche Aufgabe)
- Ein inneres Gleichgewicht auch trotz äußerer Schwierigkeiten

Elemente, die die psychische Gesundheit steuern und erhalten:

- Persönlichkeitsmerkmale
- Umweltfaktoren

Zweck der Psychohygiene:

- Individuelle Entwicklung, Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit
- Förderung eines gesunden Funktionierens der Gesellschaft

Der Begriff der Psychohygiene

Es gibt keine einheitliche Definition von Psychohygiene, aber einige Ansätze.

Nach Tomcsányi (2009) ist Psychohygiene eine Aktions- und Handlungswissenschaft, die auf folgende Ziele ausgerichtet ist:

- Ein sinnvolles Leben führen
- Beziehungsorientierung, Produktivität und Kreativität
- Empowerment (Erforschung von Selbsthilfepotenzialen)
- Priorisierung von Selbsthilfeorganisationen
- Kooperationsfähigkeit
- Charakterisierung ergebnisorientierter Projektentwicklungskompetenzen

Aufgaben der Psychohygiene

Die Transformation gesellschaftlicher und individueller Einstellungen zum Altern von einem Defizitmodell zu einem Entwicklungsmodell.

Die Erfüllung emotionaler Grundbedürfnisse:

- Akzeptanz
- Verständnis
- Emotionale Sicherheit
- Anerkennung
- Persönliche Beachtung
- Einzigartigkeit
- Liebe und Hilfe (gegenseitig)
- Die Gemeinschaft als Grundbedürfnis: Sich mit anderen verbinden ist eine tragende und regulierende Kraft
- Gesundheit und wirtschaftlicher Wohlstand

Die wichtigsten Instrumente der Psychohygiene:

- Stärkung gesunder Verhaltensweisen
- Entwicklung natürlicher Funktionsweisen
- Präventive Strategien

- Unterstützung von Selbsthilfe- und Selbstorganisationsprozessen

Stufen der Prävention:

- Primär: Ausschluss von Risikofaktoren, Schutz und Stärkung der Gesundheit
- Sekundär: Früherkennung einer Erkrankung und frühzeitige Intervention / Behandlung
- Tertiär: Wirksame Behandlung bestehender Krankheiten, Vorbeugung gegen Verschlechterungen, Wiederherstellung der Gesundheit durch Rehabilitation

Psychohygiene und Vorbereitung auf das Altern

Vorbereitung auf das Altern ist eines der wichtigsten Präventionsinstrumente für die seelisch-körperliche Gesundheit im Alter

Aufgaben:

- Akzeptanz des Alterns
- Lenkung der Selbsteinschätzung von externen auf interne Faktoren
- Rollen loslassen, die nicht mehr ausgefüllt werden können, Rollen, die bis zum Tod andauern, bewusst ausleben
- Umgang mit Einsamkeit (sinnvolle Aktivitäten, Geselligkeit)
- Verarbeitung von Verlusten
- Transzendente Orientierung erfahren
- Akzeptanz der Vergänglichkeit

Diskussion: Die Gruppenmitglieder sollen ihren eigenen Präventionsplan entwerfen und dann mit anderen darüber sprechen.

Material: Laptop, Beamer, ppt, Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte

Quelle: Idősügyi referens képzés tananyag (Családbarát Magyarország)

1.4.12. Evaluierung

Modul: Konzepte, Normen und Merkmale des Alterns

Art der Methode: Reflexion, Wiederholung des Gelernten

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Tagesabschluss und Auswertung der gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 40 min

Beschreibung:

Jede:r wird gebeten, über den Tag nachzudenken (das Trainingsmaterial, wie es präsentiert wurde, die Gruppe, die eigene Teilnahme) und der Gruppe

Quelle: KIFE

1.4.13. So bin ich hier...

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Einstimmungsspiel, Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Einander besser kennenlernen, die momentane Befindlichkeit ausdrücken, eine positive Atmosphäre schaffen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

In der Mitte des Raumes legt der:die Trainer:in ein schönes Tuch auf den Boden oder auf einen Tisch und arrangiert darauf verschiedene Gegenstände (Schlüssel, Steine, Schal, Stift, Notizbuch, kleine Figuren usw.) .

Es sollen mehr Gegenstände als Gruppenmitglieder sein, damit jede:r das wählen kann, was sie:ihn anspricht.

Anhand des ausgewählten Gegenstandes erklären die Teilnehmenden der Reihe nach, was sie daran angesprochen hat, wie sie heute angekommen sind, wie sie sich fühlen.

Danach bilden die Gruppenmitglieder, die ein ähnliches Objekt gewählt haben, eine Gruppe von 3-4 Personen. Ihre Aufgabe ist es, jeweils ein Erlebnis zu schildern, bei dem sie eine sehr positive Erfahrung mit der Arbeit in einer Gruppe gemacht haben, dann zu diskutieren und auf einem Blatt Papier aufzuschreiben, was sie gemeinsam hatten.

Im Plenum werden die Ergebnisse der Kleingruppen diskutiert.

Material: Tisch, schöner Stoff oder Tischdecke, kleine, ansprechende Gegenstände (mehr als Teilnehmende), Papier und Stifte

Quelle: KIFE

1.4.14. Die Gruppe

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Vortrag und Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Das konzeptionelle System der Gruppe wird aufgebaut, individuelle Erfahrungen werden eingeordnet.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Der:Die Trainer:in stellt zu Beginn ein paar Fragen, wie zum Beispiel:

- Würden Sie ein zufälliges Ensemble beliebiger Personen als Gruppe bezeichnen?
- Was verbindet bzw. kann Mitglieder einer Gruppe verbinden?
- Was sind die Merkmale einer Gruppe?

Die Teilnehmer:innen diskutieren über die Eigenschaften, Merkmale und Typen der Gruppe anhand folgender Kriterien:

- Es gibt Teile innerhalb der Gruppe
- Zwischen den Teilen besteht eine Verbindung

Zu erwartende Antworten:

- Eine Beziehung zwischen mindestens 3 Personen
- Es gibt ein Leitprinzip, ein Ziel, nach dem die Verbindung entsteht
- Regelmäßiger Kontakt und / oder Interaktion
- Auswirkungen auf die anderen
- Innerhalb der Gruppe entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl
- Aus irgendeinem Grund (gemeinsame Aufgabe, Interesse) in Kontakt kommen

- Die Verbindung als nützlich einstufen
- Gemeinsam arbeiten, um gemeinsame Ziele zu erreichen
- Mitglieder sind durch soziale Verbindungen verbunden
- Mitglieder teilen Normen und Werte, die ihre Denk- und Verhaltensweisen beeinflussen
- Sie definieren sich als Gruppe

Vortrag mit ppt:

Einführung

Ein:e Gruppenleiter:in sollte drei Dinge in Einklang bringen: Die Gruppe auf ihr Ziel auszurichten, die persönliche Relevanz der Gruppenmitglieder zu gewährleisten und dafür zu sorgen, dass die Gruppe über das bloße Zusammenleben von Einzelpersonen hinaus effektiv funktioniert.

Um diese Balance halten zu können, muss der:die Gruppenleiter:in Kenntnis haben über

- den Zweck, der die Gruppe bestimmt
- die persönliche Realität der Gruppenmitglieder, was dazu beiträgt, die alternde Person zu verstehen und zu motivieren
- die funktionalen Merkmale von Gruppen, die der:die Gruppenleiter:in benötigt, um den Gruppenprozess bewusst zu steuern oder zumindest die Ursache eines auftretenden Phänomens / einer Störung zu erkennen.

Der Begriff der Gruppe

3 oder mehr miteinander in Interaktion stehende Personen, die sich gegenseitig beeinflussen, zueinander eine psychologische Verbindung in Bezug auf gemeinsame Interessen haben.

Die Hauptmerkmale von Gruppen, die ein Unterstützungssystem bilden:

- Jedes Mitglied wird als eigenständiges Individuum behandelt
- Die Gruppenmitglieder sind aneinander interessiert
- Sie sprechen eine gemeinsame Sprache
- Es bestehen offene Erwartungen aneinander
- Sowohl Belohnung als auch Bestrafung funktionieren

Gruppen können gebildet werden als Ergebnis bewusster Planung, auf Grund von Organisation oder spontaner Interessen.

Arbeitsweise von Gruppen:

Es gibt keine konstante Funktion, sondern verschiedene Elemente im Laufe der Zeit, weshalb sich die Führungsaufgaben in verschiedenen Gruppenphasen unterscheiden.

In Bezug auf die Gruppenfunktion gesehen, gibt es:

- Gruppen mit unbestimmter Dauer: Sie setzen keine Frist für die Arbeit der Gruppe. Das Erreichen ihres Ziels ist mit einer ethischen Norm, einer konkreten Aktivität verbunden, und solange dieses Ziel besteht, arbeitet die Gruppe (z. B. Selbsthilfegruppen, Gemeinschaftsinitiativen)
- Gruppen mit bestimmter Dauer: Sie haben das Ziel, ein Projekt mit einer bestimmten Anzahl von Treffen durchzuführen.

Die fünf Phasen der Gruppenentwicklung:

In erster Linie betreffend den Ablauf von Gruppen mit bestimmter Dauer. In offenen Gruppen treten die Entwicklungsphasen zyklisch auf.

Phase 1: Formierung (Forming): die Zeit der Orientierung, Gestaltung, Formgebung

- Charakteristika der Mitglieder:
 - Suche nach Leitung
 - Zurückhaltung
 - Gegenseitige Beobachtung
 - Verbergen wahrer Gefühle
 - Geheime Liebes- oder Hassbeziehungen
 - Versuch, den eigenen Platz in der Gruppe und die vorliegenden Ziele und Aufgaben zu bestimmen
- Aufgaben des:der Gruppenleiter:in:
 - Hilfe bei der Integration der Mitglieder in die Gruppe durch Anleitung und Unterstützung
 - Schaffung formeller und informeller Gelegenheiten zum gegenseitigen Kennenlernen
 - Besprechung der operativen Rahmenbedingungen und Voraussetzungen

Klärung gemeinsamer Ziele

Identifikation der Aufgaben

Bekanntmachung der verfügbaren Ressourcen

Phase 2: Positions- und Rollenkonflikte (Storming): die Strukturierung

Die aktiven, initiativen Mitglieder greifen den:die Leiter:in an und initiieren die Gruppenorganisation

- Charakteristika der Gruppenmitglieder:

Polarisierung der Meinungen

Zwischenmenschliche Konflikte

Emotionale Auseinandersetzungen, Streit

Polarisierung innerhalb der Gruppe

Machtkämpfe um Führung – der:die Gruppenleiter:in und die Umstände werden kritisiert

- Aufgaben des:der Gruppenleiter:in:

Hohe emotionale Intelligenz

Mediation zur konstruktiven Lösung bei Konflikten

Förderung des Meinungsaustauschs

Ermutigung der Mitglieder, gemeinsame Standards zu entwickeln

Förderung der Entwicklung von Entscheidungstechniken

Organisation von Teambuilding-Schulungen

Phase 3: Regelungs- und Übereinkommensphase (Norming): Arbeitsphase

Die Mitglieder werden selbstständig und beteiligen sich an Gruppenarbeiten.

- Charakteristika der Gruppenmitglieder

Sich zu einer echten Gruppe zusammenschließen

Neue Rollen und Normen

Zunehmende Aktivität, immer mehr persönliche Informationen

Offener Meinungs Austausch

Sich Problemen stellen

Engagement für Ziele, Erwartungen und andere Gruppenmitglieder

Keine Notwendigkeit für ständige Unterstützung durch die Leitung

- Aufgaben des:der Gruppenleiter:in:

Förderung der Normenentwicklung

Schaffung einer offenen Atmosphäre

Ermutigung der Mitglieder, Feedback zu geben

Beitrag zur Lösung und Akzeptanz von Spannungen

Bereitstellung der Informationen und Ressourcen, die zum Ausführen der Aufgaben erforderlich sind

Kritische Themen an die Oberfläche bringen

Umgang mit destruktiven Mitgliedern

Loslassen der zentralen Rolle der Gruppenleitung

Phase 4: Produktivität und Entwicklung (Performing): Leistung, Präsentation von Ergebnissen

Emotionaler Höhepunkt, die Gruppe empfindet ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und Freude

- Charakteristika der Gruppenmitglieder:

Offene Kommunikation

Effektive Nutzung von Ressourcen innerhalb der Gruppe

Kreative Problemlösung

Flexible Verteilung von Führungsfunktionen

Der Fokus liegt auf Leistung und Pflege von Beziehungen

Entstehung der Gruppenidentität

Mitglieder bilden eine erfolgreiche soziale Einheit

- Aufgaben des:der Gruppenleiter:in:

Die Führungsrolle teilen

Engagement im Hintergrund

Konsultationen anbieten

Eigene Ideen anbieten

Bereitstellung von Möglichkeiten zur individuellen Entwicklung

Anspruchsvolle Ziele formulieren

Unterstützung anbieten

Phase 5: Trauer / Auflösung / Transformation (Adjourning)

In der Phase der Enttäuschung versuchen die Mitglieder möglichst viel emotionale Distanz zueinander zu wahren. Die Ziele werden neu formuliert ODER es wird notwendig, die Ergebnisse und Geschichten der Gruppe zu verarbeiten. Eine Umstrukturierung erfordert Verständnis und Akzeptanz.

- Charakteristika der Gruppenmitglieder

Sie haben ihre Ziele erreicht, es gibt keine Chance auf Erneuerung

Die Interdependenz in der Gruppenstruktur nimmt ab

Zurücknahme von Emotionen

Die Auswertung von Erfahrungen

Sie sehen die Entwicklung der Gruppe als Ganzes, die Ergebnisse ihrer eigenen Leistung

- Aufgaben des:der Gruppenleiter:in:

Bekanntgabe der Auflösung der Gruppe

Hilfe bei der Akzeptanz

Erleichterung der Ablösung

Aufhebung von Gruppenbindungen

Ermöglichung einer "Abschiedszeremonie"

Feedback annehmen

Die Anerkennung der Gruppe annehmen

Material: Laptop, Beamer, ppt

Quelle: Meredith Belbin (2015): Das Team, oder die kollaborative Gruppe. EDGE 2000 Kft, Budapest.

Rudas János (2016): Csopordinamika – kezdőknek, haladóknak, kívülállóknak. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

1.4.15. Gruppenerfahrungen

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Einzelarbeit, Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Integration der persönlichen Gruppenerfahrungen in das neue Wissenssystem.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Einzelarbeit

1. Jede:r Teilnehmer:in soll die persönlichen (familiären) und sozialen (sportlichen, sozialen, kulturellen, nationalen usw.) Gruppen, denen er:sie angehört, auflisten.
2. Dann soll sich jeder überlegen, welche soziale Gruppe er:sie derzeit für die bedeutendste in seinem:ihrer Leben hält.
3. Am Beispiel dieser Gruppe den Gruppenentwicklungszyklus in Erinnerung rufen und reflektieren.

Gruppenarbeit

In Kleingruppen von 3 bis 4 Personen tauschen sich die Gruppenmitglieder über ihre jeweiligen Gruppenerfahrungen aus und interpretieren sie anhand der folgenden Fragen:

1. Warum ist Ihre Prioritätsgruppe für Sie die wichtigste? Welcher Faktor ist Ihrer Meinung nach am wichtigsten, um dies zu beurteilen?
2. Wie haben Sie die letzte Phase der Gruppenentwicklung erlebt? Was könnte der Grund für die Auflösung der Gruppe gewesen sein? Wie ist der:die Gruppenleiter:in mit der Situation umgegangen? Was halten Sie von seiner:ihrer Einstellung?

Zurück im Plenum teilen die Teilnehmer:innen ihre Erfahrungen mit.

Dann wird für jene Gruppen, die als wichtigste eingestuft worden waren, der wichtigste Faktor erörtert (Zweck, Beziehung, Nützlichkeit, Teamgeist, Werte).

In Bezug auf die Gruppenphasen und die Rolle des:der Leiter:in wird erörtert, wann der Zerfall der Gruppe als weniger beziehungsweise sehr schmerzhaft empfunden wurde und welche Rolle das Situationsmanagement des:der Gruppenleiter:in gespielt haben mag.

Material: Post-its, Stifte

Quelle: KIFE

1.4.16. Gruppendynamik

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Funktion der Gruppendynamik ist bekannt.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Theoretischer Input:

Funktionale Faktoren der Gruppendynamik:

1. Kohäsionskapazität

Gruppenkohäsion bezieht sich auf die Prozesse, die die Mitglieder einer Gruppe zueinander in Beziehung halten.

Der Grad der Kohäsion hängt unter anderem davon ab, wie gut sich die Mitglieder die Ziele der Gruppe verinnerlichen, ob sie miteinander sympathisieren, und von ihrer Motivation, in der Gruppe zu bleiben.

Dies hat einen großen Einfluss auf die Effizienz.

Hohe Kohäsion: Einheit, Interaktivität, positive Gefühle, Fähigkeit, mit der Entwicklung Schritt zu halten.

Geringe Kohäsion: negative Gefühle, mehr Probleme, geringe Produktivität.

Quellen der Kohäsionsfähigkeit: Gruppengröße, effektiv gemanagte Vielfalt, Gruppenidentität und gesunder Wettbewerb, Erfolg.

Ergebnis: hohe Beteiligung, Konsistenz, Fokus auf Gruppenziele.

2. Beziehung zwischen Gruppenmitgliedern - Rollen

Die Gruppenmitglieder sind miteinander verbunden. Ihre Rollen werden durch ihr Verhalten und ihre Kooperations- und Interaktionsbemühungen definiert.

Rollen in der Gruppe:

Dynamische Rollen:

Die Rolle bestimmt das Verhalten eines Individuums innerhalb einer Gruppe, vor allem in Bezug auf die Beziehungen der Mitglieder zueinander.

Gruppendynamische Rollen werden gebildet, wenn die Gegenseitigkeit zwischen den Menschen hergestellt und der Prozess der Gruppenorganisation eingeleitet wird.

Die vorgestellten Rollen erscheinen in jeder Gruppe und entwickeln sich unabhängig von der formalen Struktur der Gruppe.

Leiter:in

- Diese Rolle kann im Laufe der Zeit von verschiedenen Personen übernommen werden.
- Das häufige Phänomen der indirekten Auswahl oder des persönlichen Ehrgeizes kann zur Entwicklung einer Alpha-Rolle führen, bei der Alpha zum ständigen Anführer der Gruppe wird. (in den meisten Fällen ein informeller Anführer).
- Es ist möglich, dass sowohl die formelle als auch die dynamische Rolle identisch sind (z. B. spielt der formelle Leiter der Gruppe tatsächlich eine dynamische „α“-Rolle in der Gruppe).

Drei Erscheinungsformen der Alpha-Rolle:

- Gruppenorientiert: Alpha vertritt die Interessen der Gruppe
- Narzisstisch: Alpha führt die anderen an, um eigene Ideen durchzusetzen, unterwirft sich aber nicht den Bedürfnissen der Gruppe
- Held:in: Alpha ist der:die Anführer:in, der:die die Sympathie der anderen hat. Sein:Ihr aggressiver (entscheidungsfreudiger) Stil fasziniert die Gruppenmitglieder, auch wenn die Umstände gegen ihn:sie sprechen.

Unterstützer:in

- Er:sie vertritt das "Berufs-/Fachwissen", das für die Gruppe von Interesse ist.
- Unterstützer des:der Gruppenleiter:in. Um Anerkennung muss er:sie separat kämpfen.
- Er:Sie ist der Initiator von externen (Netzwerk-)Beziehungen entlang der „professionellen“ Tätigkeit der Gruppe.
- Seine:Ihre Entwicklung führt oft zu einer Alpha-Rolle, die er:sie dann von Zeit zu Zeit verlässt. Er:Sie übernimmt nur selten eine eindeutige Alpha-Rolle, sondern zieht es vor, eine "zweite Geige" für sich zu spielen.

Antagonist:in:

- Er: sie bildet die offene Gegenposition zu dem: der Leiter:in.
- Die Veränderung von Alpha zu Omega kann auf die übermäßige Übernahme der Oppositionsrolle zurückzuführen sein, die häufig zum Sündenbock gemacht wird.
- Da das eigentliche Ziel von Omega in den meisten Fällen die Rolle von Alpha ist, erreicht oder erkämpft er:sie es sich in manchen Fällen selbst. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten, entweder Beta für sich selbst zu gewinnen oder Gamma für die ihn:sie unterstützende Beta-Rolle zu gewinnen.

Mitläufer:in

Die treibende „Menge“, die „Plebs“. Er:Sie bewegt sich im Wesentlichen in die Richtung, die von der derzeitigen Führung der Gruppe vorgegeben wurde.

Funktionale Rollen:

Die funktionale Gruppenrolle bestimmt den Zweck des Verhaltens des Einzelnen innerhalb der Gruppe, hauptsächlich in Bezug auf die Erfüllung von Aufgaben - im Gegensatz zu den dynamischen Gruppenrollen, die die Energie und Willenskraft, mit der ein bestimmtes Ziel vertreten wird, zeigen.

Belbins Rollenmodell:

Umsetzer:in: Ausgeglichen, praktisch, gut organisiert, fleißig, gleichzeitig unflexibel, und mag keine Veränderungen.

Koordinator:in / Integrator:in: Ausgeglichen, selbstbewusst, dominant, gesellig, aber mäßig kreativ und intelligent.

Macher:in: Ruhelos, dominant und offen, kämpfend mit Untätigkeit und Ineffizienz, jedoch ungeduldig, aggressiv.

Erfinder:in: Dominant, introvertiert, kreativ, fantasievoll, kenntnisreich, aber gleichzeitig hochfliegend, ohne Rücksicht auf Details oder Formalitäten.

Wegbereiter:in / Weichensteller:in / Organisator:in: Ausgeglichen, dominant, offen, kommunikativ, gut informiert, liebt Herausforderungen, kann aber nach anfänglicher Begeisterung das Interesse verlieren.

Beobachter:in: Ausgeglichen, aufgeschlossen, nachdenklich, anspruchsvoll in Bezug auf Wissen und Einsicht, doch wenig motiviert zum Handeln, nicht inspirierend.

Teamarbeiter:in / Mitspieler:in: Ausgeglichen, offen, kooperativ, sozial, sensibel, stärkt den Teamgeist, doch unentschlossen.

Perfektionist:in: Unruhig, ängstlich, introvertiert, präzise, lässt nichts unvollendet, doch besorgt über Kleinigkeiten, unfähig loszulassen.

Führungsaufgaben im Zusammenhang mit Gruppenrollen

In Bezug auf dynamische Gruppenrollen: Die Rolle des Alpha gewinnen und behalten

In Bezug auf funktionelle Gruppenrollen:

- Förderung des Zusammenwirkens aller Rollen im Team, um den Erfolg der Gruppe zu gewährleisten
- Besetzung von nicht zugewiesenen/nicht erscheinenden Gruppenrollen
- Bewusstes Wahrnehmen von Gruppenrollen und Reagieren auf Situationen, die durch Gruppenrollen geschaffen wurden, damit die Gruppe effektiv funktionieren kann (nicht gleichzusetzen mit Macht).

Material: Laptop, Beamer, ppt, Handout

Quelle: Meredith Belbin (2015): Das Team, oder die kollaborative Gruppe. EDGE 2000 Kft, Budapest.

Rudas János (2016): Csopordinamika – kezdőknek, haladóknak, kívülállóknak. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

1.4.17. Die Rollen in Gruppen

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Rollenspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Erkennen und Lernen, wie man mit verschiedenen Gruppenrollen umgeht. Bewusstwerden und Beherrschung von Gruppenkommunikation und Gesprächstechniken.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 70 min (30 min für Spiel + 40 min für Diskussion)

Beschreibung:

Diskussion: Der:Die Trainer:in bestimmt jemanden als Moderator:in und bittet ihn:sie, sich auf ein bestimmtes oder optionales Thema vorzubereiten. Dann werden die anderen gefragt, wer eine Rolle spielen möchte. Diese Personen ziehen aus den Tierkarten die Rollen, die sie zu spielen haben. Die anderen nehmen als Beobachter:innen teil. Sie müssen den Verlauf der Gruppendiskussion aus verschiedenen Perspektiven verfolgen. An die Gruppendiskussion schließt sich die Auswertung an.

Auswertung: Der:Die Moderator:in erzählt,

- wie das Gespräch aus ihrer:seiner Sicht verlaufen ist
- welche Rollen er:sie von den anderen wahrgenommen hat
- wie er:sie versucht hat, mit den wahrgenommenen Rollen umzugehen.

Diejenigen, die eine Rolle gespielt haben, erzählen,

- wie sie sich in ihrer Rolle gefühlt haben
- wie sie es geschafft haben, die Anweisungen umzusetzen.

Die Beobachter:innen erzählen,

- wie sie das Gespräch von außen wahrgenommen haben
- welche Standpunkte sie beobachtet haben

- sie halten den Spieler:innen einen Spiegel vor.

In problematischen Situationen lohnt es sich, ähnliche problematische Erfahrungen zu teilen und eventuell Lösungsvorschläge zu machen.

Rollenkarten:

1. Sie sollen die Rolle des:der Gruppenleiter:in übernehmen. Wählen Sie ein Thema, das Sie gerne mit anderen besprechen möchten oder zu dem Sie eine Aufgabe oder ein Spiel anleiten können. Planen Sie den Ablauf dieser Gruppensitzung im Vorfeld. Ihre Aufgabe ist es, ein Gespräch in der Gruppe zu leiten, ihre Botschaften den Teilnehmenden zu vermitteln und gleichzeitig die Teilnehmer:innen zu beobachten, damit Sie das Gespräch lenken können. Falls erforderlich, bereiten Sie nötige Materialien und Hilfsmittel vor. Die Sitzungsdauer soll zwischen 20 und 45 Minuten dauern.
2. Sie sollen die Rolle des Streitsüchtigen übernehmen. Debattieren Sie, mit dem:der Leiter:in und Teilnehmer:innen, und lassen Sie Ihre Ansichten auf die der anderen prallen. Haben Sie eine tiefe Überzeugung, bleiben Sie bei Ihrer eigenen Idee, aber lassen Sie sich in dem Fall, wenn jemand es wirklich schafft, auch von jemandem überzeugen. Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.
3. Sie sollen die Rolle des:der alleswissenden Teilnehmer:in übernehmen. Beweisen Sie, dass Sie alles wissen, zu allem eine Meinung haben, und Ihre die beste ist. Sie haben sich an mehreren Stellen über das Thema informiert und haben zusätzliche, verwirrende Fragen an den:die Leiter:in. Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.
4. Sie sollen in die Rolle des:der redeseligen Teilnehmer:in schlüpfen. Sprechen Sie so oft es geht den:die Leiter:in oder ein Mitglied der Gruppe an oder sprechen sie auch mit sich selbst. Stören Sie die Trainingszeit. Wenn Sie das Wort ergreifen, lassen Sie es sich nicht leicht wegnehmen. Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.
5. Sie sollen die Rolle des:der ablehnenden Teilnehmer:in spielen. Nehmen Sie eine Gegenposition ein, wo es möglich ist und zeigen Sie Ihren Widerstand gegen Wortmeldungen, Inhalte, die Leitung verbal aber auch in Ihrer Körpersprache. Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.
6. Sie sollen die Rolle des:der gleichgültigen Teilnehmer:in übernehmen. Seien Sie möglichst passiv, äußern Sie keine Emotionen, zeigen Sie sich desinteressiert an den anderen, an der Leitung bzw. am Thema. Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.

7. Sie sollen die Rolle des:der Wissensdurstigen schlüpfen. Stellen Sie nach Möglichkeit Fragen zu allem, fragen Sie nach weiteren Informationen oder wie etwas gemeint ist u.s.w. Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.

8. Sie sollen die Rolle des:der Respekt einfordernden Teilnehmer:in übernehmen. Seien Sie nach Möglichkeit in allem überlegen und fühlen Sie sich angegriffen oder benachteiligt etc. Fordern Sie sowohl von der Leitung als auch von den Teilnehmenden Respekt ein. Seien Sie sehr stolz auf sich! Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.

9. Sie sollen die Rolle des:der wohlmeinenden, positiven Teilnehmer:in übernehmen. Seien Sie immer ruhig und ausgeglichen bzw. ausgleichend. Zeigen Sie eine positive Haltung, interessieren Sie sich für das Thema und die Teilnehmer:innen! Ihre Kommentare sollten intelligent, lösungs- und zukunftsorientiert sein. Die Sitzungsdauer beträgt zwischen 20 und 45 Minuten. In dieser Zeit sollte Ihre Rolle sowohl dem:der Leiter:in als auch den anderen Teilnehmer:innen klar werden. Achten Sie auf Ihre verbale und nonverbale Kommunikation.

Varianten:

(1) Techniken erfolgreicher Gesprächsführung voraussagen und deren Umsetzung testen (deduktives Verfahren); Dann können Sie dem Gesprächsleiter auch eine Karte geben, die die Gesprächsführungstechniken enthält.

Bei der Auswertung geht es für den Gesprächsleiter dann zusätzlich darum, wie es ihm gelungen ist, die Techniken erfolgreicher Gesprächsführung anzuwenden.

(2) Das Tierabbildungen werden den Teilnehmern nicht im Voraus ausgehändigt, sondern erst während der Bewertung. Anhand der verteilten Abbildungen "errät" zunächst der Diskussionsleiter die Besetzung, gefolgt von den anderen Teilnehmern.

Material: Tierfiguren für alle, Rollenkarten und eine Karte mit verschiedenen Beobachtungsaspekten für diejenigen, die keine Rolle übernehmen, Stift und Papier für die Beobachter, Videokamera, wenn möglich

Quelle: Talentum Alapítvány

1.4.18. Gruppentypen, Gruppennormen

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Das Wissen über Gruppeneigenschaften wird vertieft, Tools für die Entwicklung des Selbstbewusstseins sind bekannt, die Fähigkeiten zur Selbsterfahrung werden entwickelt.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Arten von Gruppen:

Der:die Trainer:in gibt einen Input über ein paar verschiedene Zugänge zur Einteilung von Gruppen:

1. Führungsgruppe: besteht aus dem:der Leiter:in und seinen:ihren unmittelbaren Untergebenen - formalen Organisationsgruppen.
2. Aufgabengruppen: bestehend aus Personen, die zusammenarbeiten, um eine bestimmte Aufgabe oder Aktivität auszuführen.
3. Interessensgemeinschaft (Koalition): wird von denen organisiert, die zusammenarbeiten, um Ziele zu erreichen, die ihnen allen wichtig sind.

Andere Aufteilung:

1. Eigengruppe: deren Mitglieder wir sind
2. Fremdgruppen: die anderen
3. Referenzgruppe, Bezugsgruppe oder Vergleichsgruppe: ist die Gruppe, zu der wir gehören wollen, aber noch kein Mitglied sind
4. Primäre Gruppen: kleine Gruppen, in die wir sozusagen hineingeboren werden, wie zum Beispiel die Familie. Die Mitglieder beteiligen sich mit ihrer ganzen Persönlichkeit: emotional gefärbt.
5. Sekundärgruppe: institutionelle Gruppe, Organisationen, z. B.: Hochschule, je größer die Gruppe, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie kleinere Gruppen von Freunden umfasst.
6. Formelle Gruppe: Es gibt geschriebene Betriebsregeln,

7. Informelle Gruppe: wird durch persönliche Beziehungen, Sympathie, gemeinsame Interessen und deren Vertretung, z. B.: Freundeskreis definiert.

Gruppennormen:

Gruppennormen schreiben das Verhalten der Gruppenmitglieder vor und werden von allen akzeptiert. Normen können erwartete Verhaltensmuster festlegen, aber auch Verhaltensweisen beschreiben, die die Gruppe nicht toleriert.

Diese können auf moralischen Werten, geschriebenen oder ungeschriebenen organisatorischen Regeln, früheren Gruppennormen, von einem Gruppenmitglied entwickelten Regeln oder im Laufe der eigenen Tätigkeit entwickelten Regeln beruhen.

Die Regeln werden zu Normen, die:

- das Überleben und den Fortbestand der Gruppe sichern
- das künftige Verhalten der einzelnen Gruppenmitglieder vorhersagen können
- die Unannehmlichkeiten zwischen Gruppenmitgliedern reduzieren
- die Werte widerspiegeln, durch die sich die Gruppe von anderen unterscheidet.

Die Normen können sein:

Leistungsstandards: Erwartungen an die zu erledigende Arbeit oder Aufgabe (dies kann manchmal negativ sein: es fördert die Leistungszurückhaltung, das maximale Leistungsniveau, das von der Gruppe toleriert wird).

Ressourcenzuweisungsstandards: Eine gerechte Verteilung von Chancen und Belohnungen. Diese Normen wirken sich direkt auf die Zufriedenheit der Gruppenmitglieder aus.

Aussehen, Verhalten in der Öffentlichkeit: Welche Kleidung bei der Arbeit erwünscht ist, wann man beschäftigt ist und wann man sich entspannt, wie man Loyalität gegenüber der Gruppe zeigt.

Informelle Gemeinschaftsnormen: ungeschriebene Regeln, die die sozialen Beziehungen in der Gruppe regeln (z. B. Feiern von Geburtstagen / Namenstagen, gemeinsame Abendessen, Ausflüge, Spiele).

Konformität: Akzeptanz von Normen, normgerechtes Verhalten. Regelkonformes Verhalten wird von der Gruppe belohnt und verstärkt (akzeptiert, geliebt), während diejenigen, die gegen die Normen verstoßen, von der Gruppe bestraft werden (abgelehnt, verspottet, beschämt und im Extremfall sogar exkommuniziert).

Bewusstheitsrad

Seine fünf „Radspeichen“ fassen fünf Kategorien zusammen, mit deren Hilfe die verschiedenen Phasen des Lernprozesses, die auch in Gruppen verlaufen, beschrieben werden können:

Sinneswahrnehmung: Informationen, die sich aus den von unseren Sinnen wahrgenommenen Reizen ergeben. Sinneswahrnehmung ist das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, aber wir können auch über das Gefühl von Kälte, Wärme, Schmerz, Hunger oder Schwindel sprechen.

Gedanken, Interpretationen: Der Prozess der Bedeutungszuweisung von Informationen, die durch unsere Sinne vermittelt werden.

Fühlen, Gefühle: Erleben unseres emotionalen, gefühlsmäßigen Zustands. Meistens ist es eine Reaktion auf Gefühle, aber im Gegensatz zur Interpretation ist es nicht durchdacht oder logisch.

Absichten, Wünsche: ein Ausdruck der Willenssphäre der Persönlichkeit, ein Hinweis darauf, was wir wollen, was wir uns wünschen. Es geht auch darum, eine Absicht zu artikulieren, wenn wir nicht unsere eigenen Absichten zum Ausdruck bringen, sondern die eines anderen.

Handlungen, Verhalten: bedeutet Aktivität, Verhalten in Worten oder ohne Worte. Unsere Handlungen, denen Gefühle, Interpretationen, Emotionen und Absichten vorausgehen, sind eine Quelle neuer Handlungen für die andere Person.

Johari-Fenster

Mit dem Modell des Bewusstheitsrades versuchen wir eine Antwort darauf zu bekommen, wie Veränderungen geschehen. Man kann sich aber auch die Frage stellen, welche konkreten Ziele wir mit diesen Instrumenten über das allgemeine Ziel der Selbsterkenntnis hinaus erreichen wollen.

Folgende Teilziele können formuliert werden:

1. Sensibler beurteilen zu können, wie Menschen auf das Verhalten anderer reagieren.
2. Sensibler abwägen zu können, wo Menschen in ihrer Beziehung zueinanderstehen.
3. Sensibler sein in der angemessenen Anpassung des Verhaltens auf bestimmte Anforderungen in Situationen.

Ein anschauliches und bekanntes Modell zum Erreichen dieser Ziele ist das Johari-Fenster.

		Mir bekannt	Mir unbekannt
	anderen bekannt	Öffentlicher Bereich (ARENA)	Blinder Fleck (TOTER WINKEL)
	anderen unbekannt	Geheimer Bereich (PRIVATSPHÄRE)	Unbekannter Bereich (UNBEKANNTES)

Die vier Felder des Johari-Fensters zeigen, dass unsere Persönlichkeit, unser Verhalten, unser Selbst in den beiden oben genannten Dimensionen in vier Bereiche unterteilt werden kann:

1. Der öffentliche Bereich, der aus den Eigenschaften und Verhaltensweisen besteht, die von einem selbst und den anderen wahrgenommen werden können.
2. Der geheime Bereich, in dem es Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen und Tatsachen gibt, die Menschen absichtlich vor den anderen verbergen.
3. Der „Blinde Fleck“, hinter dem alle Verhaltensweisen und Merkmale stehen, die den Personen selbst nicht bewusst sind, die er:sie jedoch aussendet und vom Empfänger wahrgenommen werden.
4. Der unbekannte Teil, der Persönlichkeitsanteile umfasst, die weder die Personen selbst noch andere wahrnehmen.

Material: Papier und Stifte für die Teilnehmenden, um Notizen zu machen

Quelle: Meredith Belbin (2015): A Team, avagy az együtműködő csoport. EDGE 2000 Kft, Budapest.

Rudas János (2016): Csoportdinamika – kezdőknek, haladóknak, kívülállóknak. Oriold és Társai Kiadó, Budapest.

Rudas János (2001): Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlat. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest

Joseph Luft, Harry Ingham: *The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness*. In: *Proceedings of the western training laboratory in group development*, Los Angeles: UCLA, 1955.

1.4.19. Mein Johari-Fenster

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Einzelarbeit, Selbstreflexion

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Das Wissen über Gruppeneigenschaften wird vertieft, Tools für die Entwicklung des Selbstbewusstseins sind bekannt, die Fähigkeiten zur Selbsterfahrung werden entwickelt.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Nachdem der:die Gruppenleiter:in das Bewusstheitsrad und das Johari-Fenster vorgestellt hat, stellt er:sie die Methode vor, die den Menschen hilft, ihre Beziehung zu sich selbst und anderen besser zu verstehen.

Ein Blatt mit einer Liste von Adjektiven für Eigenschaften der Menschen wird den Teilnehmenden ausgeteilt.

1. In Einzelarbeit überlegen sich die Teilnehmenden, welche Adjektive ihre eigene Persönlichkeit beschreiben und notieren sich diese. Es können auch andere Adjektive hinzugefügt werden.
2. Die Teilnehmenden finden sich in Kleingruppen zusammen. Von jeder Person in der Gruppe machen die jeweils anderen Mitglieder eine Liste mit Adjektiven, die aus ihrer Sicht diese Person beschreiben.
3. Jede:r Teilnehmer:in zeichnet sich auf einem Blatt Papier ein Johari -Fenster auf und trägt die Adjektive ein. Es entsteht eine Gegenüberstellung von Selbst- und Fremdbild. Es ist wichtig, zu betonen, dass es nie fertig sein kann, weil sich Menschen immer entwickeln und Rückmeldungen anderer Personen hinzukommen, oder man in neuen Situationen bisher unbekannte Eigenschaften an sich entdeckt.
4. In der Kleingruppe besprechen die Mitglieder ihre Ergebnisse und klären Fragen.

Fazit: Selbstentwicklung und Selbsterkenntnis sind lebenslange Prozesse.

Material: Blatt mit Johari-Fenster für jede:n Teilnehmer:in, Notizblätter und Stifte

Quelle: KIFE

1.4.20. Merkmale von Senior:innengruppen

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Vortrag, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Das Wissen über ältere Gruppen wird vertieft.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Erörterung der individuellen Erfahrungen anhand der folgenden Fragen:

Welche Herausforderungen gibt es bei der Organisation von Senior:innengruppen?

Wie denken ältere Menschen über das Mitwirken in einer Gruppe?

Der:Die Trainer:in gibt einen kurzen Input:

Ältere Menschen treffen sich lieber in ungezwungenen informellen Gruppen, aber bei professioneller Organisation besuchen sie auch gerne geschlossene formelle Gemeinschaften, die in Gemeindezentren oder anderen Einrichtungen angeboten werden oder in Heimen, Altenheimen und geriatrischen Einrichtungen. Menschen, die in der Familie leben, verbringen ihre Freizeit mit der Familie, und Entspannung ist wichtig für sie.

Obwohl ältere Menschen sich nicht mehr anstrengen können oder wollen, sind viele sehr aktiv und möchten ihre Pläne, die sie nie verwirklichen konnten, und ihre Wünsche, die aus Zeitmangel nicht in Erfüllung gingen, endlich zu realisieren.

Das Gruppenleben wird mit den Jahren natürlich immer schwieriger, weil die Reaktionen immer individualistischer und egozentrischer werden. Berufliche Tätigkeiten und Horizonte werden zunehmend eingeschränkt, und die Flexibilität in Bezug auf Körper und Beziehungen nimmt allmählich ab. Bei Erkrankungen des Gehirns, des Herzens und des Kreislaufs nehmen die Einschränkungen zu.

Viele ältere Menschen sehen jedoch den Sinn des Seins wieder, wenn sie eine Gruppe finden, in der sie sich akzeptiert und berührt fühlen, wo sie ihre Nützlichkeit unter Beweis stellen, Meinungen austauschen können, wo sie sich sicher und nicht mehr allein fühlen können.

Clubs und Kurse bieten Senior:innen gute Gelegenheiten zur Sozialisierung, während sie gleichzeitig in Gesellschaft von Menschen mit ähnlichen Interessen an Aktivitäten teilnehmen, die ihnen Spaß machen.

Diskussion im Plenum über folgende Fragen:

- Warum soll Senior:innen die Teilnahme an Clubs, Kursen oder anderen Gruppen ermöglicht werden?

Mögliche Ergebnisse (Liste für den:die Trainer:in):

- Im Leben Sinn finden und das Gefühl haben, irgendwo dazuzugehören
- Erhöhtes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Zu einer Gruppe mit denselben Interessen zu gehören, ist eine Freude, und die Senior:innen erfahren, dass es etwas gibt, weswegen sie aufstehen sollen und worauf sie sich freuen können.
- Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit
- Regelmäßige Interaktion, Kontakt mit Gleichaltrigen
- Gemeinsame Aktivitäten
- Isolation und Vereinsamung verringern
 - Was sollen Angebote von Senior:innengruppen enthalten?
 1. Workshops, in denen ältere Menschen sich selbst und anderen beweisen können, dass sie noch etwas leisten und zur Gemeinschaft beitragen können
 2. Gruppenreisen, Besichtigungen, Aktivitäten, die auf die Wünschen der Teilnehmer:innen eingehen und bei denen sich alle sicher fühlen können
 3. Entspannung, Bewegung, Freude

Material: Flipchart-Tafel, Post-its, Stifte, Filzstifte

Quelle: Vajda Kinga (2017): Az active ageing és az idősellátás jövőbeni lehetőségei: (https://www.esely.org/kiadvanyok/2017_6/Esely_2017-6_3-1_Vajda_Active_Ageing.pdf) (letöltés: 2022.11.29.)

1.4.21. Anwerbungsplan

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Bewusstsein für die Merkmale von Senior:innengruppen, die Bedürfnisse von Senior:innen und die Anwendung des entsprechenden Wissens

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min (15 min Teamarbeit + 15 min Präsentation der Anwerbungspläne)

Beschreibung:

Der:Die Trainer:in teilt die Teilnehmer:innen in drei Kleingruppen ein. Jede Gruppe soll einen Anwerbungsplan erstellen. Die Aufgabe besteht darin, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, ältere Menschen für eine Senior:innengruppe mit einem bestimmten Ziel zu interessieren.

Anschließend stellt jede Gruppe ihren Anwerbungsplan vor. Der:Die Trainer:in und die Mitglieder der anderen Kleingruppen können diese mit ihren eigenen Ergebnissen vergleichen und ergänzen.

Material: Flipchart, Post-its, Stifte, Filzstifte, Vorlage für einen Rekrutierungsplan für jede Gruppe

Quelle: KIFE

1.4.22. Leitung von Senior:innengruppen

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Vortrag und Diskussion, Kennenlernspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Funktionsbedingungen von Senior:innengruppen, Qualitäten und Methoden für eine gute Gruppenleitung sind bekannt.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 25 min

Beschreibung:

Der:Die Trainer:in gibt einen Input über die Rolle und Funktion eine:r Senior:innengruppenleiter:in, den Unterschied zur Rolle und Funktion eines:einer Ausbilder:in:

Aufgaben der Gruppenleitung:

1. Vor Beginn der Gruppentreffen

- muss das Programm geplant werden (Ablauf, Methoden, Arbeitsformen, Werkzeuge, Ausrüstung, Ort).
- müssen alle Vorbereitungen für die Durchführung getroffen werden (Werkzeuge, Zubehör und Material, Stundenbild, Plan für die Teilnehmenden).
- Die Ziele müssen geklärt sein!

Ziele haben folgende Merkmale:

- Spezifisch: Ziele müssen genau definiert sein
- Messbar: Es muss definiert sein, was die Gruppe lernen soll – das Lernergebnis muss dem:der Trainer:in klar sein.
- Aktiv: Es ist zu bestimmen, was die Teilnehmenden tun müssen und wie sie an den Aktivitäten teilnehmen sollen.
- Realistisch: Ziele sollen erreichbar sein.
- Zeitrahmen: Ein ungefährer Zeitrahmen, in dem die Teilnehmer die gesetzten Ziele erreichen können, muss definiert sein.

2. Beginn des Gruppentreffens

Die Teilnehmer:innen müssen gleich beim Betreten des Raumes begrüßt werden!

Stellen Sie sich vor und wenn sich die Teilnehmer:innen nicht kennen, planen Sie einen Einführungsteil ein.

Die Aufmerksamkeit gleich zu Beginn wecken. Durch eine angenehme, lockere und unterhaltsame Atmosphäre sollen die Teilnehmenden zum kontinuierlichen Mitmachen animiert werden.

Positive Körpersprache und Tonfall sind sehr wichtig, der erste Eindruck entscheidet oft den Verlauf!

Das Wissen der Gruppe muss festgestellt werden, damit die Methoden und das Material an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst werden können.

3. Leitung:

Aufgaben der Leitung:

- Zielsetzung: Weiterbildung und Förderung der Gruppe
- Abstimmung der Art der Wissensvermittlung und der praktischen Methoden auf die Gruppe.
- Erstellung einer Agenda: Die erste Aufgabe der Gruppenleitung ist es, die Gedanken in eine logische Reihenfolge zu bringen und dabei alle wichtigen Punkte zu berücksichtigen.
- Die Umsetzung der Agenda: ist eine Kombination aus Kommunikation, Informations- und Wissensverarbeitung. Botschaften können sowohl verbal als auch nonverbal vermittelt werden. Verwendung illustrativer Tools, Bilder und anderer visueller Elemente. Durch die Erzählung eigener Erfahrungen (evtl. Anekdoten) kann der Vortrag interessanter gemacht werden.

Es sollen vielfältige Arbeitsformen und Methoden (nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch interaktiv, abwechslungsreich, praktisch gestaltete Einzel- und Gruppenarbeitsformen) verwendet werden.

- Stellen Sie Fragen: Dies ist eine Möglichkeit, die Teilnehmenden und ihr Wissen bzw. ihre Erfahrungen einzubeziehen.

Es gibt

- Feedback-Fragen: wurde die Vorlesung verstanden und das Wissen angeeignet oder nicht?
- Didaktische Fragen, um den Unterricht so zu gestalten, dass er die volle Aufmerksamkeit und maximale Aktivität der Teilnehmer:innen erfordert.
- Tätigkeitsbezogene Fragen, um verlorene Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen zurückzugewinnen.

Wie soll man mit den Fragen der Teilnehmer:innen umgehen?

- Relevante Frage: Wenn sie sich auf bereits übermitteltes Material bezieht, muss die Frage an die Gruppe weitergeleitet oder beantwortet werden.
- Irrelevante Frage: Wenn es sich um eine Frage nach weiteren Inhalten handelt, kann sie zum Zeitpunkt der Frage oder später beantwortet werden. Wenn nicht, dann soll darauf hingewiesen werden, dass die Frage für das Thema nicht relevant ist.
- Gruppenleiter:in kennt die Antwort nicht: Geben Sie zu, wenn sie eine Antwort nicht kennen. Sie können sie vorerst zurückstellen und zu einem späteren Zeitpunkt, wenn Sie sich informiert haben, darauf zurückkommen.
 - Motivieren, ermutigen, inspirieren Sie die Teilnehmer:innen und geben Sie regelmäßig Feedback zum Fortschritt der Gruppe.

4. Abschluss

Am Ende der Gruppentreffen sollen die erreichten Ziele zusammengefasst werden. Die Teilnehmenden sollen ein Feedback geben. Eventuell auch der:die Trainer:in.

Danach gibt es

- a) weitere Termine für Gruppentreffen. Die Teilnehmer:innen sollen zur Teilnahme motiviert und ermutigt weggehen.
- b) Die Gruppentreffen sind vorbei, dann kann die Gruppe angeregt werden, eine Online-Community einzurichten und eigene Treffen zu organisieren, um in Kontakt zu bleiben.

5. Faktoren, die zu schlechter Gruppenarbeit führen

Gruppenleiter:in:

- Übermäßiges Selbstvertrauen - unzureichende Vorbereitung, Präsentation ohne gründliche Kenntnis der Kursteilnehmer und des Kursmaterials
- Unklare Gruppennormen
- Unklare berufliche Rahmenbedingungen
- Monotonie, fehlender Kontakt zu den Teilnehmer:innen
- Ignorierung des Zeitplans
- Störendes Verhalten des:der Gruppenleiter:in, wie zum Beispiel:
 Kontinuierlicher Gebrauch von „Äh“ oder bestimmten Wörtern
 Mit Schlüsseln und Münzen in der Hosentasche spielen

An einem Gegenstand herumfummeln, dauernd zur Brille greifen, mit den Fingern trommeln, usw.

Situationsbedingte Faktoren:

- Ungeeignete Räumlichkeiten (Beleuchtung, Heizung, Belüftung, ablenkende Geräusche, Sitzgelegenheiten und Ausstattung).
- Zu große Gruppe.
- Große Unterschiede zwischen dem Niveau der Vorkenntnisse und dem Wissensstand der Teilnehmenden.

6. Hilfsmittel und Werkzeuge:

Die für die Tätigkeit erforderliche funktionale Ausrüstung sollte zur Verfügung stehen. Es gibt wesentliche, vorrangige Ausrüstungen und anspruchsvollere, sekundäre Ausrüstungen. Technische Instrumente, die sich auf die "Atmosphäre" beziehen, sollten zur vorrangigen Ausrüstung zählen.

Werkzeuge, Zubehör: Es sollten viele und eigene Ideen für Spiele, Übungsspiele, Ausrüstung für kleine Wettbewerbe, Spiele usw. vorhanden sein. Es sollte eine beträchtliche Reserve an Ausrüstungsgegenständen und Materialien für die gemeinsame Erholung bereitgestellt werden. Sie müssen alle diese Materialien nicht nur unter dem Gesichtspunkt der Aktivität betrachten, sondern auch wissen, wie viel Aufwand für ihre Nutzung erforderlich ist. Es sollte auf Abwechslung geachtet werden, um den häufigen Einsatz von Materialien, die ähnliche Fähigkeiten fördern, zu vermeiden. Manchmal ist es gut oder sogar notwendig, externe Helfer:innen wie z. B. Techniker:innen hinzuzuziehen, da der:die Gruppenleiter:in nicht alles können kann (er:sie kann nicht auch Filmvorführer:in, Reiseleiter:in, Zauberer, Clown:in oder Künstler:in sein).

Einbeziehung der Gruppenmitglieder: Die Einbeziehung von Gruppenmitgliedern ist immer sehr hilfreich, da in der Gruppe selbst wertvolle und kompetente Menschen zu finden sind.

Material: Flipchart-Tafel, Post-its, Stifte, Filzstifte

Quelle: KIFE, eigenes Material

1.4.23. Ermittlung der Aktivität der Teilnehmenden

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Einzel- und Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Körpersprache beachten, reflektieren und deuten können, Verstehen des Verhaltens und der Körpersprache der Gruppenmitglieder in Bezug auf das Aktivitätsniveau.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Kennenlernen des Verhaltens und der Körpersprache der Gruppenmitglieder in Bezug auf das Erkennen des Aktivitätsniveaus

Jede:r Teilnehmer:in erhält eine Liste über Verhaltensweisen in Gruppen. Sie sollen angeben, welche Verhaltensweisen auf ein hohes Maß an Aktivität der Gruppenmitglieder und welche auf ein niedriges Maß hinweisen.

Selbständige Arbeit: (10 Minuten)

So vergleichen Sie die Ergebnisse der Teilnehmer mit dem Lösungsschlüssel: (10 Minuten)

Aufgabe: Bearbeitung der Checkliste zur Beurteilung des Aktivitätsniveaus der Teilnehmenden

Markieren Sie in der entsprechenden Spalte mit einem + die Verhaltensweisen, die auf ein *hohes* oder *niedriges* Aktivitätsniveau hinweisen können. Markieren Sie mit Fragezeichen neben den Spalten die Zeichen, die Sie für bedenklich oder problematisch halten! Denken Sie darüber nach, warum? Auch diese werden wir in der Zusammenfassung besprechen.

Verbale und nonverbale Hinweise	HOCH	NIEDRIG
Kopfschütteln	+	
Achselzucken oder Gähnen		+
Lächeln oder Aufnahme von Blickkontakt	+	
Schließen der Augen		+
Interessenerklärung	+	
Verschränkte Arme oder Beine		+
Relevante Fragen stellen	+	
Mit den Fingern trommeln		+
Mit der jeweiligen Nebenperson sprechen		+
Nach vorne beugen	+	
Erfahrungen teilen	+	
Wegschauen oder Starren		+
Selbstständiges Ausprobieren von Aktivitäten oder Aufgaben	+	
Kopf in die Handfläche legen		+
Hinzufügen relevanter Informationen zum Thema	+	
Zu spät zum Unterricht kommen		+

Material: Checklisten für alle

Quelle: KIFE

1.4.24. Ampel

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Bewertungsspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Globale Bewertung der gelernten Lektionen und gewonnenen Erfahrungen, Abschluss des Tages.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Jeder Teilnehmer:in erhält eine rote, eine gelbe und eine grüne Karte. Der:Die Trainer:in zählt die unterschiedlichen Situationen und Aktivitäten der beiden Tage auf. Jede:r Teilnehmende bewertet zu den einzelnen Punkten seine:ihre Stimmung und zeigt sie mit der entsprechenden Farbe der Ampel (grün ist gut, gelb ist mittel, rot ist nicht gut).

Die Teilnehmer:innen reflektieren ihre eigenen Aktivitäten an den beiden Tagen anhand von Satzanfängen, die auf einem Flipchart stehen, z.B.:

- Ich verstand die Inhalte von ... gut / weniger gut.
- Unsere Gruppe hat bei der Übung gut abgeschnitten.
- Wir konnten in einer kleinen Gruppe effektiv an der ... Aufgabe arbeiten.
- Meine eigenen Erfahrungen in der ... Aufgabenstellung konnte ich bei der Einzelarbeit sehr gut einbringen.

Es soll nach den Gründen gefragt werden, wenn jemand stark von der durchschnittlichen Meinung der Gruppe abweicht oder ein rotes Signal gezeigt hat.

Material: Gelbe, rote, grüne Karten in C 6 oder C 5/6 Format, Satzanfänge auf Flipchart schreiben

Quelle: KIFE

2.KOMPETENZENTWICKLUNGSPROGRAMM FÜR SENIOR:INNEN



Foto: KIFE

KIFE:
Márta Tóthné Csompilla

2.1. Einleitung

"Gib nicht dem Leben Jahre, gib den Jahren Leben!"

(Kató Lomb)

Der Wunsch, körperlich und geistig aktiv zu bleiben, ist ein wichtiger Faktor für erfolgreiches Altern. Die Vorteile körperlicher Aktivität zeigen sich nicht nur in der Effizienz der Körperfunktionen, sondern auch in der Erhaltung der Flexibilität, der Aufrechterhaltung oder Verbesserung der Stimmung und der geistigen Frische oder sogar in der Verringerung der Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung. Was die geistige Aktivität betrifft, so spielen die verschiedenen Formen des Lernens (Lesen, Aufnehmen und Behalten von neuem Wissen, Wiederholen, Ändern und Ergänzen von altem Wissen, Üben, (spielerisches) Lösen von Problemen usw.) eine wichtige Rolle für die Erhaltung der Gesundheit, da die kognitiven Prozesse im Gehirn dazu beitragen, den Verfall aufzuhalten. Regelmäßige, zielgerichtete, sinnvolle gemeinsame Aktivitäten sind entscheidend, um Isolation, Langeweile und Einsamkeit zu überwinden.

Dieses komplexe Bildungsangebot zur Entwicklung der Fähigkeiten von Senior:innen wird im Rahmen des KIFE-Seniorenentwicklungsprogramms umgesetzt, um das geistige und körperliche Wohlbefinden von Senior:innen zu fördern, ihre soziale Kompetenz zu stärken, ihre Gemeinschaften aufzubauen, die ältere Gemeinschaft generationenübergreifend zu vernetzen und Senior:innen zur ehrenamtlichen Mitarbeit zu ermutigen.

Das vorliegende Kapitel enthält eine methodische Beschreibung der im Rahmen des Programms entwickelten Aktivitäten zur Entwicklung und Aufrechterhaltung der kognitiven Fähigkeiten von Senior:innen in komplexer Weise. Ziel der Aktivitäten ist die Entwicklung des Langzeitgedächtnisses, der kombinatorischen Fähigkeiten, der Kreativität, der Konzentration und der rhythmischen und transversalen Bewegung. Die Einheiten sind so konzipiert, dass verschiedene Bereiche rund um ein bestimmtes Thema (z. B. Urlaub) entwickelt werden.

Die Teilnehmer:innen lernen die Methodik komplexer, kompetenzfördernder Senior:engruppenangebote kennen, sammeln Erfahrungen in der Gruppenleitung und der eigenständigen Präsentation von Aufgaben und sind mit dem erworbenen Wissen und der Praxis in der Lage, Seniorengruppen zu planen und durchzuführen. Das Kapitel baut auf den Vorkenntnissen der Auszubildenden in Bezug auf das Älterwerden und die Arbeit mit Senior:innengruppen auf, deren theoretische Grundlage in Kapitel 1 vermittelt wird.

Gruppenleiter:innen, die komplexe Kompetenzentwicklungsangebote planen oder bereits durchführen, aber die didaktische Struktur dieser Bildungsangebote kennenlernen oder nachvollziehen möchten, oder die einfach nur ihr methodisches Repertoire erweitern wollen, finden hier eine theoretische Zusammenfassung und methodische Hilfe.

2.2. Weiterbildungsprogramm

1. Hauptelemente der Weiterbildung

1.1.	Titel	Komplexes Kompetenzentwicklungsprogramm für die Senior:innenbildung
1.2.	Zielgruppe	Menschen über 18 Jahre, hauptsächlich Altersgenossen, die offen für den Umgang mit Senior:innen sind, der Vereinsamung entgegenwirken wollen und zu diesem Zweck bereit sind Gruppen aufzubauen.
1.3.	Ziele der Weiterbildung	Die Absolvent:innen kennen die Bedeutung von sozialer Aktivierung und Lernen im Alter, um die Lebensqualität von Senior:innen zu verbessern. Sie sind in der Lage, Gruppentreffen für Senior:innen durchzuführen, in denen gemeinschaftsbildende und entwicklungsfördernde soziale Aktivitäten angeboten werden.

2. Lernergebnisse

2.1.	Wissen: Die Absolvent:innen kennen Methoden, Möglichkeiten und Besonderheiten von Senior:innengruppentreffen.
2.2.	Fähigkeiten und Fertigkeiten: Die Teilnehmer:innen kennen Gruppenleitungsstile und können kleine Gruppen leiten. Sie werden in der Lage sein, die körperliche, geistige und spirituelle Frische der teilnehmenden älteren Menschen zu steigern und Sitzungen für Senioren im Bereich der sozialen Gemeinschaftsaktivitäten durchzuführen. Das Einfühlungsvermögen und die Einsicht der Teilnehmer in die Unterschiede zwischen menschlichen Verhaltensweisen und Reaktionen nehmen zu. Die Teilnehmer werden in der Lage sein, die Einstellung anderer gegenüber älteren Menschen und den Veränderungen im Alter zu beeinflussen oder möglicherweise zu ändern, die Aktivität der Senior:innen und damit ihre Gesundheit zu steigern. Die Teilnehmenden sind in der Lage, auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnittene Aufgaben vorzuschlagen und respektvoll mit ihnen umzugehen.

2.3.	Verhaltensweisen und Verhaltensmerkmale: Die Absolvent:innen zeigen sozial verantwortliches und aktives Verhalten, sind motiviert und können Senior:innen motivieren, eine Gemeinschaft zu bilden und sozial aktiv zu werden. Sie sind sozial sensibel, erkennen die spirituellen und sozialen Bedürfnisse und Eigenheiten von Senior:innen und kommunizieren verantwortungsvoll. Ihr tolerantes Verhalten trägt zur Entwicklung und Stärkung des Gemeinschaftsgefühls unter Senior:innen und anderen Altersgruppen bei.
2.4.	Verantwortung und Autonomie: Die Absolvent:innen arbeiten eigenverantwortlich, berücksichtigen die Bedürfnisse und Besonderheiten der Senior:innen, deren Kommunikationsstile und -kanäle, respektiert die Rechte der einzelnen und kennt die internen Prozesse von Gemeinschaften. In der Kommunikation mit Senior:innen verhalten sie sich stets verantwortungsvoll und helfen durch empathische Kommunikation Probleme zu lösen. Sie sind offen für kontinuierliches Lernen und Selbstreflexion. Sie erkennen die Grenzen Ihrer Kompetenz.

3. Teilnahmebedingungen

3.1.	Ausbildung	Qualifikationsstufe 3 nach dem ungarischen Qualifikationsrahmen
3.2.	Vorwissen und Vorerfahrungen	-

4. Dauer der Weiterbildung

4.1.	Dauer Theorie in AE à 45 min	5
4.2.	Dauer Praxis in AE à 45 min	19
4.3.	Dauer Gesamt in AE à 45 min	24

5. Anzahl der Teilnehmenden

5.1.	Maximale Teilnehmer:innenzahl	20
------	-------------------------------	----

6. Art der Weiterbildung

6.1.	Art der Weiterbildung	Gruppentraining
------	-----------------------	-----------------

7. Weiterbildungsmodule

	Titel der Module
7.1.	Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen
7.2.	Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen
7.3.	Planung und Durchführung komplexer Senior:innengruppentreffen zur Kompetenzentwicklung

7.1. Modul

7.1.1.	Titel	Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen
7.1.2.	Ziel	Teilnehmer:innen kennen die Methode, den Prozess und die Organisationstechniken des aus 12 Sitzungen bestehenden komplexen Kompetenzentwicklungsprogramms.
7.1.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Das Kennenlernen der Methodik der Seniorengruppentreffen zur Förderung komplexer Fähigkeiten (Aufbau, Thematik) Die Festlegung von Entwicklungsbereichen für Senioren, Durchführung entsprechender Übungen zur Förderung von Fähigkeiten (Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis, kombinatorische Fähigkeiten, Kreativität, Verbesserung der Konzentration, rhythmische Bewegung, transversale Bewegung, Tanz)

7.1.4.	Dauer Theorie in AE	1
7.1.5.	Dauer Praxis in AE	7
7.1.6.	Dauer Gesamt in AE	8

7.2. Modul

7.2.1.	Titel	Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen
7.2.2.	Ziel	Teilnehmende erkennen ihre individuelle Verantwortung für ihre eigene geistige und körperliche Gesundheit, was sie in die Lage versetzt, älteren Menschen zu helfen, die Veränderungen in ihrem eigenen Körper nicht als Leidtragende, sondern als Gestalter:innen zu erleben.
7.2.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Planung und Leitung komplexer Gruppentreffen zur Kompetenzentwicklung Erfahrungen mit komplexen Kompetenzentwicklungstreffen Methodische Anwendung von Aufgaben zur Entwicklung von Kompetenzen Spezifische Situationen in Senior:innengruppen
7.2.4.	Dauer Theorie in AE	2
7.2.5.	Dauer Praxis in AE	6
7.2.6.	Dauer Gesamt in AE	8

7.3. Modul

7.3.1.	Titel	Planung und Durchführung komplexer Senior:innengruppentreffen zur Kompetenzentwicklung
7.3.2.	Ziel	Die Absolvent:innen sind in der Lage Gruppentreffen für Senior:innen zu planen und zu leiten.
7.3.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Aufbau einer Gruppensitzung zur Kompetenzentwicklung, Erstellung eines Stundenbildes und dessen Umsetzung. Sammeln von Erfahrungen im Gruppenmanagement und selbstständiger Aufgabenpräsentation
7.3.4.	Dauer Theorie in AE	2
7.3.5.	Dauer Praxis in AE	6
7.3.6.	Dauer Gesamt in AE	8

8. Beschreibung des Systems zur Bewertung der Lernergebnisse der Teilnehmenden

Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss des Trainings: Teilnahme an mindestens 80% der Stunden und Erstellung eines 1,5-stündigen Gruppensitzungsplans.

Bewertungskriterien: die Ausarbeitung der einzelnen Elemente (Ziel, Aktivität, Methode, Zeitplan, Ergebnis).

Die Teilnehmer erhalten für die Absolvierung der Ausbildung eine Teilnahmebescheinigung.

2.3. Stundenbild

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 1: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in Senior:innengruppen (8 AE à 45 min)				
15 min	Permanentmarker 2.4.1.	Kennenlernspiel	Namen lernen, einander besser kennenlernen, positive Atmosphäre schaffen.	-
30 min	Über uns 2.4.2.	Kennenlernspiel	Einander besser kennenlernen, vertraute Atmosphäre schaffen.	Ball
10 min	Woher kommst du? 2.4.3.	Kennenlernspiel	Einander kennenlernen und verorten.	Landkarte und Pinnnadeln, Kärtchen, auf die jede:r den Namen schreiben kann
10 min	Stabspiel 2.4.4.	Gruppenarbeit	Entwicklung der Kooperationsfähigkeit, Bildung von Gruppengefühl.	Stab 2 – 2,5 m
25 min	Einschätzung der Vorkenntnisse 2.4.5.	Mindmap	Auffrischung der Vorkenntnisse, gemeinsame Entwicklung konzeptioneller Grundlagen, Erstellen einer Mindmap.	Flipchart und Papier, Flipchart-Marker, farbige Post-its, Filzstifte,/ Kugelschreiber / Bleistifte
15 min	Pause			
90 min	Beispiel einer Gruppeneinheit zum Thema Herbst 2.4.6.	Gruppenarbeit	Kennenlernen von Struktur und Themen für Senior:innengruppentreffen durch Selbsterfahrung.	Kopien laut Anlagen, Stifte, Tisch/Schreibtisch, Bastelbedarf (schwarze Pappe, Schere, farbiges Schnittpapier, selbstklebende Folie)
60 min	Mittagspause			

20 min	Aufbau einer Gruppeneinheit 2.4.7.	Vortrag	Kennenlernen von Struktur und Themen zur Entwicklung der Kompetenzen von Senior:innen.	Gedruckte Schlüsselwörter auf A4-Farbblättern, Blu-Tack, Laptop, Beamer, ppt
10 min	Wenn ich dich morgen besuchen komme ... 2.4.8.	Gedächtnisübung	Training und Förderung des Kurzzeitgedächtnisses, der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.	-
30 min	Der 16. Geburtstag 2.4.9.	Erzählen	Training und Förderung des Langzeitgedächtnisses.	-
20 min	Guggenheim 2.4.10.	Denkaufgabe	Entwicklung kombinatorischer Fähigkeiten.	Stift, vorgefertigte 5 x 5-Tabelle für das Spiel
10 min	Einmal hin, einmal her 2.4.11.	Rhythmusübung	Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit, Koordinierung der spontanen Bewegungsinstitute, Harmonisierung der Bewegungen. Einander zuzuhören, sich aufeinander einzustellen und sich zu konzentrieren wird geübt.	Säcke mit Inhalt wie Bohnen o.ä. Musik im passenden Rhythmus
15 min	Pause			
20 min	Sommerdekoration 2.4.12.	Kreativarbeit	Kreativität entwickeln, Fantasie einsetzen, Feinmotorik fördern.	Klebepistole, Schere, Walnussschalen, Zweige, Äste, gemusterte Leinwand, Schnur
10 min	Gegenteile 2.4.13.	Pantomime	Entwicklung der räumlichen Orientierung, Förderung der Aufmerksamkeit, Konzentration und Flexibilität.	-
10 min	Rechte Hand – linke Hand 2.4.14.	Bewegungsübung	Koordination beider Gehirnhälften.	Verschiedene handgroße Gegenstände

10 min	Auf zum Tanz! 2.4.15.	Bewegungsübung, Tanz	Bewegung, Gedächtnistraining, Konzentration. Stärkung des Zusammenhalts in der Gruppe. Entspannung und Aktivierung.	Tonträger, genügend großer Raum
20 min	Methodik des Kompetenzförderprogramms 2.4.16.	Vortrag	Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie eine Reihe von Bildungseinheiten strukturieren können und worauf sie bei der Durchführung achten müssen.	Beamer, Laptop, ppt
10 min	Evaluation 2.4.17.	Reflexion	Abschluss des Tages mit der Auswertung des Gelernten und der gewonnenen Erfahrungen.	Vorbereitete Ampel, Pinnwand, Pinnnadeln

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 2: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen (8 AE à 45 min)				
20 min	So bin ich hier... 2.4.18.	Einstiegsübung	Einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen.	Tisch, schönes Tuch, kleine Gegenstände
10 min	Namenlernspiel mit Luftballon 2.4.19.	Kennenlernspiel	Namen lernen, einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen.	Genügend Luftballone (falls welche platzen)
10 min	Vier stehen 2.4.20.	Einstiegsübung	Einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen.	-
50 min	Herbst – Methodik einer thematischen Einheit 2.4.21.	Vortrag, Diskussion	Kennenlernen der Struktur und Methode von thematischen Sitzungen.	Stundenbild der Einheit mit fehlenden Details zum Ausfüllen. Arbeitsbuch zur Ansicht
15 min	Pause			
30 min	Besondere Situationen in Senior:innengruppen 2.4.22.	Vortrag	Vorhandenes Wissen sammeln und diskutieren, Lösungen finden, Alternativen entwickeln.	Beamer, Laptop, ppt
60 min	Besondere Situationen in Senior:innengruppen – Rollenspiel 2.4.23.	Rollenspiel	Einüben von Fähigkeiten zum Erkennen von und Umgang mit schwierigen Situationen. Die Teilnehmer:innen sind darauf vorbereitet, mit schwierigen Situationen umzugehen.	Karten auf denen Situationen beschrieben sind, Papier, Stifte
60 min	Mittagspause			
10 min	Übung für das Kurzzeitgedächtnis 2.4.24.	Plenum, Gedächtnistraining	Selbsterfahrung der Übung und Wirkung.	Liste mit Wörtern, Papier und Stifte

10 min	Übung für das Langzeitgedächtnis 2.4.25.	Plenum, Gedächtnistraining	Selbsterfahrung der Übung und Wirkung.	Gewürze
10 min	Assoziationen 2.4.26.	Gruppenarbeit	Entwicklung der Kombinations-, und Assoziationsfähigkeit.	Gegenstand
20 min	Winterhaube 2.4.27.	Handwerkliche Arbeit	Entwicklung der Feinmotorik und Kreativität.	Weißer Karton, weißer Buntstift, Pinsel, Wasserfarbe, Garn, Kleber, Schere
10 min	Spiegelbild 2.4.28.	Paararbeit	Förderung der räumlichen Orientierung.	-
10 min	Finde die Form! 2.4.29.	Einzelarbeit	Förderung der Konzentrationsfähigkeit.	Arbeitsblatt
10 min	Transversale Bewegung 2.4.30.	Bewegungsübung	Aktivierung der linken und rechten Gehirnhälften.	Tonträger, Musik im 4/4 Takt
10 min	Rhythmusübung 2.4.31.	Rhythmusübung	Entwicklung von Rhythmusgefühl und Bewegung.	Tonträger, Musik im 4/4 Takt
15 min	Pause			
70 min	Methodenbeschreibung 2.4.32.	Arbeitsanleitung	Entwicklung neuer Methoden, Analyse der Zielgruppe, Zielbeschreibung.	Arbeitsblatt Methodenbeschreibung
20 min	Evaluation 2.4.33.	Einzel- und Gruppenarbeit, Abschluss	Abschluss und Bewertung des Gelernten und Erlebten.	Flipchart mit Zeichnung einer riesigen Handfläche, Filzstifte, Post-its

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 3: Planung und Durchführung komplexer Senior:innengruppentreffen zur Kompetenzentwicklung (8 AE à 45 min)				
20 min	Ich bin hier... 2.4.34.	Einstiegsmethode	Sich aufeinander einstimmen, Ausdruck der Befindlichkeit.	Flipchart, Papier, Kulis
10 min	Fingerabdruck 2.4.35.	Aktivierung	Sich aufeinander einstimmen, Schaffung einer fröhlichen, positiven Atmosphäre, Konzentration.	-
10 min	Walkie-Talkie 2.4.36.	Aktivierung	Einstimmung auf die anderen. Schaffung einer fröhlichen, positiven Atmosphäre. Konzentration.	-
50 min	Planung einer Gruppenstunde / Bildungseinheit 2.4.37.	Gruppenarbeit	Teilnehmende kennen die Struktur einer Veranstaltungsreihe und wissen, wie eine Gruppenstunde / Bildungseinheit geplant wird.	Kopien der Planungsvorlage und den von den Teilnehmenden erarbeiteten Methoden, Papiere, Filzstifte, Kulis
15 min	Pause			
90 min	Planung einer Gruppenstunde / Bildungseinheit 2.4.37.	Projektplanung, Gruppenarbeit	Teilnehmende kennen die Struktur einer Veranstaltungsreihe und wissen, wie eine Gruppenstunde / Bildungseinheit geplant wird.	Kopien der Planungsvorlage und den von den Teilnehmenden erarbeiteten Methoden, Papiere, Filzstifte, Kugelschreiber
60 min	Mittagspause			
90 min	Präsentation der Planungergebnisse 2.4.38.	Präsentation im Plenum	Präsentation der vorbereiteten Tagesordnungspunkte vor den anderen Teilnehmer:innen.	Vorbereitete Planungsunterlagen
15 min	Pause			

60 min	Präsentation der Planungsergebnisse 2.4.38.	Präsentation im Plenum	Präsentation der vorbereiteten Tagesordnungspunkte vor den anderen Teilnehmer:innen.	Vorbereitete Planungsunterlagen
15 min	Ich kam hierher ... 2.4.39.	Evaluation	Artikulation von Gefühlen, Reflexion der erworbenen Kompetenzen.	Kopien mit den Satzanfängen, Papier, Stifte, Kuverts für die Rückmeldungen
10 min	Schreiben wir es auf! 2.4.40.	Feedback an die Teilnehmenden	Positive Rückmeldungen formulieren, Ausdruck von Gefühlen und Meinungen.	A 4 Papier, Klebestreifen, der auf der Kleidung keine Spuren hinterlässt – Malerkrepp z.B., Stecknadeln, Stifte, Ppost-its
5 min	Gemeinsamer Händedruck 2.4.41.	Abschluss- und Abschiedsmethode	Stärkung des Gruppenzusammenhalts und Motivation für die Zukunft, mit einem positiven Gefühl auseinandergehen.	-

2.4. Methodenbeschreibung

2.4.1 Permanentmarker

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in Senior:innengruppen

Art der Methode: Kennenlernspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Namen lernen, einander besser kennenlernen, positive Atmosphäre schaffen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Jede:r Teilnehmer:in wird ersucht, darüber nachzudenken und zu artikulieren, was er:sie gut kann, auf welche seine:/ihrer Fähigkeiten oder Kenntnisse er:sie stolz ist, oder was ihre Bekannten an ihm:ihr besonders schätzen. Diese Fähigkeit verbindet er:sie mit dem Namen. Zum Beispiel: „Strudelmacherin Agnes“ oder „Jackenstrickerin Resi“ (Resi: Spitzname zu Theresa). Diese Beinamen wirken wie Permanentmarker, weil daraus eine Minigeschichte wird, die dem Hirn hilft, sich die Person und den Namen zu merken. Um diesen Prozess zu verfestigen, wendet sich jede:r reihum dem:der jeweiligen Nachbarin zu und sagt ihren Namen und den beschreibenden Beinamen.

Anmerkung: Es schafft mehr Vertrauen und Bindung, wenn der:die Gruppenleiter:in bzw. Trainer:in sich beteiligt und Informationen über sich selbst mitteilt.

Quelle: <https://www.halo.hu/index.php/kiskozossegek/segedanyagok/jatekok/ismerkedos-jatekok>

2.4.2. Über uns

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Kennenlernspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Einander besser kennenlernen, vertraute Atmosphäre schaffen

Ideale Teilnehmer:innenzahl: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Die Gruppenmitglieder werden gebeten, sich in maximal 3 Minuten vorzustellen. Der:Die Trainer:in beginnt die Runde mit einem Ball in der Hand. Wenn er:sie sich vorgestellt hat, spricht er:sie jemanden in der Runde an und wirft ihm:ihr einen Ball“ zu – nur der, der den Ball hat, spricht. Je nachdem, wie viel jemand von sich erzählen mag, können Privates und Berufliches auch geteilt werden, wie z.B. verheiratet, Kinder, Arbeitsplatz, Hobbies und so weiter.

Material: Ball

Quelle: KIFE

2.4.3. Woher kommst du?

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Kennenlernspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Gegenseitiges Kennenlernen und Verorten.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die Gruppenmitglieder sollen ihre Namen auf der von dem:der Trainer:in erstellten Karte pinnen, damit sich die anderen vorstellen können, wer woher kam, wie weit die Anreise war etc..

Material: Landkarte und Pinnnadeln, Kärtchen, auf die jede:r den Namen schreiben kann

Quelle: KIFE

2.4.4. Stabübung

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Gruppenmethode

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Entwicklung der Kooperationsfähigkeit, Bildung von Gruppengefühl.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Der:Die Trainer:in legt eine leichte Stange auf den Boden und bittet die Gruppenmitglieder sich auf beiden Seiten der Stange aufzustellen. Es darf nur der rechte oder linke Zeigefinger benutzt werden.

Nach dem Signal muss die Stange mit dem Zeigefinger auf Kopfhöhe gehoben und wieder auf den Boden gelegt werden. Dabei ist es die Kunst, Tempo und Bewegungen zu koordinieren, sonst fällt die Stange auf den Boden und die Gruppe muss von vorne beginnen. Wenn es mehrere Gruppen gibt, sollte gewartet werden, bis alle es geschafft haben.

Varianten der Methode:

1. Das Spiel ist einfacher, wenn die Teilnehmer:innen miteinander sprechen dürfen.
2. Sie können die Schwierigkeit

Material: 2 – 2,5 m lange leichte Stäbe (je nach Größe der Gruppe) ca 5 Personen haben an einer Seite Platz

des Spiels mit der Länge des Balkens ändern: Mit einem kurzen Stock und mehr Teilnehmern wird die Aufgabe schwieriger

Quelle: KIFE

2.4.5. Einschätzung der Vorkenntnisse

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Mindmap

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Auffrischung der Vorkenntnisse, gemeinsame Entwicklung konzeptioneller Grundlagen, Erstellen einer Mindmap.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die von der Gruppe als wichtig eingestuften Begriffe werden auf ein Flipchart-Papier geschrieben (ältere Person, Gruppensitzung, Kompetenzförderung – all dies in Bezug auf ältere Menschen) und die Gruppenmitglieder werden gebeten, in wenigen Worten zu beschreiben, was sie unter diesen Begriffen verstehen, und ihre Erklärungen auf die Flipchart Seite zu kleben.

Gemeinsam werden weitere Ausdrücke gesammelt, die sich auf die bisher diskutierten Begriffe beziehen bzw. dazu gehören.

Material: Flipchart und Papier, Flipchart-Marker, farbige Post-its, Filzstifte/Kugelschreiber/Bleistifte

Quelle: KIFE

2.4.6. Beispiel einer Gruppeneinheit zum Thema: Herbst

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Kennenlernen von Struktur und Themen für Senior:innenengruppentreffen durch Selbsterfahrung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 90 min

Beschreibung:

Einführende Worte der:des Trainer:in, der Gruppenleitung:

Jahreszeiten bieten regelmäßig wiederkehrende bunte, verspielte, reichhaltige Themen. Damit sind viele Erkenntnisse, Erfahrungen und Erinnerungen aus Kindheit und Erwachsenenalter verbunden.

In Bezug auf das Thema können Senior:innen durch eine Vielzahl von Aufgaben gefördert werden.

Anhand des Themas „Herbst“ wird ein Stundenbild vorgestellt.

Das Treffen ist für eine Gruppe von 15 Personen, die einander nicht gut kennen, trotzdem breit sind, jedes Mal neue Mitglieder in die kleine Gruppe aufzunehmen. Die Veranstaltung richtet sich an ältere Menschen in gutem Allgemeinzustand.

Ziel	Inhalt	Zeit; Dauer / Material
Ankunft, Begrüßung: (Vorbereitung: Anordnung der Stühle/Tische, Vorbereitung von Wasser, Anordnung der zu verwendenden Materialien und Geräte)		Gebetstext 7 min
Anfang	Gebet für ältere Menschen	

Ein Spiel zum Aufwärmen Aufgeschlossene Atmosphäre schaffen Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, Akzeptanz, Aufmerksamkeit, Stärkung des Gruppeneistes, Förderung des Lang- und Kurzzeitgedächtnisses	Namenskreis - Reihum sagt jede:r seinen:ihren Namen und fügt ein Herbstobst / -gemüse hinzu. (Die Gruppenleitung sollte eine Liste zur Verfügung haben, um nötigenfalls auszuhelfen. Z.B.: Mártus-Pflaume, Erzsi-Kürbis, Rosenkohl, Birnen, Mandeln, Äpfel, Trauben, Walnüsse, Haselnüsse, Feigen, Kastanien, Quitten). Am Ende der Runde sollten denjenigen, die dies wünschen, die Möglichkeit angeboten werden, die erwähnten Obst- und Gemüsesorten zu wiederholen.	8 min
Bewegungsübung Bewegung versteifter / zur Versteifung neigender Körperteile, Anregung der Durchblutung	Durchführung der Übungsreihe: <i>Bewegung muss sein!</i> Es ist wichtig die Bedeutung und Wirkung von Bewegung zu betonen.	5 min
Bearbeitung des Herbstthemas: Förderung des Lang- und Kurzzeitgedächtnisses, Einsatz von Kombinationsfähigkeiten, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Stärkung der koordinativen Fähigkeiten	- Ein Blatt mit 20 Bildern wird verteilt (Anhang 1). Die Gruppenleitung sagt zum Beispiel: „Wir können die Bilder verwenden, um über den Herbst zu sprechen. Worum geht es in den Bildern?“ Wortmeldungen sind erbeten. - Die Aufgaben, die sich auf dem verteilten Blatt befinden: Der Stern unter dem Kastanienblatt soll rot gefärbt werden und die Sterne am unteren Rand des Blattes sind ebenfalls zu färben. Entsprechend beginnen wir mit dem Fortschreiten immer bei der Kastanie gemäß den "Routen“. Wir folgen dem Weg mit unseren Augen, wenn nötig folgen wir ihm auch mit dem Finger. Das Bild, an dem wir angekommen sind, muss benannt werden. Wir können die Route benennen, bevor wir sie gehen (nach oben - nach rechts -nach rechts - nach rechts - nach unten) Hier kommen wir an der Obstschale an.	15 min 7 min

	• Wenn noch Zeit verbleibt, kann die Aufgabe umgedreht werden! Genauso, wie es in der Aufgabe angegeben war, soll man mit Pfeilen angeben, wie man von der Kastanie an die Nuss oder an den Regen gelangen kann. • Shape Finder: Die Formen neben dem Bild sind zu finden. Wir beginnen mit dem einfachsten Bild und geben die nächste Formfindungsaufgabe an denjenigen, der sie schnell erledigt. Wenn alle mit dem ersten fertig sind, schauen wir es uns an. Die restlichen Blätter können zu Hause weiterbearbeitet werden. • Die Gruppenmitglieder haben viel auf das Papier geschaut, also braucht es eine Ausgleichsübung: Wir führen in einer kleinen Bewegung folgende Aufgabe aus: Die Teilnehmer:innen stehen auf und klatschen und stampfen abwechselnd. Zuerst beginnen wir mit 10-mal Klatschen, dann 10-mal Stampfen, abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß. Dann 9-mal Klatschen und 9-mal Stampfen u.s.w. bis zu einem Klatschen und einem Stampfen.	8 min 3 min
PAUSE - WASSERKONSUM (mit einer kurzen Erklärung: Das Gehirn und der ganze Körper brauchen Flüssigkeit, insbesondere Wasser, um funktionieren zu können! Das verbessert das Wohlbefinden, lindert Kopfschmerzen u.s.w.)		8 min
Fortsetzung der Bearbeitung des Herbstthemas: Koordination, Stärkung der Konzentration, Förderung der Feinmotorik, Nutzung des Langzeitgedächtnisses	• Lösung der Igel Aufgabe, wir besprechen, was die einzelnen Igel erhalten haben. Basteln eines Igels. In der Zwischenzeit werden gemeinsam Herbstlieder gesungen oder Musik gehört, wenn die Teilnehmer*innen weniger singen. • Diejenigen, die die Aufgaben schnell erledigen, wird für die Wartezeit ein Pilzfinder gegeben. Im Bild ist eine kleine Maus versteckt, die gesucht werden muss.	5 min 20 min

Stille	Wenn alle die Aufgabe erledigt haben und das Singen aufgehört hat, danken wir allen für ihre Teilnahme, geben ihnen positives, stärkendes Feedback und schließen die Sitzung mit einem Gedicht, z.B.:_Herbsthymne - ein Gedicht von György Rónay, „Herbst“ von Ricarda Huch, „Herbsttag“ von Rainer Maria Rilke oder „Der Herbst“ von Friedrich Hölderlin o.ä.m. Dann kündigen wir den nächsten Termin an und verabschieden uns.	4 min
	Gesamt: 90 min	

Material: Kopien laut Anlagen, Stifte, Tisch/Schreibtisch, Bastelbedarf (schwarze Pappe, Schere, farbiges Schnittpapier, selbstklebende Folie)

Quelle: Tóthné Csompilla Márta – KIFE

2.4.7. Aufbau einer Gruppeneinheit

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Kennenlernen von Struktur und Themen zur Entwicklung der Kompetenzen von Senior:innen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Der:Die Trainer:in präsentiert das Modell eines Programms zur Entwicklungsförderung von Senior:innen.

Erfahrungsgemäß sind 12 eineinhalbstündige Treffen nötig, um sicherzustellen, dass sich der körperliche und seelische Zustand der Teilnehmenden sich verbessert oder zumindest nicht verschlechtert. Die Teilnahme an einer Veranstaltungsreihe pro Jahr wird empfohlen. Diese Gruppentreffen sollen wöchentlich oder vierzehntägig stattfinden.

Die 12 Sitzungen selbst sollten einen Bogen bilden, von wo nach wo sich die Teilnehmenden entwickeln können sollen.

Die erste und wichtigste Grundvoraussetzung der Treffen ist möglichst viel Spaß zu haben. Ältere Menschen, die zu den Treffen kommen, haben oft private oder persönliche Probleme, auch wenn man es ihnen nicht anmerkt. Diese Probleme sollen wenigstens für diese eineinhalb Stunden in den Hintergrund rücken. Möglichkeiten zur Hinwendung zum Positiven, zu Freude und zu schönen Erfahrungen in einer optimistischen und hoffnungsvollen Atmosphäre sollen angeboten werden. Die Methoden sollen ein Erfolgserlebnis für alle Beteiligten beinhalten. Niemand soll kritisiert oder korrigiert werden, auch nicht von Gruppenmitgliedern.

Verschiedene Themen bilden den Rahmen für folgende Bestandteile der Gruppeneinheiten:

- Förderung des Langzeitgedächtnisses
(musikalische, schriftliche, Nachhöraufgaben, Gruppen-, Tast-, Geruchsaufgaben),
- Förderung der Kombinationsfähigkeiten
(Lösen von Sudoku, Kreuzworträtsel, Textaufgaben),
- Kreativität, Konzentrationsfördernde Übungen

(Objektsuche, Spiegelzeichnen),

- rhythmische Bewegung (Tanz, Rhythmusübungen),
- die Entwicklung der transversalen Bewegung (Fingerlaufen)

Es wird empfohlen, die Teilnehmenden zu Bewegungsübungen zu motivieren, die entsprechend ihrem körperlichen Zustand ausgewählt werden sollen. Leichte Gymnastik aber auch Tanzen und Rhythmusübungen eignen sich dazu. Einige theoretische Inputs zur Bedeutung der Bewegung im Alter werden eingebaut.

Musik, auch wenn nur im Hintergrund beim Ankommen oder während kreativer Tätigkeiten oder Einzelarbeit wirkt belebend auf die Senior:innen und hebt meist die Stimmung. Viele singen gerne - auch das kann regelmäßig eingebaut werden.

Während der Treffen ist auf Pausen zu achten, in denen wir etwas zum Trinken anbieten. Insbesondere Wasser, denn der Wasserkonsum in allen Altersgruppen, insbesondere aber bei älteren Menschen, ist für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit unerlässlich.

Im ersten Teil der Einheit (bis zur Pause) planen wir aktive, sprudelnde Aufgaben, die geistige Anstrengung erfordern, und nach der Pause gibt es beruhigende und zum Nachdenken und Diskutieren anregende Aufgaben.

Es ist immer wichtig zu erklären, wozu eine Aufgabe gut ist (Gedächtnisförderung, Konzentrationsförderung usw.), insbesondere wenn die Aufgabe schwierig ist oder ein Murmeln auftritt.

Einfache Hausaufgaben oder Übungen für Zuhause können angeboten werden, sollen jedoch nicht obligatorisch sein (z. B. einfache transversale Bewegungen, die kein Hilfsmittel erfordern). Es soll auch immer wieder darauf hingewiesen werden, dass das Durchbrechen von Routinen eine gute Gehirnübung ist. Man kann z. B. einen anderen Weg zum Geschäft/zur Wohnung wählen, oder minimale Änderungen an der Einrichtung der Wohnung vornehmen u.s.w..

Als Abschluss empfiehlt es sich, ein Gedicht, eine Geschichte zum Thema zu lesen oder eventuell auch gemeinsam zu beten, wenn das für die Gruppe in Ordnung ist. Es ist wichtig, als Gruppenleiter:in hier sehr sensibel vorzugehen. Jede:r sollte den jeweiligen Text ausgehändigt bekommen um mitlesen zu können oder zu Hause noch mal in Ruhe zu lesen. Zu beachten ist die Schriftgröße, dass auch jemand, der:die keine Brille mit hat, mitlesen kann.

Für jede Aufgabe, die wir während der Sitzung auf Papier lösen, oder für ein besonders schönes Gebet, das wir gefunden haben, sollten wir ein paar zusätzliche Exemplare für jeden haben, der es mit nach Hause nehmen möchte.

Material: Gedruckte Schlüsselwörter auf A4-Farbblättern, Blu-Tack, Laptop, Beamer, ppt

Quelle: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.8. Wenn ich dich morgen besuchen komme...

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Gedächtnisübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Training und Förderung des Kurzzeitgedächtnisses, der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Beginnen Sie eine Wortkette: „Wenn ich morgen zu Dir komme, nehme ich ein ... mit“. Der:Die erste Teilnehmer:in wählt ein Wort aus, und dann kommt der/die nächste dran. Er/Sie fügt das vorher genannte Wort zum Anfangssatz hinzu, gefolgt von seinem:ihrer eigenen. Jede:r nächste in der Reihe muss alle vorher genannten Wörter wiederholen und setzt seines dazu. Bis alle dran waren.

Z.B.: 1: Wenn ich dich morgen besuche, bringe ich einen Blumenstrauß mit.

2: Wenn ich dich morgen besuche, bringe ich einen Blumenstrauß und einen Korb mit Äpfeln mit.

3: Wenn ich dich morgen besuche, bringe ich dir einen Blumenstrauß, einen Korb mit Äpfeln und ein Tablett mit Kuchen mit.

u.s.w.

Variante: In einer aktiven Gruppe kann die Reihenfolge beeinflusst werden, indem ein Ball nach Belieben geworfen wird. Die Aufgabe kann erschwert werden, indem ein Thema vorgegeben wird.

Quelle: Kékegyi Dorottya – KIFE Database

2.4.9. Der 16. Geburtstag

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Erzählen

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Training und Förderung des Langzeitgedächtnisses

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen sitzen im Kreis. Das Spiel kann wie folgt eingeleitet werden: „Wir haben jedes Jahr Geburtstag. Wenn wir älter werden, messen wir dem vielleicht etwas weniger Bedeutung bei als früher. Aber es gab und gibt prominente Jubiläen, Zahlen mit symbolischer Bedeutung. Der 16. Geburtstag war vielleicht so ein besonderer. Hat der vielleicht etwas mit dem Erwachsenwerden zu tun? Oder warum sonst war er wichtig?“ Die Teilnehmer:innen werden gebeten, sich an den 16. oder einen in der Nähe liegenden Geburtstag zu erinnern. Wo haben sie damals gelebt, mit wem, wie haben sie gefeiert, wenn überhaupt? Können sie sich an Geschenke erinnern? Was war das Besondere an diesem Tag? Die Teilnehmer:innen erzählen der Reihe nach ihre Erinnerungen. nacheinander über ihre Erinnerungen an ihren 16. Geburtstag. Wenn sich jemand nicht daran erinnern kann, sollte er:sie von einem anderen denkwürdigen Geburtstag in der Jugend erzählen.

Der:Die Trainer:in sollte beginnen, denn damit gibt er:sie ein Beispiel, wie diese Methode ausgeführt werden kann und ermutigt die anderen ihre Geschichten zu erzählen. Schöne, interessante, herzerwärmende oder manchmal traurige Geschichten werden das Ergebnis sein und die Gruppenmitglieder kommen einander näher.

Quelle: Somorjai Ildikó, Török Emőke: A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek (*Spielen, die Sie in Schwung bringen - Gemeinschaftsspiele für Senioren*)– KIFE Senior Database

2.4.10. Guggenheim

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Denkaufgabe

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Entwicklung kombinatorischer Fähigkeiten.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen einigen sich auf fünf Kategorien. Das kann alles sein: Lebensmittelnamen, historische Personen, Jungen- oder Mädchennamen, schlechte Angewohnheiten, Städte; alles, was der Gruppe passend erscheint. Dann zeichnet jede:r für sich eine Tabelle mit 5 Zeilen und Spalten. Die fünf Spalten markieren die fünf Kategorien. Geben Sie in die Kopfzeile der Tabelle die Namen der Kategorien ein. Dann wählt ein:e Teilnehmer:innen ein Wort mit fünf Buchstaben aus. Die Buchstaben dieses Wortes werden einzeln in die erste Spalte der Tabelle als Kopfreihe eingegeben. Die Teilnehmer:innen müssen dann in zwei Minuten (oder innerhalb einem anderen vereinbarten Zeitrahmen) so viele Zellen wie möglich mit Wörtern ausfüllen, die in die Kategorien passen, und mit dem Buchstaben oben in der Spalte beginnen. Ein Umlaut kann durch einen Vokal ersetzt werden (U-Ü; A-Ä). Für jedes richtige Wort gibt es einen Punkt, für die nicht von einem anderen Spieler eingegebenen Wörter gibt es zwei Punkte. Daher lohnt es sich natürlich, nach Möglichkeit nach weniger gebräuchlichen Wörtern zu suchen. Es geht dabei nicht um Konkurrenz, sondern darum, gemeinsam möglichst viele Punkte zu erreichen.

Material: Stift, vorgefertigte 5 x 5-Tabelle für das Spiel

Beispiel / Vorlage:

Kategorien	Speisen	Beruf	Stadt	Mädchenname	Gute Angewohnheit
S	Schupfnudeln	Sachbearbeiterin	Salzburg	Stefanie	Sport treiben
T	Tomatensuppe	Tatortreiniger	Tübingen	Theresa	Täglich eine tapfere Tat tun
Ü	Überbackene Schnitzel	Überwachungstechniker	Überlingen	Ülkü / Ulrike	Üben
C	Currywurst	Chirurgin	Cottbus	Charlotte	Cafébesuch
K	Käsespätzle	Kamerafrau	Klagenfurt	Katharina	Kochen

CHATEGORIES					

Quelle: Somorjai Ildikó, Török Emőke: A JÁTÉK LENDÜLETBE HOZ - KÖZÖSSÉGI JÁTÉKOK IDŐSEKNEK

Glenn, J. – C. Denton (2004): Családi játékok kincsestára. Budapest, Kossuth.

2.4.11. „Einmal hin, einmal her“

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Rhythmusübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit, Koordinierung der spontanen Bewegungsinstinkte, Harmonisierung der Bewegungen. Einander zuzuhören, sich aufeinander einzustellen und sich zu konzentrieren wird geübt.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Im Rhythmus von Ti, ti, ta geben wir uns oder unseren Partnern den Bohnensack.

„Einmal hin, einmal her“: Wir haben den Sack in der linken Hand und übergeben ihn in unsere rechte Hand.

„Hoch in den Himmel, runter in den Brunnen“: Wir strecken uns hinauf, wir beugen uns hinunter und übergeben dabei den Sack in die jeweils andere Hand.

„Einmal hin, einmal her“

ti, ti, ta | ti, ti, ta: rechts, links, rechts - links, rechts, links

Variante:

Halten Sie den Bohnensack in der linken Hand und übergeben ihn mit dem Spruch in ihre rechte Hand oder die dem:der Nächsten im Kreis. Dann wieder in die linke Hand und so weiter weiterreichen:

Bei ti, ti geben wir uns den Sack selbst in die andere Hand, bei ta geben wir die Tasche dem:der Nächsten im Kreis. Die Handfläche der übergebenden Hand wird dann nach unten gedreht, die empfangende Handfläche nach oben.

Material: Säcke mit Inhalt wie Bohnen o.ä., Musik im passenden Rhythmus

Quelle: KIFE-Datenbank (hochgeladen von BÉlÁné Takács)

2.4.12. Sommerliche Dekoration

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Kreativarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Kreativität entwickeln, Fantasie einsetzen, Feinmotorik fördern.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Halbierte Walnussschalen und einen kleinen Haufen Zweigstücke vor. Die Teilnehmer:innen kleben die Zweige mit einer Klebepistole an die Innenseite der Nüsse, schneiden kleine Dreiecke aus gemusterter Leinwand und kleben sie beidseitig an die Zweige, sodass sie aussehen wie Segelboote. Die Boote können an einen knorrigen Ast geklebt oder aufgehängt werden.

Material: Klebepistole, Schere, Walnussschalen, Zweige, Äste, gemusterte Leinwand, Schnur

Quelle: <https://kiflieslewendula.blogspot.com/2017/06/nyari-hangulatban.html>

2.4.13. Gegenteile

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Pantomime

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Entwicklung der räumlichen Orientierung, Förderung der Aufmerksamkeit, Konzentration und Flexibilität.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die Gruppe sitzt im Kreis. Der;Die Leiter:in zeigt auf seinen:ihren Kopf und sagt: "Das ist mein Bauch!" Ein Spieler muss daraufhin auf seinen Bauch zeigen und sagen: "Das ist mein Kopf!". Es folgen weitere einfache Gegenbegriffe.

Die Antwort kann von jedem Spieler kommen, aber der Teamleiter kann die Spieler auch explizit ansprechen.

Wenn die Gruppe bereits sicher in der Anwendung der Spielregeln ist, kann der Trainer zu komplexeren Aussagen übergehen. "Das ist mein linker Zeigefinger", kann er/sie zum Beispiel sagen und dabei auf den rechten Oberschenkel zeigen. Der angesprochene Spieler sollte dann antworten: "Das ist mein rechter Oberschenkel!" und gleichzeitig auf seinen linken Zeigefinger zeigen.

Variation: Wenn alle Körperteile genannt worden sind, können Sie Gegenstände, Personen oder Kleidungsstücke im Raum benennen. Zum Beispiel zeigt ein Spieler auf einen Gürtel und sagt: "Das ist mein neues rotes Stirnband!" Oder er/sie zeigt auf die Deckenlampe und sagt: "Das ist eine gerahmte Kopie eines modernen Gemäldes!" Der angesprochene Spieler zeigt natürlich immer noch auf den genannten Gegenstand, während er das Gegenteil, nämlich den zuvor gezeigten Gegenstand, beschreibt. Es versteht sich von selbst, dass er/sie nur Dinge nennen kann, die sich tatsächlich im Raum befinden.

Hinweis: In einer Gruppe kann es vorkommen, dass die Erfahrung, Körperteile mit entgegengesetzten Namen zu benennen, den Spielern große Schwierigkeiten bereitet. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, zunächst mit Gegenständen in Ihrer Umgebung zu spielen, die Sie vor sich auf den Tisch legen, sehen und anfassen können. Diese Abwechslung kann helfen, und es gilt auch allgemein, dass greifbare Gegenstände das Erlernen einer komplexen und ungewöhnlichen Spielregel erleichtern können.

Quelle: Somorjai Ildikó, Török Emőke: A JÁTÉK LENDÜLETBE HOZ - KÖZÖSSÉGI JÁTÉKOK IDŐSEKNEK (*GEMEINSCHAFTSSPIELE FÜR SENIOREN*)

2.4.14. Rechte Hand, linke Hand

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Bewegungsübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Koordination beider Gehirnhälften.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen sitzen im Kreis. Jede:r bekommt einen Gegenstand in die Hand gedrückt, der gut in die Hand passt (im Herbst kann es eine Kastanie oder das Plastik-Ei aus dem Inneren von Kinderüberraschungseiern oder eine Holzkugel sein). Der Gegenstand wird von der rechten Hand in die linke gelegt, dann wird der Gegenstand in die Hand des/ der Nachbar:in weitergegeben u.s.w. Wenn die Übergabe reibungslos verläuft, kann der:die Trainer*in einen anderen Gegenstand einbringen.

Material: Kleine Gegenstände für alle

Quelle: Somorjai Ildikó, Török Emőke (2006): A játék lendületbe hoz - Közösségi játékok időseknek, Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium és a Jász-Nagykun-Szolnok megye Esély Szociális Közalapítványa Regionális Szellemi Forrásközpont

2.4.15. „Auf zum Tanz!

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Bewegungsübung, Tanz

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Bewegung, Gedächtnistraining, Konzentration. Stärkung des Zusammenhalts in der Gruppe. Entspannung und Aktivierung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die Grundfigur des „Paprika Csárdás“ ist der berühmteste ungarische Tanzschritt, der „Csárdás“. Hier ist es ein Kreistanz.

Der:Die Trainer:in gibt den Gruppenleiter:innen folgende Anleitung:

1. Der:Die Gruppenleiter:in spielt der Gruppe den ersten Teil der Musik vor und zeigt den Tanz vor.
2. In kleinen Etappen gibt der:die Gruppenleiter:in Anweisungen, indem er:sie die Schrittfolge vorzeigt.
3. Ein paar Mal wird ohne Musik geübt. Wenn die Schritte einigermaßen gehen, wird nach der Musik getanzt.
4. Es ist wichtig, auf das Tempo der Musik zu achten, es wird schneller und langsamer wird.

Anleitung zu „Paprika Csárdás“ im 4/4-Takt

Wir bilden einen Kreis und stemmen unsere Hände in die Hüften.

Wir beginnen nach rechts: 2 nach rechts, 2 nach links

4 Schritte nach innen, zum vierten einmal klatschen

4 Schritte hinaus

1 links / rechts Fersenklopfen

Wir beginnen mit dem rechten Fuß, machen 6 Schritte nach rechts, dann drehen wir uns zum siebten nach rechts, mit dem Rücken zum Mittelpunkt des Kreises, schließen auf acht.

4 Schritte nach hinten

Wir beginnen nach rechts, beginnen mit dem rechten Fuß, machen 6 Schritte, dann drehen wir uns zum siebten nach rechts, in Richtung Mittelpunkt des Kreises, und schließen auf acht. So gelangen wir zurück an unseren ursprünglichen Platz.

Material: Tonträger, genügend großer Raum

Quelle: KIFE Senior Adatbázis (feltöltötte: Dömötöri Melinda)

2.4.16. Methodik des Kompetenzförderprogramms

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen, wie sie eine Reihe von Bildungseinheiten strukturieren können und worauf sie bei der Durchführung achten müssen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Grundlegende Informationen:

- Während jeder Einheit werden mehrere Bereiche gefördert.
- Zu Beginn Reihe von 12 Gruppentreffen wird mit leichteren Aufgaben begonnen, um die Fähigkeiten aller Mitglieder ermitteln zu können.
- Erfolgserlebnisse sollen gewährleistet werden.
- Einfache Aufgaben mit geringem Schwierigkeitsgrad und ohne Termindruck bereiten das Gehirn auf anspruchsvolle Aufgaben vor.
Zum Beispiel,
das Durchstreichen bestimmter Buchstaben (Symbole, Bilder usw.) auf einem Arbeitsblatt;
die angegebenen Wörter oder Buchstaben zählen, die mehr als einmal in einer Zeile vorkommen;
die angegebenen Zahlenfolgen oder alphanumerischen Codes in der Zeile finden;
Erraten der vorgegebenen Symbole (oder Buchstaben, Zahlen...), die in einem bestimmten Muster angeordnet sind;
Lesen eines kurzen Textes, in dem einige Wörter rückwärts geschrieben sind.
- Wenn für dieselben Aufgaben ein Intervall angegeben wird („so schnell wie möglich“), werden diese zu Aufgaben, die die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung erhöhen.
- Die Teilnehmer:innen lösen die Aufgaben in ihrem eigenen Tempo. Aufgrund der Erfahrung wird sich das Tempo während der Einheiten erhöhen.

- Die Aufgaben werden an die Fähigkeiten der Gruppe angepasst.
- Wenn jemand mit einer Aufgabe fertig ist, aber viele noch arbeiten, kann ihm:ihr eine andere Aufgabe gegeben werden (die sich auf diese Art von Aufgabe bezieht).
- Es gibt keine Hausaufgaben, wie in der Schule, aber Arbeitsblätter können mit nach Hause genommen werden – als „Lustaufgaben“ zum Beispiel. Erfahrungsgemäß machen das die Teilnehmer:innen gerne.
- Eine Aufgabe fördert nur so lange, bis sie zur Routine wird.
- Zu jeder Aufgabe / Methode muss eine klare Anleitung / Einführung gegeben werden.
- Man darf niemals eine negative Bewertung abgeben. Die Gruppenmitglieder sollen immer motiviert und bestärkt werden. Sie sind sich ihrer Schwächen bewusst, meist beurteilen sie sich viel zu kritisch. Es geht auch darum, bewusst zu machen, dass jeder Mensch unterschiedliche Stärken und Fähigkeiten hat, dass jede:r über verschiedene Talente verfügt.
- Der:Die Trainer:in erkennt bald die Stärken und Talente der Gruppenmitglieder und soll die Methoden und Inhalte danach ausrichten.
Wenn zum Beispiel jemand dichtet, oder gut vorlesen kann, können entsprechende Aufgaben übertragen werden. Es darf aber nicht das Gefühl entstehen, dass hier jemand bevorzugt wird u.s.w. (Am Ende der Sitzung das Gedicht, die Geschichte und die längeren Gebete vorlesen.)
- Gelegenheiten sollen geschaffen werden, in denen Teilnehmer:innen von sich selbst erzählen können. Allerdings soll es nicht um Probleme gehen, sondern um Austausch von Lebenserfahrung und unterhaltsame Erzählungen. So lernen die Teilnehmenden einander besser kennen, bauen eine Bindung zueinander auf und dadurch sind auch Schwierigkeiten leichter zu ertragen. Wichtig ist es als Leitung zu moderieren, auf ein Zeitlimit für Kommunikationsaufgaben zu achten, und sicherzustellen, dass alle zu Wort kommen.

Material: Laptop, Beamer, ppt

Quelle: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.17. Evaluation – Ampelmethode

Modul: Grundkenntnisse über die Förderung von Kompetenzen in komplexen Senior:innengruppen

Art der Methode: Reflexion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Abschluss des Tages mit der Auswertung des Gelernten und der gewonnenen Erfahrungen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Alle sind aufgefordert, den Tag (das Trainingsmaterial, dessen Bearbeitung, die Gruppe, die eigene Teilnahme) zu reflektieren und dann in allen Belangen negativ, gegebenenfalls wertfrei oder positiv zu bewerten. Jeder soll dann eine Pinnnadel neben diejenige Abbildung stecken, die ihre:seine Gefühle am besten ausdrückt. dann soll jeder etwas hervorheben und es mit der Gruppe teilen.

Material: Vorbereitete Ampel, Pinnwand, Pinnnadeln

Quelle: KIFE

2.4.18. „So bin ich hier...“

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Aufwärmspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

In der Mitte des Raumes am Boden oder auf einem Tisch, ist ein schönes Tuch ausgelegt, auf dem verschiedene Gegenstände (Schlüssel, Murmel, Kieselstein, Schal, Stift, Notizbuch, kleine Figuren usw.) vorbereitet liegen. Es müssen mehr Gegenstände als Teilnehmer:innen sein, damit für alle genug zur Auswahl vorhanden ist.

Jede:r wählt einen Gegenstand, der ihn:sie anspricht.

Der Reihe nach erzählen die Teilnehmer:innen dann, warum sie sich von diesem Objekt angesprochen fühlen, wie sie heute her gekommen sind und wie sie sich fühlen.

Material: Tisch, schönes Tuch, kleine Gegenstände

Quelle: KIFE

2.4.19. Namenlernspiel mit Luftballon

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Lernspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Namen lernen, einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

1. Die Gruppe bildet einen Kreis.
2. Eine Person steht in der Mitte des Kreises, in ihrer Hand hält sie einen Luftballon.
3. Sie wirft den Ballon und ruft dann einen Namen und ein Körperteil, mit dem die aufgerufene Person den Ballon berühren soll.
4. Wenn die aufgerufene Person es schafft, tauschen sie die Plätze und das Spiel geht weiter.
5. Wenn der Luftballon runterfällt, bleiben alle an Ort und Stelle.
6. Das Ziel ist es, aus der Mitte des Kreises herauszukommen und den Luftballon nicht fallen zu lassen.

Wenn alle dran waren, ist das Spiel zu Ende

Material: Genügend Luftballone (falls welche platzen)

Quelle: https://batortabor.hu/media/Miskira_Bator_Taboros_Jatekgyujtemeny.pdf

2.4.20. Vier stehen

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Spiel zur Einstimmung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Einander besser kennenlernen, eine positive Atmosphäre schaffen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Alle sitzen im Kreis. 4 Personen sollen immer stehen, aber nur bis zu 10 Sekunden lang, dann müssen andere Teilnehmer:innen aufstehen.

Es darf nicht miteinander gesprochen werden, sondern die Teilnehmer:innen müssen aufmerksam darauf achten, was die anderen tun und Rücksicht nehmen.

Es kann ein paar Minuten dauern, bis die Gruppe die Essenz des Spiels herausgefunden hat, und zu einem Rhythmus findet.

Quelle: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.21. Herbst - Methodik einer thematischen Einheit

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Vortrag, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwer

Ziel: Kennenlernen der Struktur und Methode von thematischen Sitzungen.

Ideale Teilnehmerzahl: 20

Dauer: 50 min

Beschreibung:

Diskutieren Sie den Inhalt der Herbstsitzung (2.4.6 oben) anhand der folgenden Kriterien:

- Welche Aufgabe wurde in jeder Einheit des Inhalts erfüllt?
- Was war das didaktische Ziel dieser Aktivitäten?
- Was war der Inhalt der Lektionen?
- Was waren die Ziele des Unterrichts?
- Welche Anweisungen wurden gegeben? (Was sind gute Anweisungen?)
- Wie viel Zeit wurde für jede Aufgabe aufgewendet?
- Schwierigkeitsgrade für jede Aufgabe
- Struktur der Unterrichtseinheit
- Für die Aufgaben verwendete Hilfsmittel und Werkzeuge

Die Teilnehmer:innen machen sich auf der Grundlage des Besprochenen eigene Notizen in der ausgeteilten unvollständigen Agenda.

Vorstellung des thematischen Arbeitsbuches:

- Die Zielgruppe
- Inhalt und Struktur der Publikation

- Beschreibung der Aktivitäten
- Behandelte Themen
- Möglichkeiten der Nutzung der Aktivitäten unter Berücksichtigung der Gruppenmerkmale

Material: Stundenbild der Einheit mit fehlenden Details zum Ausfüllen. Arbeitsbuch zur Ansicht:

Ziel	Inhalt	Dauer
Ankommen, Begrüßung		7 min
Beginn	Gebet für die alten Menschen (Textvorlage)	
Aufwärmübung	Vorstellrunde	8 min
Bewegungsübung	Körperliche Aktivität	5 min
Arbeit am Thema Herbst	Suchübung mit 20 Bildern zu Herbst	Arbeitsblatt
	Wir reden über den Herbst	15 min
	Formen-Suchbild (2.4.29.)	7 min Arbeitsblatt

	„Klatschen und Klopfen“ (2.4.31.)	8 min 3 min
PAUSE: Aufforderung zum Wassertrinken		8 min
Fortsetzung des Themas	Gedächtnisübung Gegenstände benennen, dazu erzählen Mit Hintergrundmusik Reserveaufgabe für die Schnellen	Arbeitsblatt 5 min Gegenstände 20 min
Ausklang	Gedicht	Vers 4 min
		Gesamtdauer: 90 min

Quelle: KIFE, Tóthné Csompilla Márta

2.4.22. Besondere Situationen in Senior:innengruppen

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Vortrag, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Vorhandenes Wissen sammeln und diskutieren, Lösungen finden, Alternativen entwickeln.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Sammeln Sie Meinungen und Erfahrungen zu schwierigen Situationen, die in einer Gruppensitzung auftreten können.

Diskutieren Sie dann, was Sie unter dem jeweiligen Problem verstehen.

Bei Gruppentreffen kommt es in der Regel zu schwierigen Situationen und Konflikten, auf die ein:e Gruppenleiter:in, auch wenn wir nicht vollständig vorbereitet sind, adäquat reagieren sollte.

Das kann eine problematische Situation sein:

- eine Gruppe von Personen mit unterschiedlichen Fähigkeiten (zurückgebliebene, eilende Gruppenmitglieder)
- eine Person in der Gruppe, die in ihrer Mobilität oder ihrem Gehör beeinträchtigt ist

In der Gruppe können Konfliktsituationen entstehen:

- Das Gruppenmitglied möchte ständig über Trauer sprechen (Verlust eines erwachsenen Kindes, Verlust eines Enkelkindes, Verlust eines Ehepartners, Verlust eines engen Freundes, Verlust eines Gruppenmitglieds)
- Sprecher in der Gruppe
- Gruppenmitglied redet dauernd
- Gruppenmitglied wandert umher
- Gruppenmitglied mit negativer Einstellung

Gruppenmitgliedern mit unterschiedlichen Fähigkeiten oder Einschränkungen müssen wir besondere Aufmerksamkeit schenken, weil sie langsamer sind oder in irgendeiner Weise Unterstützung brauchen. Setzen Sie sie mit akzeptierenden, unterstützenden Mitgliedern zusammen, die ihnen helfen und sie selbst unterstützen. Und für diejenigen mit noch besseren kognitiven Fähigkeiten sollten Sie immer eine Aufgabe in Reserve haben.

Sie müssen darauf vorbereitet sein, mit möglichem *Kummer* umzugehen. Das ist der sensibelste Teil des Alterns. Es ist schmerzhaft, aber wir müssen darüber sprechen, egal ob es sich um den Tod eines Teamkollegen oder eines Verwandten handelt. Die Gemeinschaft kann helfen, die Trauer zu verarbeiten, auch wenn man bei den Treffen nur passiv zuhört. Seien Sie aber darauf vorbereitet, dass die Person sich zu Wort melden und über ihre eigene ungelöste Trauer sprechen wird.

Wenn ein oder mehrere Mitglieder der Gruppe laut oder *dominant* sind, versuchen Sie, dies zu Ihrem Vorteil zu nutzen, bitten Sie sie um Hilfe, lassen Sie sie Ideen haben, wenn andere passiv sind, und versuchen Sie, sie zurückzuhalten, wenn andere eine Rolle spielen wollen. Beziehen Sie sie nach Möglichkeit in die organisatorischen Aufgaben ein (Wasser holen, Karten austeilen usw.).

Das *sprechende* Gruppenmitglied: Vergewissern Sie sich bei den Beteiligten, worüber sie sprechen. Es kann sein, dass eine:r schwerhörig ist und um Hilfe bittet. Versuchen Sie, die Situation zu verbessern. Wenn es sich jedoch nur um ein Gespräch im Freien handelt, lassen Sie die anderen Gruppenmitglieder nicht stören, sprechen Sie mit ihnen unter vier Augen, und stellen Sie erste Gruppenregeln auf, um dies zu verhindern.

Das *umherwandernde* Gruppenmitglied möchte immer etwas tun oder sagen, das nichts mit dem Thema zu tun hat, und lenkt so die anderen Gruppenmitglieder ab, während die Gruppenleitung sich bemüht, die Sitzung wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Hier spielt das entschlossene Handeln der Gruppenleitung eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, dieses Gruppenmitglied sanft aber bestimmt zu "stoppen".

Das *negative* Gruppenmitglied beklagt sich ständig darüber, dass er:sie nichts tun kann, dass er:sie nicht in der Lage ist, etwas alleine zu tun. Seine Argumente sind oft eher emotional als rational, denn sie entbehren oft jeder Grundlage. In solchen Fällen ist es wichtig, dass der:die Gruppenleiter:in und die anderen Gruppenmitglieder ihn:sie ermutigen, ihn:sie für jede erfolgreiche Lösung positiv bestärken und ihn:sie immer wieder an die Kompetenzen und positiven Erfahrungen erinnern, die für die Gruppe offensichtlich sind.

Material: Laptop, Beamer, ppt

Source: Tóthné Csompilla Márta, KIFE

2.4.23. Besondere Situationen in Senior:innengruppen - Rollenspiel

Modul: Grundlagen der Senior:innengruppenleitung

Art der Methode: Rollenspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Einüben von Fähigkeiten zum Erkennen von und Umgang mit schwierigen Situationen. Die Teilnehmenden sind darauf vorbereitet, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 60 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen arbeiten in Gruppen von 4 – 5 Personen. Jede Gruppe erhält Karte mit der Beschreibung einer Situation, das in der Gruppe für Verwirrung sorgt.

Karten werden vorbereitet mit Situationen wie:

Ein Gruppenmitglied, das mit *starken Emotionen* über sein eigenes Problem spricht, das die Sitzung unterbricht und damit die anderen ablenkt.

Eine Teilnehmerin nimmt nicht regelmäßig an der Sitzung teil, aber wenn sie an einem Punkt der Sitzung erscheint und an die Reihe kommt, eine Aufgabe zu lösen, beginnt sie, ihren Schmerz über den Tod ihres Sohnes zu erzählen.

Der Ablauf wird unterbrochen. Die anderen Mitglieder und der:die Gruppenleiter:in hören eine Weile zu, dann versuchen sie, sie zu trösten, aber sie erzählt alle möglichen Geschichten darüber, dass ihre Schwiegertochter sie ihren Enkel nicht sehen lässt und dass ihr Sohn jung war, erst 42 Jahre alt, und sie erzählt nur ihre Beschwerden. Er geht nicht einmal auf den Trost ein, sondern weint und erzählt seinen Kummer.

Ein Mensch, der sich *ständig zu Wort meldet*. Eine Ablenkung für andere.

Ein Teilnehmer kommentiert ständig, teilt unaufgefordert seine Meinung und sein Urteil mit. Wenn der:die Gruppenleiter:in versucht, eine Aufgabe zu erklären, lässt er ihn nicht gewähren, sondern erzwingt seine eigene Lösung. Die anderen versuchen, ihn zu beruhigen, aber das beeindruckt ihn nicht.

Der:Die *Fallensteller:in* versucht, die Gruppe oder den:die Gruppenleiter:in mit etwas abzulenken, das nicht zum Thema gehört.

Ein Teilnehmer, der immer etwas tun oder sagen will, was nichts mit dem Thema zu tun hat. Der:Die Gruppenleiter:in zeigt den Weg zur Lösung einer Aufgabe, aber diese Person möchte die ganze Zeit über etwas anderes reden, so dass sie einige Gruppenmitglieder ablenkt. Währenddessen kämpft der:die Gruppenleiter:in darum, die Sitzung wieder in Gang zu bringen.

Der:Die *Kommentator:in*: Diese Person redet immer mit ihrem Sitznachbarn.

Ein Gruppenmitglied, das seine Sitznachbarn ständig unterhält, ihnen etwas zuflüstert oder mit leiser Stimme Kommentare abgibt. Obwohl die Person neben ihr wirklich an der Aktivität interessiert ist, kann sie nicht wirklich aufpassen. Sie traut sich nicht, etwas zu sagen, aus Angst, die Person zu beleidigen, leidet aber offensichtlich darunter, ständig gestört zu werden.

Der *Negativist* ist eine Person, die pessimistisch ist, glaubt, dass sie sich nicht verbessern kann.

Ein:e Teilnehmer sagt immer wieder, dass er nicht in der Lage sein wird, die Aufgaben allein zu lösen. Die anderen Teilnehmer:innen und die Gruppenleitung ermutigen ihn, aber er gibt alle möglichen Gründe an, warum er sicher ist, dass es nicht klappen wird. Die Argumente sind oft eher emotional als rational.

Jede Gruppe wählt eine Karte aus und stellt vor dem Publikum eine Situation nach und demonstriert, wie sie gehandhabt wird. Vorbereitung: 15 Minuten

Gruppenvorstellung: 4 Gruppen x 5 Minuten = 20 Minuten

Diskussion am runden Tisch - Feedback: 25 Minuten

Zusammenfassung In jeder Gruppe gibt es "Problemfälle", die man als Gruppenleiter:in nicht vermeiden kann, man kann nur lernen, mit ihnen umzugehen.

Material: Karten auf denen Situationen beschrieben sind, Papier, Stifte

Quelle: KIFE, eigenes Material

2.4.24. Übung für das Kurzzeitgedächtnis

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Gedächtnistraining

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Selbsterfahrung der Übung und Wirkung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Das Kurzzeitgedächtnis dient dazu, eine begrenzte Menge an Informationen und Erfahrungen, die mit den Sinnen wahrgenommen werden, für eine kurze Zeit zu speichern. Durch "Training" des Kurzzeitgedächtnisses kann die Speicherkapazität erweitert werden, was im Alltag von großer Hilfe ist.

Wir schreiben 10 Wörter an eine sichtbare Stelle und lesen die Wörter: Boot, Aufzug, Papier, Feder, flüchtig, Tasse, Stehlampe, selbstbewusst, Holz, Pferd.

Die Teilnehmer:innen haben 1 Minute Zeit, sich die Wörter einzuprägen. (Keine Notizen machen!) Dann werden die Wörter gelöscht oder verdeckt, und die Teilnehmer:innen notieren so viele von diesen Wörtern als möglich.

Variante:

Die Wörter werden ein- oder zweimal vorgelesen.

Material: Liste mit Wörtern, Papier und Stifte

Quelle: KIFE

2.4.25. Übung für das Langzeitgedächtnis

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Gedächtnistraining

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Selbsterfahrung der Übung und Wirkung

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Gerüche können helfen, Erinnerungen zu wecken. Gewürze wie Nelken, Zimt oder Lavendel werden herumgereicht und von allen Teilnehmern gerochen. Sie werden dann gebeten, eines auszuwählen und den anderen mitzuteilen, warum sie es ausgewählt haben und welche Erinnerung sie an das Gewürz oder den Duft haben, den sie ausgewählt haben.

Variation: Für eine ausgewählte Situation sollen die Teilnehmer:innen so viele Details wie möglich über sich selbst zu der Zeit erinnern. Wie alt sie waren, wie sie aussahen, was ihr Lieblingskleidungsstück war, welche Musik sie hörten, usw.

Material: Gewürze

Quelle: Mária Zám (KIFE Workshop)

2.4.26. Assoziationen

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Entwicklung der Kombinations-, und Assoziationsfähigkeit.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die Gruppe steht im Kreis. Der/Die Gruppenleiter:in hält zum Beispiel einen Stift in der Hand und übergibt ihn der Person neben ihm:ihr mit den Worten: „Das ist eine Zigarette.“ Diese Person nimmt den Stift, gibt ihn an die nächste weiter und sagt, es sei ein Klebestift. So geht es reihum, solange es Spaß macht.

Das Ziel ist es, einen bestimmten Gegenstand mit einem anderen, ähnlich geformten Gegenstand zu assoziieren und dessen Namen zu nennen.

Material: Gegenstände, die sich für diese Methode eignen.

Quelle: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.27. Wintermütze

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Handwerkliche Arbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Entwicklung der Feinmotorik und Kreativität.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Eine Mützenschablone wird auf ein härteres Blatt Papier gezeichnet. Mit weißem Buntstift eine „unsichtbare“ Muster auf die Mütze gezeichnet und Wasserfarben bunt ausgemalt. Dann wird eine Quaste in einer passenden Farbe hergestellt und darauf geklebt.

Material: Weißer Karton, weißer Buntstift, Pinsel, Wasserfarbe, Garn, Kleber, Schere

Quelle: <https://onelittleproject.com/winter-hat-art-project/>



2.4.28. Spiegelbild

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Paararbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Förderung der räumlichen Orientierung

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Zwei Teilnehmer:innen (A + B) stehen einander gegenüber. Person A macht verschiedene Bewegungen und Person B ahmt sie spiegelbildlich nach. Sie können diese Aufgabe auch in eine kurze Geschichte verpacken, wie z. B. morgens aufstehen, Zähne waschen, Zähne putzen und anziehen; oder sich für einen Theaterbesuch anziehen u.s.w.

Quelle: KIFE

2.4.29. Finde die Form!

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Einzelarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Förderung der Konzentrationsfähigkeit.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die sich in der obersten Reihe des Arbeitsblatts befindenden Grafiken sollen einzeln in unterschiedlichen Farben ausgemalt werden. Dann müssen sie auf dem unteren Bild gefunden und mit der gleichen Farbe wie oben angemalt werden. Jede Form kommt nur einmal vor.

Material: Arbeitsblatt

Quelle: <https://hu.pinterest.com/pin/AR4PXWWppmn4v2Jp3ni9AHr2jHCZGJDlwYOLZKiky6kHHYoP1hHMCuM/>
<http://fejlesztomuhely.blogspot.com/p/feladatlapok.html>



2.4.30. Transversale Bewegung

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Bewegungsübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Aktivierung der linken und rechten Gehirnhälften.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Wir hören Musik, der:die Trainer:in beginnt mit einer einfachen Übung im Rhythmus der Musik: Zwei Mal mit beiden Händen auf den Tisch klopfen, dann zwei Mal auf die Knie klopfen, dann zwei Mal mit den Händen klatschen. Dies ist die Grundbewegung. Sie können sie nach Belieben variieren.

Variation: Nach den zwei Klatschen klatschen Sie mit der linken Hand zweimal auf die rechte Schulter, dann mit der rechten Hand zweimal auf die linke Schulter. Dann kann man zum Anfang zurückkehren oder weitermachen, mit der linken Hand auf dem rechten Knie, der rechten Hand auf dem linken Knie und so weiter. Dazu wird passende Musik im 4/4 Takt gespielt.

Material: Tonträger, Musik im 4/4 Takt

Quelle: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.31. Rhythmusübung

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Rhythmusübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Entwicklung von Rhythmusgefühl und Bewegung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Zu passender Musik werden rhythmische Schrittkombinationen im Herumgehen durchgeführt. Im Kreis zur Musik herumgehen, dabei abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß beginnen, Akzente setzen, verschiedene räumliche Formen ausprobieren, z.B. den Kreis verengen und erweitern; gegenläufige Bewegung zweier Kreise machen, Trennung der Paare und ihre Wiedervereinigung,

Material: Tonträger, Walzer

Quelle: Dömötöri M., Kovácsné G.E., Tosztás A., Tóthné Cs.M. (2019): Kalauz. Tematikus munkafüzet senior csoportvezetők számára. KIFE. Szeged

2.4.32. Methodenbeschreibung

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Arbeitsanleitung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Entwicklung neuer Methoden, Analyse der Zielgruppe, Zielbeschreibung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 70 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer bilden Gruppen, die bestimmte Themen auswählen, um am nächsten Tag selbst eine Planung einer Gruppeneinheit zu entwickeln. Zur Vorbereitung muss sich jedes Mitglied jeder Gruppe zu Hause eine Methode zur Entwicklung der genannten Kompetenzen ausdenken und eine Methodenbeschreibung nach einem vorgegebenen Muster ausarbeiten:

***Titel:** Aufgabenbeschreibung (Vorlage)*

***Art der Methode** (Kurz-/Langzeitgedächtnis, Konzentration usw.):*

***Schwierigkeitsgrade** (leicht, mittel, fortgeschritten):*

***Ziel** (Erreichen von Lernergebnissen):*

Ideale Anzahl von Teilnehmer:innen:

Dauer:

***Beschreibung der Aufgabe** (Prozess, Aufgaben, Anweisungen, Darstellung der Lektionen für die Zukunft):*

Material:

***Andere Varianten des Tools** (das gleiche Spiel mit leichten Änderungen, die es schwieriger machen)*

Material: Arbeitsanleitung für alle

Quelle: KIFE

2.4.33. Evaluation

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Gruppenarbeit, Abschluss

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Abschluss und Bewertung des Gelernten und Erlebten.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Wir hängen das Bild der Handfläche auf und bitten die Teilnehmer:innen, ihre eigenen Meinungen, Einsichten und Betrachtungsweise zu dem hinzuzufügen, was in jedem Finger beschrieben wird. Sie schreiben ihre Kommentare auf ein Post-it und kleben es auf den entsprechenden Finger.

Daumen: Das war großartig.

Zeigefinger: Darüber will ich mehr hören.

Mittelfinger: Das hat mir nicht gefallen.

Ringfinger: Ich stecke hier fest, brauche Hilfe. (Neu für mich, bin überrascht, erschrocken usw.)

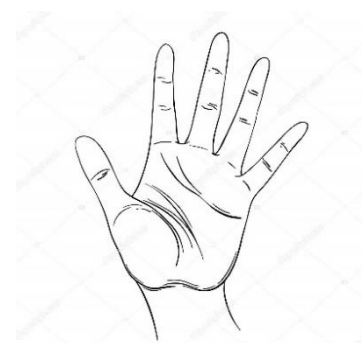
Kleiner Finger: Bitte um Wiederholung, weil es so gut war.

Handfläche: Feedback an die Gruppe, an die:den Trainer:in

Material: Eine Flipchart mit Zeichnung einer riesigen Handfläche, Filzstifte, Post-its

Quelle: Bibok Ágnes és Kaszper Blanka (szerk.): Tréneri kézikönyv. Érzékenyítő tréningek elmélete és gyakorlata.

<https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/09/Treningkonyv.pdf> (Letöltés: 2022.11.29)



2.4.34. „Ich bin hier ...“

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Einstiegsmethode

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Sich aufeinander einstimmen, Ausdruck der Befindlichkeit

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen werden gebeten, die folgenden beiden Sätze zu vervollständigen und laut vorzulesen.

Ich bin hier, weil...

Ich bin zwar hier, aber ...

Bitte ehrlich schreiben!

Wenn die Gruppe fertig ist, liest jede:r seine:ihre Sätze vor. Sie werden nicht erläutert.

Material: Notizblock, Papier, Kugelschreiber

Quelle: KIFE

2.4.35. Fingerabdruck

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Aktivierung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Sich aufeinander einstimmen, Schaffung einer fröhlichen, positiven Atmosphäre, Konzentration.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Alle stehen im Kreis im Abstand einer Armlänge voneinander entfernt. Sie strecken ihre Arme zur Seite. Den rechten Arm auf Schulterhöhe, den linken etwas niedriger. Sie drehen die rechte Handfläche nach unten, die linke nach oben und zeigen mit dem Zeigefinger nach oben.

Der linke Zeigefinger jeder Person soll auf die Mitte der rechten Handfläche der Nebenperson zeigen.

In der Mitte des Kreises steht der:die Leiter:in und gibt den Start frei: „Jetzt!“ oder „Go!“. Da muss man einerseits den Zeigefinger des:der Nachbar:in fangen und andererseits den eigenen Zeigefinger nach unten ziehen, damit er nicht erwischt wird.

Varianten der Methode:

Erschwerung: Die Person in der Mitte des Kreises sagt nicht nur "Jetzt", sondern sie kann auch "Stopp!" rufen, woraufhin man sich nicht bewegen darf.

Material: Notizblock, Papier, Kugelschreiber

Quelle: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.36. Walkie-Talkie

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Aktivierung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Einstimmung auf die anderen. Schaffung einer fröhlichen, positiven Atmosphäre. Konzentration.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

1. Die Gruppe bildet einen Kreis. Alle heben die rechte Hand, damit sie gut sichtbar ist. Der/ Die Trainer:in beginnt, schaut jemanden an und sagt dessen:deren Namen. Der: Die Angesprochene senkt die rechte Hand und nennt dann einen anderen Namen. Die Position der rechten Hand hilft zu sehen, wer schon dran war. Das wird ein paar Mal wiederholt, wobei es immer schneller gehen soll.
2. Es geht genauso wie das vorherige Spiel, nur wird nicht der Name gesagt, sondern eine Person läuft los und stellt sich hinter die Person, die sie auswählt. Ist die Runde geschafft, geht es wieder los: erst im schnellen Schritt und dann im Lauf. Hohe Konzentration und Aufmerksamkeit sind erforderlich, denn die Plätze innerhalb des Kreises ändern sich ständig.

Quelle: <https://artescommunity.eu/forums/topic/energetizalo-jatekok/>

2.4.37. Planung einer Gruppeneinheit

Modul: Planung und Durchführung komplexer Senior:innengruppentreffen zur Kompetenzentwicklung

Art der Methode: Projektplanung, Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Teilnehmende kennen die Struktur einer Veranstaltungsreihe und wissen, wie eine Gruppenstunde / Bildungseinheit geplant wird.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 140 min

Beschreibung:

In den am Vortag gebildeten Kleingruppen werden Stundenbilder zum ausgewählten Thema für ein Gruppentreffen für Senior:innen erarbeitet. Dafür soll untenstehende Vorlage mit der Planungstabelle in Kopie verwendet werden. Die in der Hausarbeit entwickelten Methoden sollen eingebaut werden.

Entwicklungsziel	Inhalt	Zeit; Dauer / Material
		90 min

Ideen für Ersatzaufgaben:

Material: Kopien der Planungsvorlage und den von den Teilnehmenden erarbeiteten Methoden, Papiere, Filzstifte, Kulis

Quelle: KIFE

2.4.38. Präsentation der Planungsergebnisse

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Präsentation im Plenum

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Präsentation der vorbereiteten Tagesordnungspunkte vor den anderen Teilnehmer:innen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 150 min

Beschreibung:

Vorstellung der entwickelten Bildungseinheiten. Vorstellung der entwickelten Spiele/Übungen.

Feedback zu jeder Präsentation, Diskussion der gelernten Lektionen und Erfahrungen.

Material: Vorbereitete Planungsunterlagen

Quelle: KIFE

2.4.39. „Ich kam hierher ...“

Modul: Planung und Durchführung komplexer Senior:innengruppentreffen zur Kompetenzentwicklung

Art der Methode: Evaluation

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Artikulation von Gefühlen, Reflexion der erworbenen Kompetenzen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen werden gebeten, die gemeinsam verbrachten Tage der Weiterbildung zu reflektieren, zu bewerten und folgende Sätze zu vervollständigen:
Die Ergebnisse werden anonym in einem Kuvert abgegeben. Wenn jemand etwas mit der Gruppe teilen möchte, ist er:sie dazu eingeladen.

- Ich bin zu dieser Ausbildung gekommen um ...
- Ich gehe von diesem Training so nach Hause, dass ...
- Am meisten hat mich gefreut, dass ...
- Das Schlimmste war, dass ...
- Meine Botschaft an die Organisator:innen ist, dass ...

Die Rückmeldungen werden von den Verantwortlichen für die Weiterbildung gelesen und ausgewertet.

Material: Kopien mit den Satzanfängen, Papier, Stifte, Kuverts für die Rückmeldungen

Quelle: KIFE

2.4.40. Schreiben wir es auf!

Modul: Planung und Durchführung komplexer Senior:innengruppentreffen zur Kompetenzentwicklung

Art der Methode: Feedback an die Teilnehmenden

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Positive Rückmeldungen formulieren, Ausdruck von Gefühlen und Meinungen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Im Spiel „etikettieren“ wir jedes Gruppenmitglied mit einer von uns als positiv eingestuften Eigenschaften. Auf den Rücken jede:r Teilnehmer:in wird ein A 4 Blatt angebracht mit Nadel oder Klebestreifen. Dann gehen die Teilnehmer:innen langsam durch den Raum und jedes Gruppenmitglied schreibt auf das Blatt eine positive Mitteilung oder klebt ein beschriebenes Post-it drauf. Am Ende kann jede:r die Liste der erhaltenen Komplimente / positiven Eigenschaften lesen und genießen.

Material: A 4 Papier, Klebestreifen, der auf der Kleidung keine Spuren hinterlässt – Malerkrepp z.B., Stecknadeln, Stifte, Post-its

Quelle: <https://psycatgames.com/hu/magazine/conversation-starters/icebreaker-games/#fun>

2.4.41. Gemeinsamer Händedruck

Modul: Methodik komplexer Senior:innengruppentreffen

Art der Methode: Abschluss- und Abschiedsmethode

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Stärkung des Gruppenzusammenhalts und Motivation für die Zukunft, mit einem positiven Gefühl auseinandergehen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 5 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen stehen im Kreis. Wir bitten alle, ihre Arme nach vorne zur Mitte des Kreises zu strecken, wobei sich die Handflächen in seitlicher Position befinden. Dann führen die Gruppenmitglieder die Enden ihrer Finger zusammen, so dass die Hände eng aneinander liegen und einen Kreis bilden. Wir bitten alle, einander in die Augen zu schauen und dann, nachdem alle Augenkontakt hergestellt haben, die gefalteten Hände zusammen zu schütteln und dann auf „Eins-Zwei-Drei“ die Hände der anderen zeitgleich mit einer Bewegung nach oben loszulassen.

Quelle: Zöldyné Szita Erzsébet (KIFE Workshop)



3. MUSIKALISCHE METHODEN IN DER SENIOR:INNENBILDUNG



Foto: KIFE

KBW:

Mag. Monika Mayr, Dr. Hubert Klingenberger, Mag. Barbara Mödritscher, Fabian Smolnik, BA

3.1. Einleitung

*“Wir müssen da sein, im Leben sein mit den Menschen, um ihnen zu helfen, aktiv zu werden!”
(Monika Mayr)*

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir bereits erörtert, dass Musik ein wichtiger Bestandteil von Gruppenaktivitäten für Senior:innen ist, denn sie tut fast allen gut, entspannt oder regt an, fördert die Bewegung und die tänzerischen Elemente machen Spaß.

Die auf musikalischen Methoden basierende Bildungsarbeit für Senior:innen geht etwas weiter. Sie basiert auf den Forschungsergebnissen der Musik- und Rhythmuspädagogik und erfordert eine Weiterbildung.

Altern ist ein Prozess der Veränderung, der mit Verlusten und Einschränkungen, aber auch mit Wachstum und Bereicherung einhergehen kann. Die Veränderungen finden auf geistiger, körperlicher und psychomotorischer Ebene statt. Auch das soziale Umfeld älterer Menschen verändert sich, was oft zu Isolation und Einsamkeit führt. Der Anstieg der Lebenserwartung bedeutet, dass immer mehr ältere Menschen drei bis vier Jahrzehnte lang ein sinnvolles und zufriedenstellendes Leben führen können. Körperliche und geistige Aktivierung durch Rhythmus, Musik, Klang und Bewegung können einen wertvollen Beitrag leisten, um in dieser Zeit aktiv und produktiv zu bleiben. Sie wirkt sich positiv auf Gleichgewicht, Kommunikation, Konzentration, Gedächtnis und geistiges Wohlbefinden aus. Das subtile Zusammenspiel von Empfindung, Bewegung und Psychomotorik kann so erhalten und weiterentwickelt werden, was letztlich der Unabhängigkeit älterer Menschen zugute kommt.

Eines der Leitziele der Musik- und Rhythmuspädagogik ist es, Vertrauen und Sicherheit in die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten aufzubauen bzw. zu stärken, um die Herausforderungen des Alltags besser bewältigen zu können. Das einzigartige Zusammenspiel von Musik, Bewegung und Sprache, verbunden mit der strukturierenden Kraft von Rhythmen, ermöglicht körperliche Erfahrung, soziale Integration, regt Kreativität und Phantasie an, fördert die Suche nach Sinn und Identität im Leben und erzeugt Lebensfreude. Die gezielte und systematische Anwendung dieses ganzheitlichen Arbeitsansatzes trägt wesentlich dazu bei, die Lebensqualität der Menschen zu erhalten.

Durch musikbasierte Aktivitäten haben wir die Möglichkeit, den Beziehungs- und Kommunikationsaufbau zu fördern, den verbalen und nonverbalen Ausdruck zu erweitern, die sensorischen Fähigkeiten zu sensibilisieren und allgemein die Mobilität für eine bessere räumliche Orientierung im Alter zu erhöhen. Daher ist diese Form von Bildungsarbeit auch für Menschen mit Demenz von großer Bedeutung.

Der Inhalt dieses Moduls konzentriert sich auf die praktische Anwendung von Rhythmus und Gesang, den didaktischen und improvisatorischen Einsatz und die Anwendung von melodischen und rhythmischen Instrumenten. Die Liebe zur Musik und zur Bewegung, ein gutes Rhythmusgefühl und die Bereitschaft, Senior:innengruppen zu leiten, sind Voraussetzungen für die Entwicklung musikalischer Fähigkeiten und die Anwendung von musik- und

rhythmuspädagogischen Methoden in Senior:innengruppen. Darüber hinaus erfordert die Weiterbildung in diesem Bereich eine gewisse musikalische Vorbildung und ein gewisses Maß an Kenntnissen über Soloinstrumente.

Die Biografiearbeit bietet zusätzlich Methoden, die in der Erwachsenenbildung und in der Arbeit mit älteren Menschen im Allgemeinen und hier in Verbindung mit Musik im Besonderen die Perspektiven der Teilnehmenden nach innen und in die Zukunft öffnen.

Biografiearbeit im Alter kann dazu beitragen, das Gefühl der Sinnlosigkeit und Wertlosigkeit zu überwinden, indem sie den Teilnehmer:innen wichtige Lebensereignisse in Erinnerung ruft und ihnen vor allem die Stärken und Fähigkeiten bewusst macht, die sie im Laufe ihres Lebens erworben haben. Die Musik erinnert an diese Stärken und belebt sie wieder, stärkt den Körper und die Psyche und verbessert das Selbstwertgefühl. Menschen mit Demenz vergessen langsam alles, aber die Musik bleibt ihnen lange erhalten. Wenn es gelingt jene Musik zu finden, zu der die Person eine starke biografische Bindung hat, kann diese eine Kraftquelle in ihrem täglichen Leben sein.

3.2. Weiterbildungsprogramm

1. Hauptelemente der Weiterbildung

1.1.	Titel	Musikalische Methoden in der Senior:innenbildung
1.2.	Zielgruppe	Gruppenleiter:innen, in der Pflege und Seelsorge, Senior:innenbildung und Altenarbeit Tätige sowie Interessierte mit entsprechender Eignung / Vorbildung, die Freude daran haben, mit älteren bzw. an Demenz erkrankten Menschen zu arbeiten und in „musikalischen Kontakt“ zu treten
1.3.	Ziele der Weiterbildung	Die Teilnehmenden wecken mit musikalischen Methoden positive Erinnerungen bei Senior:innen sowie an Demenz erkrankten Menschen Sie wenden Biografiearbeit als Methode der Erwachsenenbildung an, um Erinnerungsarbeit zu leisten Sie kennen unterschiedliche Methoden der Bildungsarbeit mit Musik Sie setzen Musik als Medium zur Kommunikation und zur Förderung der Gemeinschaft ein Sie wissen, wie Musik und Biografiearbeit eingesetzt werden können, um Menschen mit Demenz dabei zu unterstützen, ihre Identität wiederzufinden bzw. zu erhalten. Sie wissen, wie sie mit musikalischen Methoden zur Aktivierung und Beruhigung alter bzw. dementer Menschen beitragen können Sie gehen wertschätzend und ressourcenorientiert mit den Erfahrungen alter und demenziell erkrankter Menschen um Sie respektieren die Selbstbestimmung der alten und demenziell beeinträchtigten Menschen und beachten das Prinzip der Freiwilligkeit beim Einsatz biografischer Methoden

2. Lernergebnisse

2.1.	Wissen: Biografiearbeit in der Erwachsenenbildung Geragogik – Musikgeragogik – Rhythmik-Geragogik Musiklernen im Alter (Theorien der Musikgeragogik), Singen und Stimme im Alter Grundlagen der Demenzerkrankung und Validation Einblick in Projekte, die die Wirkung von Musik auf die Lebensqualität – speziell auch bei Demenz - verdeutlichen
2.2.	Fähigkeiten: Methoden erarbeiten Selbsterfahrung in der Anwendung von Musik in der Biografiearbeit Erstellung einer Sammlung eigener Lieblingsmelodien Rhythmisch musikalische Basisübungen – Auswahl, Ausprobieren von unkonventionellen Instrumenten Musik und Bewegung (z.B. Sitztänze...)
2.3.	Haltung und Verhalten: Menschenbild: Menschen in ihrem Sosein akzeptieren. Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen und Vorerfahrungen mit – diese sind unbedingt im Vorfeld abzuklären, damit nachteilige Wirkung vermieden wird. Alle Ebenen des Menschen sind beteiligt – Kognition, Emotion, Soziale Situation, Körper, Geist, Seele Lernen als Prozess: Es kommt auf die Freude und das Mitmachen an, nicht auf Leistung Bildung basiert auf der Grundhaltung, dass alle Beteiligten voneinander und miteinander lernen Musik berührt die Seele in einer eigenen Weise, die selbst erlebt werden soll.

2.4.	Verantwortung und Autonomie Verantwortung des:der Trainer:in: eine gute Voraussetzungsanalyse bei sich selbst und der Zielgruppe. Trainer/in muss sich mit der jeweiligen Methode wohl fühlen. Teilnehmer:innen: Es gibt auch negative Erfahrung mit Musik. Wichtigste Voraussetzung bei allen ist die Freude am musikalischen Kontakt und an der Vielfalt musikalischen Erlebens. Autonomie: Prinzip der Freiwilligkeit Lehrende und Teilnehmer:innen entscheiden frei, worauf sie sich einlassen und wie lange sie mitmachen.
------	--

3. Teilnahmebedingungen

3.1.	Ausbildung	Da es seine Fortbildung für Multiplikator:innen ist, sollte zumindest Pflichtschulabschluss gegeben sein
3.2.	Vorwissen und Vorerfahrungen	Personen mit Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen und Gruppenleitung

4. Dauer der Weiterbildung

4.1.	Dauer Theorie in AE à 45 min	8
4.2.	Dauer Praxis in AE à 45 min	18
4.3.	Gesamtdauer in AE à 45 min	26

5. Anzahl der Teilnehmenden

5.1.	Max. Teilnehmer:innenzahl	16
------	---------------------------	----

6. Art der Weiterbildung

6.1.	Art der Weiterbildung	Weiterbildung für Gruppenleiter:innen mit Vorträgen, Gruppenarbeit, Erproben von Methoden im Plenum, Ansehen von Filmausschnitten aus Projektdokumentationen mit Besprechung / Diskussion in der Gruppe oder im Plenum, selbstgesteuertes Lernen, Selbsterfahrung im Praxisprojekt
------	-----------------------	--

7. Weiterbildungsmodule

	Titel der Module	
7.1.	Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik, Singen und Stimme im Alter	
7.2.	Musik und Demenz	
7.3	Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie	

7.1. Modul

7.1.1.	Titel	Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik, Singen und Stimme im Alter
7.1.2.	Ziel	Begriffe Geragogik, Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik Verstehen. Arbeit mit Musik kennen lernen und selbst erfahren

7.1.3.	Inhalte (theoretische und praktische Inhalte)	Begriffliche Annäherungen Methoden der Arbeit mit Musik und Rhythmik mit Senior:innen und demenziell erkrankten Menschen erfahren Wirkung der Musik in der Senior:innenarbeit erkennen Entwicklung der Stimme im Alter kennen und entsprechende Methoden anwenden lernen
7.1.4.	Dauer: Theorie in AE	3
7.1.5.	Dauer: Praxis in AE	12
7.1.6.	Gesamtdauer in AE	15

7.2. Modul

7.2.1.	Titel	Musik und Demenz
7.2.2.	Ziel	Begriffsdefinitionen Demenz und Validation Arbeit mit Musik und Menschen mit Demenz kennen lernen und selbst erproben
7.2.3.	Inhalte (theoretische und praktische Inhalte)	Begriffliche Annäherungen Wirkung der Validation und Musik bei Menschen mit Demenz kennen lernen Methoden der Arbeit mit Musik und Rhythmik mit dementen Menschen kennen lernen und erfahren
7.2.4.	Dauer: Theorie in AE	1
7.2.5.	Dauer: Praxis in AE	2
7.2.6.	Gesamtdauer in AE	3

7.3. Modul

7.3.1.	Titel	Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie
7.3.2.	Ziel	Die Teilnehmenden kennen Grundlagen der Biografiearbeit und wenden ausgewählte Methoden begründet und reflektiert in der Erwachsenenbildung/Senior:innenbildung an Die Teilnehmenden kennen unterschiedliche Musikrichtungen und -stile Die Teilnehmenden sind sich stärkender Melodien und Musikstücke bewusst, die in ihrer Biografie eine positive Bedeutung hatten /haben
7.3.3.	Inhalte (theoretische und praktische Inhalte)	Begriffliche Annäherungen Biografische Stränge / Arten von Biografien im Lebensverlauf Wirkung von Biografiearbeit Musizieren als Ressource Playlist der Musik, die stärkt, erstellen, mit anderen austauschen, im Internet suchen und beachten den Datenschutz
7.3.4.	Dauer: Theorie in AE	4
7.3.5.	Dauer: Praxis in AE	4
7.3.6.	Gesamtdauer in AE	8

8. Beschreibung des Systems zur Bewertung der Lernergebnisse der Teilnehmenden

Voraussetzung für den Abschluss der Ausbildung: Teilnahme an mindestens 80% der Arbeitseinheiten, Erstellung und Präsentation einer 90-minütigen Bildungseinheit.

Die Absolvent:innen erhalten nach Abschluss der Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung.

3.3. Stundenbild

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 1: Geragogik, Musikgeragogik, Rhythmikgeragogik, Musik und Demenz (8 UE á 45 min)				
10 min	Begrüßung der Teilnehmenden Struktur der Weiterbildung		Der Plan für die kommenden 3 Tage ist bekannt.	Flipchart
20 min	Einführung in das Thema 3.4.1.	Gruppenkreis, Bewegungsübung	Ankommen im Raum und in der Gruppe, einander kennenlernen, erfahren, dass Musik ohne Sprache verbindet.	Musik vom Klavier oder Tonträger, Rhythmusinstrumente
60 min	Improvisation 3.4.2.	Reaktionsspiel, Dirigieren / Führen	Gegenseitige Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Ein Instrument spielen – auch wenn man noch nie eines gespielt hat. Gefühl für Rhythmus wahrnehmen bzw. entwickeln. Freude an Musik empfinden. Selbstwirksamkeit erfahren.	Rhythmusinstrumente, z.B.: Rasseln, Klangstäbe, Handtrommeln, Schrapinstrumente, Schellenkranz, Triangel. Unterschiedliche Materialien (Holz, Fell, Metall). Laptop, Handy oder CD-Player um Musik abzuspielen
15 min	Pause			
30 min	Geragogik, Musikgeragogik 3.4.3.	Vortrag	Die Teilnehmer:innen kennen die wichtigsten Ziele und Leitgedanken der Geragogik und Musikgeragogik, die Wirkungen der Arbeit mit Musik und die Voraussetzungen für die Arbeit mit Musik in der Senior:innenbildung.	Laptop, Beamer, ppt
10 min	Klatschkreuz 3.4.4.	Reaktionsspiel, Paarübung	Raumorientierung und Aufmerksamkeit sind aktiviert.	

20 min	Reise im Sitzen 3.4.5.	Gruppenarbeit, Bewegungsspiel	Die Teilnehmer:innen kennen die Kommunikations-möglichkeiten von Musik und Bewegung und die Freude an der Bewegung. Ihre Kreativität wird aktiviert und das Gedächtnis trainiert.	Laptop, Handy oder CD-Player, z.B.: Tanzmusik (Hugo Strasser), Neujahrskonzert – Märsche etc
15 min	Apfelernte 3.4.6.	Tanz einer Geschichte	Die Teilnehmer:innen wissen, welches Potenzial Musik und Bewegung haben, um Geschichten zu erzählen und Gefühle auszudrücken.	Laptop, Mobiltelefon oder CD Player
15 min	Musik in der Senior:innenbildung 3.4.7.	Vortrag	Die Teilnehmenden kennen die wesentlichen Fakten zu Geragogik und Musikgeragogik. Sie lernen die Voraussetzungen und Wirkungen der Arbeit mit Musik, die Prinzipien des Lehrens und Lernens im Alter und die Rolle der Musikpädagogik in der Arbeit mit Menschen mit Demenz kennen.	Beamer, Laptop, ppt
60 min	Mittagspause			
10 min	Das verbindende Gummiband 3.4.8.	Gruppenübung, besonders auch für Menschen mit Demenz	Die Konzentration der Teilnehmer;innen und ihre Fähigkeit, einander zuzuhören, sind verbessert.	Ein mehrere Meter langes Gummiband, das z.B. aus bunten Haargummis zusammengeknüpft ist.
10 min	Reise mit dem Koffer 3.4.9.	Gruppenarbeit, Bewegung	Kreativität und Gedächtnis sind aktiviert.	Gitarre oder ein anderes Instrument, mit dem das Lied begleitet werden kann. Wer selbst kein Instrument spielen kann oder will, kann die Musik vom Tonträger abspielen. Kleiner, leerer Koffer

5 min	Wasserball 3.4.10.	Gruppenarbeit, Atemübung, Bewegung	Kräftigung der Atmungsorgane. Aktivierung des Körpers und der Koordination. Achtsam sein füreinander.	Aufblasbarer Wasserball
5 min	Was ist im Sack? 3.4.11.	Tast- und Rateübung	Förderung von Tastsinn und Gedächtnis.	Stofftasche oder Sack, lange Pinsel (Borstenpinsel)
30 min	Reise nach Tibet 3.4.12.	Gruppenarbeit, Rhythmusübung im Sitzen	Die Teilnehmer:innen erleben die Möglichkeiten von Musik, Rhythmus und Bewegung bei der Darstellung von visuellen Elementen, während ihr Langzeitgedächtnis und ihre Kreativität aktiviert werden.	Long (bristle) brushes, Laptop, Mobiltelefon oder CD Player
20 min	Kommunizieren mit dem Pinsel 3.4.13.	Paararbeit, Bewegungsübung, Spiegeln und Schreiben, Entspannungsübung	Taktile Wahrnehmung und Bewegung fördern, Nähe zulassen, auf den:die andere achten, Sturzprophylaxe, Selbstwirksamkeit erfahren	Lange Pinsel (Borstenpinsel). Klassische Musik oder Entspannungsmusik. Tonträger
10 min	Pinsel und Tuch 3.4.14.	Sitztanz	Die Teilnehmer:innen erleben die Freude an Musik und Rhythmus und verbessern ihre Bewegungskoordination, Motivation von Menschen mit Demenz.	Lange Pinsel (Borstenpinsel) mit Loch am oberen Ende des Stiels. Jongliertücher. Musik z.B.: Ungarisches Tanzlied, ungarische Tänze Nr. 5, Johannes Brahms, Tonträger, Lautsprecher
15 min	Pause			

40 min	Pantomime 3.4.15.	Gruppenarbeit, Geschichte erfinden und vorspielen	Die Teilnehmer:innen erleben das Potenzial von Musik und Bewegung, Geschichten zu erzählen und Gefühle auszudrücken. Die Fähigkeit der Teilnehmenden zur Zusammenarbeit, zum Selbstaussdruck und zur Selbstwirksamkeit wird entwickelt. Sie erleben die Freude am Spiel.	Laptop, Mobiltelefon oder CD-Player, rhythmische Musik
50 min	Vorstellrunde und Wünsche 3.4.16.	Reflexion, Selbstpräsentation	Die Teilnehmer:innen lernen einander besser kennen, ihre beruflichen Interessen und Erwartungen an die Weiterbildung.	Eventuell Kärtchen und Pinnwand oder Flipchart

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 2: Geragogik, Musikgeragogik, Rhythmikgeragogik, Singen und Stimme im Alter, Musik und Demenz (9 UE á 45 min)				
20 min	Der Körper als Instrument 3.4.17.	Kennenlernübung	Teilnehmer:innen kennen den Ablaufplan, Beziehung zum Körper ist hergestellt, Mut wird gefasst um sich selbst zu präsentieren, Gefühl des Wahrgenommen-Seins wird entwickelt.	Eventuell Kärtchen und Pinnwand oder Flipchart, Musik auf Tonträger, z.B.: Tango-Medley Hugo Strasser
15 min	Schreiben 3.4.18.	Kreativübung	Die Teilnehmer:innen erleben das Potenzial von Musik und feinmotorischer Bewegung, um Elemente des Schriftbildes zu visualisieren und gleichzeitig ihr Langzeitgedächtnis und ihre Kreativität zu aktivieren. Orientierung im Raum z.B. für Menschen mit Demenz.	Selbstgeknüpfte bunte Schnüre
15 min	Dinge verändern 3.4.19.	Pantomime und Improvisation	Die Teilnehmer:innen erleben das Potenzial von Musik und Bewegung, um zu improvisieren und die mit Alltagsgegenständen verbundenen Gefühle auszudrücken. Ihre Kreativität wird aktiviert und Improvisationsfähigkeiten werden entwickelt.	Musik, z.B. Tango, Laptop, Mobiltelefon oder CD Player
40 min	Rhythmikgeragogik 3.4.20.	Vortrag	Teilnehmer:innen kennen die Wirkung von Rhythmikgeragogik und die Voraussetzungen.	Laptop, Beamer, ppt. Dokumentationsvideos: Café Balance, Bach im Wald
20 min	Pause			
30 min	Das Sound Shape 3.4.21.	Kommunikationsübung	Erkundung der Möglichkeiten der Verwendung von Sound Shape. Die Möglichkeiten zur Interaktion und nonverbalen Kommunikation werden erhöht, Feinmotorik und Aufmerksamkeit werden aktiviert.	Sound Shapes in verschiedenen Größen. Trommeln aus verschiedenen Ländern

30 min	Folge der Trommel! 3.4.22.	Paarübung, führen und geführt werden	Das Rhythmus- und Taktgefühl der Teilnehmer:innen entwickeln sich. Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Anpassungsfähigkeit werden aktiviert.	Klavier zur Musikbegleitung oder Musik vom Laptop, Mobiltelefon oder CD Player, Handtrommeln aus verschiedenen Ländern
50 min	Rhythmus – eine Brücke zwischen den Generationen 3.4.23.	Projektpräsentation, Diskussion	Systematisierung der Kenntnisse der Teilnehmer über die Methoden und Auswirkungen der rhythmischen und generationenübergreifenden Arbeit.	Laptop, Beamer, Dokumentationsvideos des Intergenerativen Projekts „Rhythmik mit Jung und Alt“
60 min	Mittagspause			
30 min	Zeig mir, was du singst 3.4.24.	Strukturieren eines Liedes und Singen. Gruppenarbeit, Paarbeit	Die Teilnehmer:innen erleben die Möglichkeiten des Singens und Visualisierens von Liedtexten, wobei ihr Langzeitgedächtnis und ihre Konzentration aktiviert werden.	Liedkarten - Zeichnungen von Wörtern im Text oder der Liedtext in schriftlicher Form vergrößert und laminiert
20 min	Zusammengesetzte Wörter 3.4.25.	Rateübung	Kognitionstraining.	Bildkarten
20 min	Zeichnen zu Musik 3.4.26.	Paarbeit, Entspannungsübung	Entwicklung des Rhythmusgefühls, der Feinmotorik und der Kreativität der Teilnehmenden.	A 3 Blätter, Stifte, Musik vom Tonträger, Vivaldi, 4 Jahreszeiten - Der Winter
20 min	Noppenball 3.4.27.	Bewegungs- und Entspannungsübung	Koordinationstraining und Entwicklung des Körperbewusstseins.	Noppenbälle für alle, Musik vom Tonträger, Vivaldi, 4 Jahreszeiten - Der Winter
15 min	Pause			

30 min	Würfelspiel 3.4.28.	Gruppenarbeit, Improvisation	Flexibilität und Spontanität trainieren, Gedächtnistraining.	Ein großer Würfel mit Einschubhüllen auf den Seiten (Abb. unten, rechts unten), Ein großer Stoffwürfel (Abb. unten, links oben), Instrument für Liedbegleitung
20 min	Singen und Stimme im Alter 3.4.29.	Vortrag	Die Teilnehmer:innen lernen die Zusammenhänge zwischen dem Alterungsprozess und der Entwicklung der Stimme kennen und erfahren, welche Aspekte beim Singen mit älteren Menschen zu beachten sind.	Laptop, Beamer, ppt
30 min	Mit Pfeifen und Trommeln 3.4.30.	Rhythmusübung	Das Rhythmusgefühl, die Konzentration und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen füreinander werden gefördert. Die Teilnehmer:innen erleben die Freude an Musik, Improvisation und kreativem Gestalten.	Tonträger wie Laptop oder Mobiltelefon mit Lautsprecher, CD- Player o.ä., Verschiedene Handtrommeln, Rhythmusinstrumente, Tschaikowsky Marsch aus der Nussknackersuite
15 min	Pause			
60 min	Demenz und Musik 3.4.31.	Vortrag, Filmbetrachtung und Gespräch – Plenum und Kleingruppe	Die Teilnehmer:innen kennen die Merkmale von Demenz und wissen, wie Musik zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz eingesetzt werden kann.	Laptop, Beamer, ppt, Dokumentarfilm-Ausschnitt aus „Alive Inside: A Story of Music and Memory”: “Henry erwacht zum Leben”
20 min	Feedback 3.4.32.	Evaluation, Abschluss	Reflexion des Gelernten und Erfahrenen, Überprüfung auf Anwendbarkeit in der Praxis.	Kärtchen und Pinnwand zum Sammeln der Ergebnisse

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 3: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie, Musik und Demenz, 9 UE á 45 min				
70 min	Einführung in die Biografiearbeit 3.4.33.	Vorstellungsrunde, Reflexion, Erwartungen	Teilnehmer:innen und Trainer:in lernen einander kennen. Vorkenntnisse in Bezug auf das Thema sind bekannt.	Pinnwand, Pinnkärtchen: 60 – 100, pro TN mind. 5, Größe 10 x 21 cm, möglichst verschiedenfarbig, Flipchartstifte oder dicke Filzstifte (4 Farben für Trainer:in, verschiedenfarbige Flipchartstifte für alle Teilnehmenden)
20 min	Begriffliche Annäherung 3.4.34.	Vortrag	Teilnehmende bekommen ein Verständnis des Begriffs Biografie und worum es in der Biografiearbeit gehen kann.	Laptop, Beamer, ppt
20 min	Pause			
30 min	Arten von Biografie 3.4.35.	Vortrag	Teilnehmende bekommen ein vertieftes Verständnis für Arten von Biografie und worum es in der Biografiearbeit gehen kann.	Laptop, Beamer, ppt
30 min	Gründe für und Wirkungen von Biografiearbeit 3.4.36.	Vortrag	Teilnehmende bekommen ein vertieftes Verständnis für Anwendungsmöglichkeiten von Biografiearbeit.	Laptop, Beamer, ppt
30 min	Musikalische Dekaden 3.4.37.	Gruppenarbeit	Schaffung einer positiven Atmosphäre, die zum Erinnern an die Vergangenheit anregt, Vorbereitung der Atmosphäre zur Vertiefung des Themas.	Laptop, Beamer, ppt, Bilder, Fotos, Kleidung, Teller, ikonische Gegenstände, Musik, Plattenspieler
60 min	Mittagspause			

30 min	BioGrafik 3.4.38.	Reflexion in Einzelarbeit, Gespräch in der Kleingruppe	Reflektieren der eigenen Biografie und der Einflüsse auf die Biografie.	Arbeitsblätter oder großformatige Papierbögen, Stifte, Arbeitsblatt: A 3 Medien mit Internetzugang (Smartphone, PC)
30 min	Musikalische Zeitleiste 3.4.39.	Gruppenarbeit, Diskussion	Die Teilnehmer:innen erinnern beliebte Musikkünstler aus verschiedenen Jahrzehnten und ordnen sie den Dekaden zu.	Kärtchen beschriftet mit den Dekaden, Bilder und Papierstreifen mit Namen der Künstler:innen, Pinnwände, Blu Tack, Stifte
30 min	Meine musikalische Biografie 3.4.40.	Gruppenarbeit, Diskussion	Die Teilnehmer:innen sammeln die wichtigste Musik ihres eigenen Lebens und ordnen die Einflüsse der Musik auf ihr persönliches Leben.	Papier und Stifte
15 min	Pause			
40 min	Mein Leben in 7 Kapiteln 3.4.41.	Reflexion in Einzelarbeit, Gespräch in der Kleingruppe	Das Selbstbewusstsein der Teilnehmer:innen entwickelt sich, sie werden sich ihres eigenen Lebensweges bewusster.	Flipchart und Filzschreiber zum Anschreiben der Anleitung
20 min	Mein musikalisches Leben in 7 Kapiteln 3.4.42.	Reflexion in Einzelarbeit, Gespräch in der Kleingruppe	Die Teilnehmer:innen werden sich der Musik bewusst, die für sie zu verschiedenen Zeiten in ihrem Leben wichtig war und warum.	Papier und Stifte, Internetzugang
10 min	Meine Top 7 Playlist 3.4.43.	Einzelarbeit	Die Teilnehmer:innen erstellen eine siebenteilige Liste ihrer Lieblingsmusik aus der Musik, die für sie am wichtigsten ist.	Papier und Stifte, Internetzugang Mobiltelefone oder Laptops
20 min	Feedback 3.4.44.	Evaluation, Abschluss	Reflexion des Gelernten und Erfahrenen, Überprüfung auf Anwendbarkeit in der Praxis.	Kärtchen und Pinnwand zum Sammeln der Ergebnisse

3.4. Methodenbeschreibung

3.4.1. Einstieg in das Thema

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenkreis, Bewegung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Ankommen im Raum und in der Gruppe, einander kennenlernen, erfahren, dass Musik ohne Sprache verbindet.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Gruppe sitzt im Kreis, Musik wird gespielt an einem Instrument oder von einem Tonträger, je nach Möglichkeiten des:der Trainer:in. Es eignen sich klassische Musik, Tänze, Märsche etc. (z.B. Radetzkmarsch). Je nach Gruppe gibt man als Einleitung eine kurze Erklärung, wer das Musikstück geschrieben bzw. wer es komponiert hat und wie das Musikstück entstanden ist.

Im Rhythmus wird ein Bewegungsablauf gezeigt und von der Gruppe mitgemacht. Der Rhythmus wird zuerst gesprochen, bis die Bewegungen bekannt sind: Nur Silben wie z.B.: bam-bam-bam-bam. Ablauf z.B. 4-mal Arme nacheinander nach vorne strecken (links-rechts, links-rechts), 4-mal Überkreuzbewegungen mit der linken Hand an die rechte Schulter und mit der rechten Hand an die linke Schulter klopfen, 4-mal abwechselnd den rechten und den linken Fuß mit den Zehenspitzen und dann 4-mal mit den Fersen auf den Boden tippen. Weitere Beispiele: mit Handballen und Fingerspitzen auf die Knie tippen, nacheinander verschiedene Körperteile (Kopf, Brust, Schultern, Oberarme, Oberschenkel) berühren und / oder bewegen.

Nun wird die Musik eingeschaltet und der Bewegungsablauf wird entsprechend der Musik wiederholt, bis das Stück aus ist.

Danach gehen die Teilnehmer:innen beliebig im Raum umher und wenn die Musik stoppt, tauschen sich zwei Personen, die sich zufällig begegnet sind, aus, zum Beispiel über Namen, Wohnort, Lieblingsspeise, Lieblingslied usw.

Mindestens 3 lockere Begegnungen ermöglichen.

Varianten:

1. Teilnehmer:innen bringen Ideen für Bewegungen zur Musik ein. Ein:e Teilnehmer:in wählt 4 Ideen aus, deren Bewegungen 8-mal von der Gruppe wiederholt werden.
2. Rhythmusinstrumente dazu spielen

Anmerkung:

Es ist für die Orientierung wichtig, für die Anzahl der Wiederholungen ein Vielfaches von 4 zu wählen (4, 8, 16 ...)

Wenn sich Teilnehmer:innen den Ablauf sehr schwer merken können, ist es hilfreich, vor der jeweiligen Übung kurze, deutlich hörbare Anweisungen geben, oder auch mitzuzählen.

Wirkungen der Bewegungen zu Musik und Rhythmus:

- Das Metrum bewirkt eine innere Ordnung
- Überkreuzbewegungen stärken die Koordination
- Füße gezielt bewegen, gehört zur Sturzprophylaxe
- Visuelle, auditive und taktile Wahrnehmungskanäle werden aktiviert

Material: Musik vom Klavier oder Tonträger, Rhythmusinstrumente

Quelle: Monika Mayr

3.4.2. Improvisation

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Reaktionsspiel, Dirigieren / Führen

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Gegenseitige Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Ein Instrument spielen – auch wenn man noch nie eines gespielt hat. Gefühl für Rhythmus wahrnehmen bzw. entwickeln. Freude an Musik empfinden. Selbstwirksamkeit erfahren.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 60 min

Beschreibung:

Rhythmusinstrumente liegen bereit, z.B.: Rasseln, Klangstäbe, Handtrommeln, Schrap-Instrumente, Schellenkranz, Triangel. Unterschiedliche Materialien (Holz, Fell, Metall) bringt verschiedene Klangqualitäten ein.

Jede:r nimmt sich ein Instrument. Die Gruppe steht oder sitzt im Kreis.

Musikgruppen werden gebildet: Personen mit ähnlich klingenden Instrumenten sitzen oder stehen nebeneinander.

Dann wird die Musik eingeschaltet. Geeignete Musikstücke sind Märsche oder Tänze wie Radetzkymarsch, Marsch aus der Nussknackersuite oder Musik aus der Musikbiografie der Teilnehmer:innen.

1. Reaktionsspiel: Reihum schlägt jede:r auf sein:ihr Instrument. Wenn jemand zwei Mal schlägt, wird die Richtung geändert

Varianten 1: Mit den Händen klatschen, statt mit den Instrumenten spielen. Dabei ist aber zu beachten, dass vielen alten Menschen die Hände beim Klatschen oder wenn sie fest auf ein Instrument schlagen müssen, schmerzen!

Varianten 2: mit geschlossenen Augen spielen, fördert die Wahrnehmung und das Gehör. Es ist eine Vertrauensübung und es braucht Mut, sich nur auf ein Sinnesorgan zu verlassen.

2. Orchester Trainer:in dirigiert: Zuerst lässt er:sie reihum jede:n einzeln sein:ihr Instrument spielen, bis er:sie den Rhythmus hat, und alle den Klang hören. Dann wird daraus ein Orchester. Der:die Trainer:in dirigiert den Einsatz der jeweiligen Instrumente, den Rhythmus und die Lautstärke.

3. Dirigieren: Freiwillige aus der Gruppe üben das Dirigieren s. Dirigieren kann auch mit Tüchern erfolgen: rot = stopp, grün = spielen.

Video <https://www.youtube.com/watch?v=hHfBBAXnvQs&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=1>

Dirigieren erfordert: Deutliche Handbewegungen, Eindeutigen Blickkontakt, Konzentration, Multitasking: auf die Musik hören, die Teilnehmer*innen beobachten, überlegen, worauf man hinsteuern will, Selbstwirksamkeit: wesentlich, dass die Teilnehmer*innen selbst ihr Ziel dirigieren – dieses Tun bringt eine enorme Ich-Identität

Anmerkung: Grundsätzlich gilt: Wenn jemand nicht mitmachen möchte, aber zuschauen will, soll er*sie teilnehmen können. Manchmal steigen Menschen nach einiger Zeit dann doch ein.

Für die Arbeit mit Menschen mit Demenzerkrankung:

Wenig Instrumente zur Auswahl geben, aber selbst auswählen lassen, ist wichtig!

Zum Dirigieren eventuell ein Tuch in die Hand geben.

Menschen mit Demenz tendieren dazu stehen zu bleiben oder gleichbleibende Bewegungen auszuführen. Gruppenleiter*in unterstützt, indem er*sie z.B. sagt: „Sie können auch den anderen Arm heben / auf jemand anderen deuten.“ Dann bemerken sie erst, dass da etwas anderes passiert.

Material: Rhythmusinstrumente, z.B.: Rasseln, Klangstäbe, Handtrommeln, Schrapinstrumente, Schellenkranz, Triangel. Unterschiedliche Materialien (Holz, Fell, Metall). Laptop, Handy oder CD-Player um Musik abzuspielen

Quelle: Monika Mayr



3.4.3. Geragogik und Musikgeragogik

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen kennen die wichtigsten Ziele und Leitgedanken der Geragogik und Musikgeragogik, die Wirkungen der Arbeit mit Musik und die Voraussetzungen für die Arbeit mit Musik in der Senior:innenbildung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Geragogik als agogische Disziplin

Agogik = Theorie der Praxis der Erziehung und Bildung im gesamten Lebenslauf

Pädagogik = Wissenschaft von der Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen

Andragogik = Wissenschaft von der Bildung Erwachsener

Geragogik = Wissenschaft von der Bildung und Förderung alter Menschen

Geragogische Leitziele (vgl. Bubolz-Lutz u.a.): Selbstbestimmte Lebensgestaltung und Unterstützen eines sinnerfüllten und zufriedenen Alters

Geragogische Leitprinzipien (vgl. Bubolz-Lutz u.a.): Partizipation, Orientierung an Kompetenzen und Ressourcen, Biografiearbeit

Geragogik berücksichtigt

- veränderte psychische und physische Belastungsfähigkeit im Alter
- verändertes Lernverhalten im Alter
- altersspezifische Bedürfnisse und Interessen
- Veränderungen der Lebensumstände in der nachberuflichen Phase
- Muße für die Verwirklichung bisher zurückgestellter Interessen
- Einfluss von kognitiven, sozialen und emotionalen Beeinträchtigungen und Demenz

Musikgeragogik ist eine Fachdisziplin, die aus der lebensorientierten Entwicklung eines Menschen resultiert.

Innerhalb der Musikgeragogik geht es um die musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozesse sowie um die musikalische Bildung alter Menschen. Themenbereiche wie Biographiearbeit, Kulturelle Bildung, Validation, Liedgut ect. sind wesentliche Aspekte innerhalb der Didaktik und Methodik der Musikgeragogik.

Musik ist eine universelle Sprache, die Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen erreicht.

Musikgeragogik beschäftigt sich mit

- der musikalischen Biografie um die Beziehung zwischen alternden / alten Menschen und Musik zu erfahren
- den didaktisch-methodischen Aspekten musikalischer Bildung und Betreuung im Alter (erst nachrangig mit Transfereffekten und therapeutischen Wirkungen)

Musikgeragogik ist eine Fachdisziplin im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik, die sich mit musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen sowie musikalischer Bildung im Alter beschäftigt. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Senior:innenbildung werden mit Methoden und Inhalten des Lernens im Alter zusammengeführt und vermittelt.

Musikgeragogik befasst sich mit der Unterstützung und Aneignung musikalischer bzw. musikbezogener Kompetenzen im Alter und zeigt die positiven Wirkungen beim Hören von Musik und / oder beim Musizieren auf.

Wirkung der Arbeit mit Musik

Die musikgeragogische Arbeit mit alten Menschen kann die Lebenszufriedenheit deutlich steigern. Musik erreicht jeden Menschen in der Tiefe.

Beim Musizieren spielen die sozialen Aspekte eine wesentliche Rolle. Das gemeinsame Musizieren wirkt sich positiv auf die Beziehungen zu anderen Menschen im Alltag aus und erweitert das Kommunikations- und Ausdrucksvermögen.

Speziell beim Musizieren in der Gruppe kann durch das gemeinsame Tun soziale Isolation aufgebrochen werden.

In der Musikgeragogik geht es in erster Linie um das Ermöglichen von Erfahrungsräumen durch Musik, welche die musikalischen Biografien der Beteiligten wieder aufleben und auch weiterschreiben lassen, weniger um das Lehren und Vermitteln von Wissen über Musik.

Für Musikgeragog:innen sind neben dem musikalischen Fachwissen und Kenntnissen von Methoden, andragogische Kompetenzen in der Arbeit mit Menschen von hoher Bedeutung, um auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen eingehen zu können. Dabei spielt eine wertschätzende und respektvolle Grundeinstellung gegenüber aller Beteiligten eine sehr große Rolle. Wichtig ist dabei das Musizieren nicht als Leistung zu sehen, sondern das Wohlbefinden der Menschen.

Der:die Gruppenleiter:in muss selbst Freude an der Musik und an der Vermittlung haben, sich ausdrücken und den ganzen Körper einsetzen, um die Teilnehmer:innen anzusprechen und mitzureißen.

Voraussetzungen – methodische Zugänge

Bei der Planung und Durchführung von Musikmaßnahmen müssen Aspekte wie eingeschränkte Mobilität oder auch körperliche und geistige Beeinträchtigungen berücksichtigt werden. Die Teilnehmer:innen dürfen nicht in schulähnliche Situationen gedrängt werden, da dies negative Auswirkungen haben kann. Es geht sowohl um den individuellen Bezug zur Musik als auch um die persönlichen musikalischen Kompetenzen und Interessen.

Prinzipien des Lehrens und Lernens im Alter

Das Musikhören oder Musizieren darf nicht als Beschäftigungstherapie gesehen werden sondern als selbstbestimmtes und sinnvolles Tun.

Die Kenntnis der Biografiearbeit ist dabei eine wichtige Voraussetzung. Die Bildungs- und Erfahrungsprozesse der Beteiligten können nicht gelenkt sondern nur initiiert und inszeniert werden. Dieser Grundsatz soll so weit wie möglich auch bei demenziell erkrankten Personen beachtet werden.

Die Bildungsmaßnahmen durch Musikgeragogik sollten immer Angebotscharakter haben, um somit auch die persönlichen musikalischen und musikbezogenen Kompetenzen zu erhalten und fördern.

Material: Laptop, Beamer, ppt

Quelle: Elisabeth Bubolz-Lutz und andere (2010). Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns

Hargoth, Theo/Wickel, Hans Hermann (2008): Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

3.4.4. Klatschkreuz

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Reaktionsspiel, Paarübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel** - **schwierig**

Ziel: Raumorientierung und Aufmerksamkeit sind aktiviert.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Teilnehmer:innen gehen durch den Raum, auf ein Zeichen z.B.: „Stopp“, finden sich je 2 Teilnehmer:innen und stellen sich einander gegenüber. Auf ein weiteres Kommando z.B.: „Go“ klatscht eine Person wie gewohnt, die zweite Person von oben nach unten. Während die eine Person zum Klatschen ausholt, klatscht die andere Person in den Zwischenraum. So entsteht ein Klatschkreuz. Die Bewegungen sollen immer größer werden.

Quelle: Monika Mayr

3.4.5. Reise im Sitzen

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenübung, Bewegung im Sitzen

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen kennen die Kommunikationsmöglichkeiten von Musik und Bewegung und die Freude an der Bewegung. Ihre Kreativität wird aktiviert und das Gedächtnis trainiert.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen sitzen im Kreis, mindestens zwei Armlängen voneinander entfernt, damit es ausreichend Bewegungsfreiheit gibt.

F (Frage): Der:die Trainer:in fragt in die Gruppe, wie man die jeweilige Fortbewegung darstellen könnte, z.B.: Wir gehen auf Reisen. Womit beginnen wir die Reise? Antwort von der Gruppe: Mit dem Auto. A: Jemand zeigt die Bewegung, wie man ein großes Lenkrad dreht, die Gruppe macht nach. Und so geht es weiter.

F: Wo fahren wir hin? A: Zum Flughafen. F: Was machen wir dann? A: Wir fliegen mit dem Flugzeug. Mit seitlich ausgestreckten Armen werden Flugbewegungen gemacht. Im Rumpf drehen. F: Es kommen Turbulenzen auf und das Flugzeug wird durchgerüttelt: mit den Armen rütteln.

F: Wohin fliegen wir? A: zu einem See. F: Was tun wir dort? A: Schwimmen. Die Gruppe macht weite Schwimmbewegungen mit den Armen. F: Was machen wir dann? A: Wir gehen etwas trinken. Alle beugen sich zum Trinken nach vor und zurück und mimen mit einer Hand das Glas, das zum Mund führt und wieder nachgefüllt wird.

Damit die Bewegung musikalisch wird, wird sie mittels Sprache strukturiert. Dazu werden die Worte rhythmisch in Silben zerlegt gesprochen: Au-to fah-ren, flie-gen, schwim-men, trin-ken etc.

Die Fortbewegungsmittel werden nach der Reihe dargestellt und wiederholt, damit die Teilnehmer:innen die Reihenfolge einigermaßen gut im Gedächtnis haben. Dann erst wird die Musik dazu eingeschaltet und die Reise mit Musikbegleitung gemacht: **Vier** verschiedene Bewegungen, dann von vorne wieder beginnen, solange die Musik dauert.

Material: Laptop, Handy oder CD-Player,. Z.B.: Tanzmusik (Hugo Strasser), Neujahrskonzert – Märsche etc.

Quelle: Monika Mayr

3.4.6. Apfelernte

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Getanzte Geschichte

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen wissen, welches Potenzial Musik und Bewegung haben, um Geschichten zu erzählen und Gefühle auszudrücken.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Thema: Apfelernte im Herbst. Dazu wird eine Geschichte erfunden, zu der ein Bewegungsablauf getanzt wird – 4 Bewegungsmotive:

Wir gehen in den Obstgarten

pflücken Äpfel

legen sie in den Korb

verteilen sie

Wenn der Bewegungsablauf bekannt ist, kommt die Musik dazu, die Gruppe tanzt gemeinsam und wiederholt den Ablauf, solange die Musik spielt.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=an8YqZKFl9c&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=2>

Material: Laptop, Handy oder CD-Player um Musik abzuspielen

Quelle: Monika Mayr

3.4.7. Musik in der Senior:innenbildung

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmenden kennen die wesentlichen Fakten zu Geragogik und Musikgeragogik. Sie lernen die Voraussetzungen und Wirkungen der Arbeit mit Musik, die Prinzipien des Lehrens und Lernens im Alter und die Rolle der Musikpädagogik in der Arbeit mit Menschen mit Demenz kennen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Diskussionspunkte:

- o Veränderte geistige und körperliche Arbeitsbelastung im Alter
- o Veränderungen im Lernverhalten im Alter
- o Altersspezifische Bedürfnisse und Interessen
- o Veränderte Lebensumstände in der nachberuflichen Phase
- o Freizeit, Verfolgung bisher zurückgestellter Interessen
- o Auswirkungen von kognitiven, sozialen und emotionalen Beeinträchtigungen und Demenz

Welche sozialen Aspekte spielen eine Rolle?

Welche individuellen Aspekte sind zu berücksichtigen (körperliche Verfassung, Mobilitätsbeeinträchtigung, körperliche und geistige Behinderung)?

Material: Laptop, Beamer, ppt

Quelle: Elisabeth Bubolz-Lutz und andere (2010). Bildung und Lernen im Prozess des Älterwerdens

Hargoth, Theo/Wickel, Hans Hermann (2008): Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

3.4.8. Das verbindende Gummiband

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenübung, besonders auch für Menschen mit Demenz

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Konzentration der Teilnehmer;innen und ihre Fähigkeit, einander zuzuhören, werden verbessert.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Gruppe sitzt im Kreis. Ein großes Gummiband wird von allen festgehalten. Das bewirkt, dass alle die Bewegungen gemeinsam machen. Das Band wird im Kreis herumgeben, nach links, nach rechts - auf „hopp“ erfolgt ein Richtungswechsel. Ein Lied mit eigens gedichtetem Text wird zu einer bekannten Melodie gesungen: Nach der Melodie von „Heissa Kathreinale“ singt die Gruppe: „Herzlich willkommen, wir fangen jetzt an – Herzlich willkommen, ja wir sind jetzt dran. Didl dudl dadl schrumm schrumm schrumm, geht die Musik herum, Herzlich willkommen, ja wir sind jetzt dran“. Bei didl dudl ... halten wir das Band in der Faust und drehen die Hände als würden wir eine Kurbel drehen.

Dann heben und senken alle das Band zur Musik.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=yo7NJZswCug&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=3>

Dann wird das Band gleichzeitig losgelassen. Es fällt auf den Boden in die Mitte und bildet eine Figur. Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert zu sagen, was sie in der Form erkennen können. Die verschiedenen Bilder beschreiben die Personen der Gruppe.

Teilnehmer:innen, die der Anleitung nicht gut folgen können, sind durch das Band in der Lage, die Bewegungen mitzumachen.

Material: Ein mehrere Meter langes Gummiband, das aus bunten Haargummis zusammengeknüpft ist.

Quelle: Monika Mayr



3.4.9. Reise mit dem Koffer

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenübung, Bewegung, Improvisation

Ziel: Kreativität und Gedächtnis sind aktiviert.

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Gruppe sitzt im Kreis. Der:die Trainer:in hat einen Koffer mitgebracht. Sie fragt die Teilnehmer:innen, was im Koffer sein könnte. Die Teilnehmer:innen sollen nennen, was ihnen dazu einfällt und die Gegenstände pantomimisch zeigen.

Dann folgt die Frage nach dem Verkehrsmittel und den Fortbewegungsarten, mit denen die Gruppe unterwegs ist: Fahrrad, Lastwagen, Pferd, Auto. Der:die Trainer:in stimmt ein passendes Lied an, z.B.: „Jå, mia san mit`m Radl då“ und begleitet beispielsweise mit der Gitarre. Alle singen mit und machen dazu die entsprechenden Bewegungen: Sich zurücklehnen und Kurbelbewegungen mit den Beinen in die Luft machen, aufrecht sitzen und am großen Lenkrad drehen, aufrecht sitzen und die Hände vor sich halten, wie man die Zügel beim Trab hält.

Dann folgt die Frage: Wo kommen wir an? – Gruppe: Am Meer/ See.

Was tun wir dort? – Gruppe: Schwim-men, schwim-men ein paar Mal wiederholen und dabei Schwimmbewegungen machen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=oXR3drV3fPo&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=4>

Menschen mit Demenzerkrankung brauchen eine leicht überschaubare Situation. Daher müssen sie immer direkt angesprochen werden, es soll nur nach *einem* Fortbewegungsmittel gefragt werden. Ball muss immer direkt zu ihr gegeben werden. Kreuz und quer durch den Raum würde sie noch mehr verwirren.

Material: Gitarre oder ein anderes Instrument, mit dem das Lied begleitet werden kann. Wer selbst kein Instrument spielen kann oder will, kann die Musik vom Tonträger abspielen. Kleiner, leerer Koffer

Quelle: Monika Mayr

3.4.10. Wasserball

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenarbeit, Atemübung, Bewegung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Kräftigung der Atmungsorgane. Aktivierung des Körpers und der Koordination. Achtsam sein füreinander.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 5 min

Beschreibung:

Gruppe sitzt im Kreis. Trainer:in: Wir gehen schwimmen. Und dazu brauchen wir einen Wasserball. Den müssen wir aber erst aufblasen. Sie bläst ihn auf und alle helfen mit, holen Luft und blasen, bis der Ball aufgeblasen ist.

Dann wird er einer Person zugerollt oder zugeworfen, je nachdem, wie sie ihn besser fangen und weitergeben kann. So geht es eine Weile kreuz und quer.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=wTkGnNfn4Xk&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=5>

Teilnehmer:innen mit Demenzerkrankung brauchen eine leicht überschaubare Situation. Daher müssen sie immer direkt angesprochen und angespielt werden. Der Ball muss immer direkt zur jeweiligen Person gegeben oder gerollt werden. Kreuz und quer durch den Raum würde sie noch mehr verwirren.

Material: Aufblasbarer Wasserball

Quelle: Monika Mayr

3.4.11. Was ist im Sack?

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Tast- und Rateübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Förderung von Tastsinn und Gedächtnis.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 5 min

Beschreibung:

Der:die Trainer:in hat einen größeren Sack, der zugebunden ist, geht im Kreis herum und lässt die Teilnehmer:innen von außen fühlen und raten, was im Sack sein könnte.

Dann wird das Geheimnis gelüftet und jede:r nimmt sich einen Pinsel.

Material: Stofftasche oder Sack, lange Pinsel (Borstenpinsel)

Quelle: Monika Mayr

3.4.12. Reise nach Tibet

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenarbeit, Rhythmusübung im Sitzen

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erleben die Möglichkeiten von Musik, Rhythmus und Bewegung bei der Darstellung von visuellen Elementen, während ihr Langzeitgedächtnis und ihre Kreativität aktiviert werden.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Gruppe sitzt im Kreis. Jede:r Teilnehmer:in hat einen langen Pinsel in der Hand.

Die Teilnehmer:innen entscheiden, wohin die Reise geht: Tibet

F: Was sehen wir dort? Welche Sehenswürdigkeiten? Was hat uns am besten gefallen?

A: Hohe Türme, lange Kleider, hohe Berge, Flüsse, Hängebrücke

Nun werden diese Sehenswürdigkeiten in die Luft gemalt und zu jeder Bewegung mit Betonung der einzelnen Silben gesprochen:

Ho-he Tür-me, ho-he Tür-me, dabei werden die Arme mit den Pinseln hochgehoben und wieder herunter.

Lan-ge Klei-der: Arme werden nach unten bewegt und gehoben.

Ho-he Ber-ge – höher mit den Armen der Sprache begleiten, und dann noch mit einem Ton begleiten: aaaahhhh... Mit den Bewegungen der Arme hebt und senkt sich die Stimme, wird lauter und leiser.

Die Teilnehmer:innen nehmen die Pinsel in die andere Hand.

Lan-ge Flüs-se: mit den Armen hin und her zeichnen und dabei ein rauschendes Geräusch machen: schschsch.

Dann noch die Hän-ge-brü-cke: die Arme schwingen nach links und rechts.

Wiederholen

Videos: https://www.youtube.com/watch?v=ltEgE_ROPq4&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=6

https://www.youtube.com/watch?v=neUe8yT_gzU&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=7

<https://www.youtube.com/watch?v=ZBt4tkQ06-M&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=8>

Material: Lange Pinsel (Borstenpinsel)

Quelle: Monika Mayr

3.4.13. Mit dem Pinsel kommunizieren

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Paarbeit, Bewegungsübung, Spiegeln und Schreiben, Entspannungsübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Taktile Wahrnehmung und Bewegung fördern, Nähe zulassen, auf den:die andere achten, Sturzprophylaxe, Selbstwirksamkeit erfahren.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Spielgeln: Alle halten einen langen Pinsel in der Hand. Die Gruppe sitzt im Kreis, je 2 Teilnehmer:innen drehen sich zueinander. Eine Person fängt an Bewegungen mit dem Pinsel in die Luft zu machen und die zweite macht möglichst mit ihr die selben Bewegungen. Dazu wird Musik gespielt.

Dann wird gewechselt und die andere Person gibt die Bewegungen vor.

Taktile Wahrnehmung durch Berührung – ist für Menschen lebensnotwendig, aber im Alter immer seltener zu erfahren!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=am-hUvi7HWE&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=9>

Schreiben in der Luft: Wieder zeichnet eine der zwei Personen in die Luft - diesmal Buchstaben. Die andere macht mit bzw. errät, welcher Buchstabe es jeweils ist. Auch hier wird abgewechselt. Die Buchstaben werden aufgeschrieben und die Blätter in die Mitte des Raumes gelegt.

Alle stellen sich um die Blätter in die Mitte und bilden Wörter aus den Buchstaben.

Schreiben auf dem Rücken: Die Paare setzen sich hintereinander. Die hintere Person schreibt mit dem Pinsel auf den Rücken der vorderen Wörter, die die andere erraten soll. Und umgekehrt.

Entspannungsübung: Paare sitzen hintereinander. Eine Person streicht mit dem Pinsel über den Rücken der anderen und auch hier wird wieder abgewechselt.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=JKUfXFhG5KY&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=10>

Material: Lange Pinsel (Borstenpinsel). Klassische Musik oder Entspannungsmusik. Tonträger

Quelle: Monika Mayr

3.4.14. Pinsel und Tuch

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Tanz im Sitzen

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erleben die Freude an Musik und Rhythmus und verbessern ihre Bewegungskoordination, Motivation von Menschen mit Demenz.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Jongliertuch im Loch des Pinsels befestigen und zur Musik schwenken

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=gaeuR47Ct4k&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=11>

Material: Lange Pinsel (Borstenpinsel) mit Loch am oberen Ende des Stiels. Jongliertücher. Musik z.B.: Tanzlied, ungarische Tänze Nr. 5, Johannes Brahms, Tonträger, Lautsprecher

Quelle: Monika Mayr

3.4.15. Pantomime

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenarbeit, Geschichte erfinden und vorspielen

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erleben das Potenzial von Musik und Bewegung, Geschichten zu erzählen und Gefühle auszudrücken. Die Fähigkeit der Teilnehmenden zur Zusammenarbeit, zum Selbstausdruck und zur Selbstwirksamkeit wird entwickelt. Sie erleben die Freude am Spiel.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 40 min

Beschreibung:

Gruppeneinteilung mit einem 3-silbigen Wort (Je nach Anzahl der Personen, die man in einer Gruppe haben möchte, ein Wort mit entsprechender Silbenzahl wählen). Reihum spricht jede:r eine Silbe, wobei das Wort immer wiederholt wird – also jede:r Dritte hat dieselbe Silbe. Die Personen mit denselben Silben bilden eine Gruppe.

Ein Lied wird gespielt, das sich auf ein bestimmtes Thema bezieht – z.B. ein Frühlingslied. Die Gruppe kann mitsingen – ein-, zweimal.

Dann werden Themen dazu assoziiert: z.B.: Der Frühling, Sich verlieben, Kinder, Familie, Tiere, Reisen etc

Von den gesammelten Themen sucht sich jede Gruppe eines aus wie z.B. „Garten“. Die Gruppe überlegt sich dazu eine kleine Geschichte, die mit 4 Bewegungen dargestellt wird. Was geschieht im Garten in Frühling? Was machen wir dort? Wie können wir das pantomimisch, tänzerisch darstellen?

Es wird kein Dialog gesprochen, aber es können Silben rhythmisch zur Bewegung gesprochen werden (ra ki tu), um den Ausdruck zu unterstützen.

Jede Gruppe tanzt ihre Geschichte den anderen vor. Diese versuchen das Thema zu erraten.

Rhythmus und Musik helfen sich zu überwinden und eine Idee zum Ausdruck zu bringen.

Material: Laptop, Mobiltelefon oder CD Player, rhythmische Musik verwenden wie z.B. Tanzmusik

Quelle: Monika Mayr

3.4.16. Vorstellungsrunde und Wünsche

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Reflexion, Selbstpräsentation

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen einander besser kennen, ihre beruflichen Interessen und Erwartungen an die Weiterbildung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 50 min

Beschreibung:

Die Vorstellungsrunde wird erst am Ende des Tages angesetzt, um zu zeigen, dass auch ohne Details von jemand anderem zu kennen, ja vielleicht nicht einmal den Namen, bereits ein gewisser Gleichklang geschaffen wurde, jede:r einen Eindruck von den anderen bekommen hat, allein durch das gemeinsame Tun zu Musik und Rhythmus.

Jetzt stellt sich reihum jede:r Teilnehmer:in vor zu den Fragen (ca. 3 min pro Person):

Wie arbeite ich?

Warum bin ich hier?

Welche Erwartungen und Wünsche habe ich mitgebracht?

Material: Eventuell Kärtchen und Pinnwand oder Flipchart

Quelle: Monika Mayr

3.4.17. Der Körper als Instrument

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Kennenlernübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Teilnehmer:innen kennen den Ablaufplan, Beziehung zum Körper ist hergestellt, Mut wird gefasst um sich selbst zu präsentieren, Gefühl des Wahrgenommen-Seins wird entwickelt. Methode eignet sich auch für Menschen mit Demenz.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Alle sitzen im Kreis. Mit dem rhythmischen Spruch: „Gu-ten Mor-gen – in - die - Run-de, heu-te - wird's - 'ne - flot-te - Stun-de“ eröffnet der:die Trainer:in die Einheit.

Reihum sagt jede:r ihren:seinen Namen, macht eine Bewegung mit Armen oder Beinen und berührt einen Körperteil.

Zum 4/4 Takt werden 4 Sprachrhythmen ausgesucht und die Teilnehmer:innen spielen auf ihrem Körper und sprechen mit. Dabei wird die Sprache mit der Bewegung in der Muskulatur verankert.

Beispiel: Auf die Schenkel klatschen, auf den Bauch klopfen, auf den Kopf klatschen, mit den Füßen stampfen. Diese Bewegungsreihe wird mit verschiedenen rhythmischen Sprüchen wiederholt. Dazwischen nach vorne klatschen, um Distanzierung und Annäherung zu trainieren. Das ist wichtig für Menschen mit Demenzerkrankung, die ihren Körper oft nicht „finden“.



Verschiedene Rhythmen am Körper klopfen, wiederholen. Teilnehmer:innen im Rollstuhl trommeln oft auf den Rollstuhl statt auf den Körper. Es ist wichtig, das zuzulassen.

Viele ältere Teilnehmer:innen sind der Sprache nicht mehr mächtig. Dann ist es gut, die Übungen mit Musik im 4/4 Takt zu begleiten. Da braucht niemand zu sprechen.

Körperarbeit ist Prävention

Zulassen, wenn jemand etwas anderes macht.

Wenn jemand nicht mitmacht, versuchen, ihn:sie zu aktivieren, diese Person direkt anzusprechen, mit ihr gemeinsam die Übung machen.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Je3kx3fsagU&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=12>

Material: Eventuell Kärtchen und Pinnwand oder Flipchart, Musik auf Tonträger, z.B.: Tango-Medley Hugo Strasser

Quelle: Monika Mayr

3.4.18. Schreiben

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Kreative Gestaltung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erleben das Potenzial von Musik und feinmotorischer Bewegung, um Elemente des Schriftbildes zu visualisieren und gleichzeitig ihr Langzeitgedächtnis und ihre Kreativität zu aktivieren. Orientierung im Raum z.B. für Menschen mit Demenz.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Alle stehen im Kreis. Nach der Reihe nennen sie ihre Namen und schreiben ihn in die Luft.

Musik kommt dazu z.B.: Vivaldi, Vier Jahreszeiten, Der Winter - Largo

Die Teilnehmer:innen gehen paarweise zusammen und schreiben dem jeweiligen Tempo der Musik entsprechend Buchstaben in die Luft. Dann schreiben sie ihren Namen oder den Namen einer Person, an die sie gerade denken, groß in die Luft.

Wer will, nennt den Namen der Person und warum er gerade an sie denkt. Namen sind etwas sehr Verbindendes und schaffen ein Gemeinschaftsgefühl. Viele Senior:innen denken gerne an Haustiere, die sie haben oder einmal hatten.

Dann werden bunte Seile zur Verfügung gestellt, und die Teilnehmer:innen legen damit Buchstaben auf den Boden - wieder im Takt der Musik.

Dem Thema der Stunde entsprechend wird nun versucht, aus den Buchstaben passende Wörter zu bilden. Z.B. Thema „Besuch bei Freunden“. Die gelegten Buchstaben lassen sich mit dem Themenbezug entziffern als „Welcome“. s. Foto

Wenn es in der Gruppe Teilnehmer:innen gibt, die gerne erzählen und andere, die gerne zuhören, dann kann man nachfragen, ob jemand zu einem Namen auch eine Geschichte erzählt. Beachten: die Dauer der Methode verlängert sich dadurch entsprechend.

Material: Selbstgeknüpfte bunte Schnüre

Quelle: Monika Mayr



3.4.19. Dinge verändern

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Pantomime und Improvisation

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erleben das Potenzial von Musik und Bewegung, um zu improvisieren und die mit Alltagsgegenständen verbundenen Gefühle auszudrücken. Ihre Kreativität wird aktiviert und Improvisationsfähigkeiten werden entwickelt.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Alle sitzen im Kreis. Die Anleitung lautet, wenn die Musik startet aufzustehen, einen Gegenstand darzustellen und ihn einer anderen Person im Kreis zu übergeben. Diese nimmt ihn an, verändert ihn und übergibt dieses neue Ding einer weiteren Person. So geht das, bis alle an der Reihe waren. Es kann auch weiter gemacht werden, wenn noch Ideen und Freude an der Übung vorhanden sind.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=Z_9mzhYHyCk&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=13

Material: Tonträger, Musik z.B. Tango Medley (Hugo Strasser)

Quelle: Monika Mayr

3.4.20. Rhythmik-Geragogik

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Vortrag und Video

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Teilnehmer:innen kennen die Wirkung von Rhythmikgeragogik und Voraussetzungen für die Anwendung der Methode.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 40 min

Beschreibung:

Rhythmik-Geragogik

Geragogik bezeichnet die Wissenschaft und Bildung im Alter sowie die Weiterbildung älterer Menschen.

Rhythmikgeragogik ist eine ganzheitliche Arbeitsweise, die durch den Wechselbezug von Musik, Bewegung und Sprache, verbunden mit der strukturierenden Kraft von Rhythmen, für Menschen in der 3. und 4. Lebensphase die Erhaltung ihrer Lebensqualität unterstützt.

Unsere Gesellschaft ist im Wandel, so ergeben sich neue Handlungsräume der Musikvermittlung. Alte Menschen haben das Recht durch professionelle geragogisch-künstlerische Unterstützung Zugänge zur Musik und Bewegung im Sinne der Rhythmik zu finden. Rhythmik verfolgt dabei die Förderung des Kontakt- und Kommunikationsaufbaus, die Erhaltung verbaler und nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten, die Sensibilisierung der Wahrnehmungsfähigkeiten sowie die allgemeine Steigerung der Mobilität.

Ein leitendes Ziel der Rhythmikgeragogik ist die Stärkung von Sicherheit und Vertrauen in die eigenen individuellen körperlichen wie geistigen Fähigkeiten, um die Herausforderung des Alltags besser begegnen zu können.

Durch die spezifische Wechselbeziehung von Musik, Bewegung und Sprache entstehen wertschätzende und interaktive Begegnungen, die die Rhythmikgeragogik zu nutzen weiß, um älteren Menschen künstlerische Perspektiven eines erfolgreichen Alter(n)s aufzuzeigen.

Rhythmikpädagogik begegnet Rhythmikgeragogik

Eine besondere Chance der Beziehungsarbeit zeigt sich bei der Zusammenführung von Kindern und alten Menschen durch die rhythmische Arbeitsweise. Ziele von intergenerativen Rhythmikgruppen sind wertschätzende Kommunikationsmöglichkeiten zu schaffen, Kreativität zu locken und Freude innerhalb der Gemeinschaft zu erleben. Das gemeinsame aktive bewegte Musizieren lässt Fähigkeiten und Ressourcen entdecken und weckt auf spielerische Weise die Lebensgeister von Jung und Alt.

Rhythmik kennt kein Alter!

Rhythmik mit Jung und Alt: Intergeneratives Projekt, das Monika Mayr in einer Senior:inneneinrichtung in Wien-Schwechat durchführt. Regelmäßig bietet sie dort gemeinsame Rhythmikstunden mit Senior:innen und Kindern an. (S. Video: <https://www.youtube.com/watch?v=dHsj9wIRpT0>).

Regelmäßige Rhythmikstunden ermöglichen die Begegnung auf Augenhöhe. Wenn die Senior:innen sitzen und die Kinder vor ihnen stehen und lächeln, steckt das die Senior:innen an. Die Vitalität steigert sich und der Mut kreative Ideen zu formulieren und zu zeigen wächst. Die Idee der Rhythmik ist, dass eigene schöpferische Ideen in der Musik, in der Bewegung, in der Sprache zum Ausdruck kommen, der*die Senior*in zu seiner*ihrer eigenen Person kommt, sie wahrnimmt und sie wahrgenommen wird.

Kinder sollen in diesem Projekt lernen, dass Alt-Sein zu unserem Leben gehört. Alte Menschen haben viel Erfahrung, die sie weitergeben können und junge Kinder schauen mit großen Augen in die Welt hinein und nehmen alles Neue auf.

Erinnerungen an die eigene Kindheit oder eigene Kinder werden geweckt, beschäftigt einen wieder und vielleicht beginnt man dann auch im Alter das aufzuarbeiten. Die alten Menschen kommen in Bewegung und die Unbeschwertheit der Kinder gibt ihnen das Gefühl, sie kommen gerne zu ihnen.

Rhythmik wäre ein wunderbarer Weg um den demografischen Wandel gemeinsam zu schaffen.

Lebenslanges Lernen – Rhythmik in der: Pädagogik – Andragogik – Geragogik

Diese ganzheitliche Arbeitsweise geht durch den Wechselbezug von Musik, Bewegung und Sprache (=gleichwertig zu sehen) auf die speziellen Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten alter und hochaltriger Menschen ein und unterstützt sie in Bildungs- und Lernprozessen.

Durch ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten in Musik, Bewegung und Sprache trägt sie zur Erhaltung und Wiedergewinnung von Lebensqualität und Lebensfreude bei und stärkt Sicherheit und Vertrauen in die individuellen körperlichen wie geistigen Fähigkeiten, um Herausforderungen des Alltags besser begegnen zu können.

Die Grundidee der Rhythmik-Geragogik ist es, alte Menschen in ihrer Ganzheit von Körper – Psyche – Geist innerlich und äußerlich zu bewegen. Die Bewegungen werden spontan, improvisatorisch und individuell unterstützt, was Freude und Motivation steigern soll.

Die Methode der Rhythmik-Geragogik ist sowohl für bewegungsfreudige Menschen wie auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und für dementiell erkrankte Menschen gut einsetzbar. Im Besonderen richtet sich die Arbeitsweise an Menschen mit erheblichen, dauerhaften oder vorübergehend reduzierten Austausch- und Interaktionsaktivitäten. Oft ist in diesen Fällen zu beobachten, dass kognitive Fähigkeiten verloren gehen. Daher liegt der Schwerpunkt der Kommunikation auf der emotionalen Ebene. Dabei schenkt uns die Musik eine wunderbare Brücke zu Menschen, die sich verbal vielleicht nicht mehr äußern können. Viele rhythmische Spielimpulse lassen sich unterschiedlichen Leistungsbereichen zuordnen wie Orientierung, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, sprachliche Fähigkeiten.

Anmerkung: Einblick über die Bedeutung von Rhythmik und Senior:innenarbeit s. Kurzvideo „Café Bâlace“: <https://vimeo.com/64382901>

Material: Laptop, Beamer, ppt., Dokumentationsvideos des Intergenerativen Projekts „Rhythmik mit Jung und Alt“:

<https://www.youtube.com/watch?v=dHsj9wIRpT0>, Kurzvideo „Café Bâlace“: <https://vimeo.com/64382901>

Vielfältige Materialien können eingesetzt werden: Buchstaben, Zahlen, Würfel, Bilder, Tücher; Naturmaterialien, Lieder und Instrumente (Orff Instrumente wie Rasseln, Klangstäbe, Trommeln). Themen kommen aus den verschiedenen Lebensbereichen, auch eine Orientierung an den Festen im Jahreskreis ist möglich.

Quelle: Monika Mayr

3.4.21. Das Sound Shape

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Kommunikationsübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Erkundung der Möglichkeiten der Verwendung von Sound Shape. Die Möglichkeiten zur Interaktion und nonverbalen Kommunikation werden erhöht, Feinmotorik und Aufmerksamkeit werden aktiviert. Nützlich in der Arbeit mit Menschen, die an Demenz leiden.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Sound Shapes sind Sets mit unterschiedlich großen Handtrommeln, die sich perfekt für die Förderung der Gruppenbeteiligung und des Rhythmusgefühls – unabhängig von den Fähigkeiten der Nutzer:innen. Diese Trommeln erzeugen einen stabilen Ton und sind sowohl in normaler als auch in gedämpfter Lautstärke erhältlich, wenn der Geräuschpegel ein Problem darstellt.

In Kommunikation treten: Alle sitzen im Kreis. 5 Sound Shapes sind vorhanden. Wer möchte, nimmt sich eines, geht damit zu einer Person im Kreis und gibt ihr einen Teil in die Hand. Diese ergreift das Sound Shape auch und die beiden befühlen es, drehen es in den Händen, trommeln darauf – so kommen sie miteinander in Kontakt. Der:die Trainer:in kann damit auch zu einzelnen Personen, die schwer zugänglich sind, Kontakt aufnehmen versuchen.

Rollen: Sound Shapes im Kreis am Boden einander zurollen und fangen, trainiert die Feinmotorik.

Drehen: Sound Shapes am Boden aufstellen und drehen, trainiert die Feinmotorik. Das ist eine Bewegung, die man z.B. zum Aufschrauben von Flaschen etc. benötigt.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=5orBiOXxASk&list=PL3BGpeh3sbmiTnBt09Wg1ngDAW-78aMXx&index=14>

Material: Sound Shapes in verschiedenen Größen. Trommeln aus verschiedenen Ländern

Quelle: Monika Mayr

3.4.22. Folge der Trommel

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Partnerübung, führen und geführt werden

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Das Rhythmus- und Taktgefühl der Teilnehmer:innen entwickeln sich. Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Anpassungsfähigkeit werden aktiviert.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 15 min

Beschreibung:

Teilnehmer:innen finden sich in Paaren zusammen. Eine Person hält die Handtrommel aufrecht und beginnt damit im Raum herum zu gehen. Das kann mit gesprochenem Rhythmus geschehen: **rak**-tak-taga-daga-**rak**-tak-ta-ga, oder mit Musikbegleitung. Die zweite Person folgt ihr und schlägt im Takt bei den betonten Silben bzw. beim Auftakt auf die Trommel.

Material: Klavier zur Musikbegleitung oder Musik vom Laptop, Mobiltelefon oder CD-Player, Handtrommeln aus verschiedenen Ländern

Quelle: Monika Mayr



3.4.23. Rhythmus – eine Brücke zwischen den Generationen

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Projektpräsentation, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Systematisierung der Kenntnisse der Teilnehmer über die Methoden und Auswirkungen der rhythmischen und generationenübergreifenden Arbeit.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 50 min

Beschreibung:

Diskussionspunkte nach der Präsentation des Dokumentationsvideos des Intergenerativen Projekts „Rhythmik mit Jung und Alt“:

<https://www.youtube.com/watch?v=dHsj9wLRpT0>

Inwiefern können die erlernten Rhythmusaufgaben unser Gefühl der Sicherheit und das Vertrauen in unsere individuellen körperlichen und geistigen Fähigkeiten im Alter stärken?

Welche Möglichkeiten bietet die Rhythmik, um Verbindungen zwischen den Generationen zu schaffen?

Welche Methoden können wir als Leiterinnen und Leiter nutzen, um diese Verbindung herzustellen?

Welche Werkzeuge können wir einsetzen?

Wie und auf welche Weise können wir die Kreativität der verschiedenen Generationen freisetzen?

Welche Arten von Aufgaben und Spielen sollten entwickelt werden?

Welche individuellen Merkmale und externen Umweltfaktoren sollten bei der Gestaltung von Aufgaben berücksichtigt werden?

Material: Laptop, Beamer, Dokumentationsvideos des Intergenerativen Projekts „Rhythmik mit Jung und Alt“:

<https://www.youtube.com/watch?v=dHsj9wLRpT0>

Quelle: Monika Mayr

3.4.24. Zeig mir, was du singst

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Strukturieren eines Liedes und Singen. Gruppenarbeit, Partnerarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erleben die Möglichkeiten des Singens und Visualisierens von Liedtexten, wobei ihr Langzeitgedächtnis und ihre Konzentration aktiviert werden.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen ziehen eine Liedkarte (z. B. Ich habe einen kleinen Garten angelegt). Sie singen das Lied gemeinsam und einigen sich dann auf die rhythmischen Bewegungen, die die Melodie begleiten sollen. Es kann jedes Lied verwendet werden, das einen geeigneten Rhythmus hat und zu dem sich leicht Bewegungen finden lassen. Beispiel:

Ich habe einen kleinen Garten angelegt: wir kreisen,

Ich habe Pfingstrosen gepflanzt: Wir stupsen mit den Zeigefingern in die Luft

Wind. Der Wind weht: Wir zeichnen Bögen in die Luft

Regen, Regen klopft, wusch: wir stupsen mit allen Fingern (wie beim Klavierspielen)

a) Gemeinsames Singen des Liedes, begleitet von den vereinbarten rhythmischen Bewegungen.

b) Die Teilnehmer:innen bilden Paare. Das gleiche Lied wird wiederholt. Ein Mitglied des Paares stellt sich hinter das andere und führt die Bewegungen auf dem Rücken des Paares vor ihm/ihr aus, um den Tastsinn zu fördern. Dann tauschen sie.

Material: Liedkarten - Zeichnungen von Wörtern im Text oder der Liedtext in schriftlicher Form vergrößert und laminiert

Quelle: Monika Mayr

3.4.25. Zusammengesetzte Wörter

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Rateübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Kognitionstraining.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Am Boden sind verschiedene Bilder aufgelegt. Aus ihnen sollen zusammengesetzte Wörter gebildet werden. Z.B.: Ein Bild zeigt eine Milchflasche. Ein anderes einen Zahn. Die beiden ergeben zusammen das Wort Milchzahn.

Es können auch 3 Bilder ein neues Wort bilden. So lange noch neue Wörter möglich sind, und die Teilnehmer:innen noch motiviert sind, wird das Spiel weiter geführt.

Material: Bildkarten

Quelle: Monika Mayr



3.4.26. Zeichnen zur Musik

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Paararbeit, Entspannungsübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Entwicklung des Rhythmusgefühls, der Feinmotorik und der Kreativität.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Jede:r Teilnehmer:in hat ein Blatt Papier in A 3 Format und einen Stift. Dann wird ein Musikstück mit unterschiedlichen Rhythmen gespielt – Vivaldi, 4 Jahreszeiten - Der Winter eignet sich dafür gut. Zum ersten Satz lautet die Anleitung, Punkte auf das Papier zu zeichnen.

Zum zweiten Satz sollen die Punkte verbunden werden.

Die Bilder, die daraus entstehen, werden in die Mitte gelegt und die Teilnehmer:innen tauschen sich darüber aus, was sie in den Bildern erkennen.

Material: A/3 Blätter, Stifte, Musik vom Tonträger, Vivaldi, 4 Jahreszeiten - Der Winter

Quelle: Monika Mayr



3.4.27. Noppenball

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Bewegungs- und Entspannungsübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Koordinationstraining und Entwicklung des Körperbewusstseins.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Jede:r nimmt sich einen Noppenball. Ein Musikstück mit unterschiedlichen Rhythmen gespielt wird gespielt, z.B.: – Vivaldi, 4 Jahreszeiten - Der Winter.

Jeweils zwei Personen setzen sich zusammen und werfen den Ball hin und her im Rhythmus der Musik.

Dann setzen sie sich hintereinander. Die hintere Person bewegt den Noppenball auf dem Rücken der vorderen Person. An der Wirbelsäule entlang eher streichend, leicht und weiter außen am Rücken tufend, klopfend. Nach ca. 3 Minuten wird gewechselt.

Material: Noppenbälle für alle, Musik vom Tonträger, Vivaldi, 4 Jahreszeiten - Der Winter

Quelle: Monika Mayr

3.4.28. Würfelspiel

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Gruppenarbeit, Improvisation

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Flexibilität und Spontaniät trainieren, Gedächtnistraining.

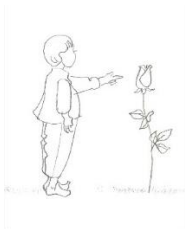
Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

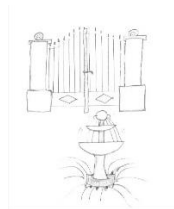
Beschreibung:

Der Würfel wird im Kreis herumgegeben während nach der Melodie des Kinderliedes “Taler, Taler, du musst wandern” gesungen wird: “Würfel, Würfel, du musst wandern, von der einen Hand zur andern. Das ist schön, das ist schön, Würfel, Würfel, du bleibst steh’n”. Die Person, die ihn da gerade hat, würfelt. Für die Augenzahl darf sie sich etwas wünschen. Z.B. Sie wirft die Zahl 3. Dann kann sie sich etwas von der Gruppe wünschen: “Ich wünsche mir 3 Getränke.” Oder etwas, das zum aktuellen Thema der Gruppe passt. Z.B.: Reise – “Ich wünsche mir 3 Ländernamen” etc.

Dann gibt es den Taschenwürfel – s. Foto. Mit Bildern von Liedanfängen in den Taschen (z.B. Abb. unten). Das Lied, das in der Tasche auf der Würfelseite, die gewürfelt wird, steckt, wird von der ganzen Gruppe gesungen.



“Sah ein Knab ein Röslein steh’n”



“Am Brunnen vor dem Tore”



Varianten der Methode: Es können viele verschiedene Aufgaben gestellt werden, die auf Zettel geschrieben oder skizziert sind, die sich in den Einschubhüllen auf den Würfelseiten befinden. Zum Beispiel Bewegungsaufgaben, Gedächtnisaufgaben: so viele Städte nennen, wie Augen aufgeworfen wurden.

Anmerkung: Immer darauf achten, was die Gruppe braucht und will!

Material: Ein großer Würfel mit Einschubhüllen auf den Seiten (Abb. unten, rechts unten), Ein großer Stoffwürfel (Abb. unten, links oben), Instrument für Liedbegleitung

Quelle: Monika Mayr

3.4.29. Singen und Stimme im Alter

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen die Zusammenhänge zwischen dem Alterungsprozess und der Entwicklung der Stimme kennen und erfahren, welche Aspekte beim Singen mit älteren Menschen zu beachten sind. Teilnehmer:innen wissen, was beim Singen mit älteren Menschen zu berücksichtigen ist.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Singen und Stimme im Alter

Altern ist ein Veränderungsprozess, der mit Verlusten und Einschränkungen, aber auch mit Wachstum und Gewinn verbunden sein kann. Veränderungen finden auf geistiger, körperlicher und psychomotorischer Ebene statt. Ebenso wandelt sich das soziale Umfeld älterer Menschen, wodurch sich nicht selten als vordergründiges Problem die Vereinsamung ergibt. Die steigende Lebenserwartung bringt mit sich, dass immer mehr ältere Menschen mit der Aufgabe konfrontiert sind, drei, vier Lebensjahrzehnte sinnvoll und zufriedenstellend zu gestalten. Einen wertvollen Beitrag zu produktivem und befriedigendem Altern kann eine körperliche und geistige Aktivierung mit Hilfe von Rhythmus, Musik, Stimme und diversen Materialien leisten. Das feine Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Psychomotorik kann damit aufrechterhalten und auch verbessert werden, was letztendlich der Selbständigkeit alter Menschen dient. Gleichgewicht, Kommunikation, Konzentration, Gedächtnis und ebenso das seelische Wohlbefinden können positiv beeinflusst werden.

Die Kombination von Musik, Bewegung und Sprache ermöglicht Körpererfahrung, soziale Integration, Kreativität und Phantasie sowie Sinn- und Identitätsfindung.

Singen ist

- Gemeinschaftserlebnis
- Gedächtnisleistung
- Emotionales Erleben

Singen setzt Glückshormone frei – wenn es auf positive Vorerfahrungen trifft. Musik hat stimulierende Wirkung auf das limbische System im Gehirn, in dem unsere Gefühle gespeichert und verarbeitet werden.

Alte und zurückgezogen lebende Menschen können mithilfe bekannter Melodien (biografische Kenntnisse) aus der Isolation geholt werden. Vertraute Lieder wecken autobiografische Erinnerungen und die damit verbundenen Emotionen (positive wie auch negative).

1. Die Stimme: Hormonelle Umstellungen im Alter führen zu stimmlichen Einschränkungen

Grundannahmen:

- Kalendarisches Alter ist nicht zwingend äquivalent zum biologischen Alter: „Es gibt mehr alte Menschen als alte Stimmen“ (Habermann 1986, S. 149)
- Stimme und Stimmgesundheit als Zeichen für Identifikation und Persönlichkeit; Einschränkungen können verunsichern
- Singstimme ist vom „Altern“ früher betroffen als die Sprechstimme
- (stimmliches) Altern ist ein natürlicher Prozess, aber Verbesserung ist möglich
- Altersbedingte Stimmstörungen (Schluckstörungen...)
- Einfluss von Medikamenten

2. Singen mit älteren Menschen

- Tonhöhe anpassen
- Eventuelle Begleitmusik mit leiser Lautstärke wählen – Wahrnehmung der eigenen Stimme wichtig
- Liedtempo anpassen
- Innehalten nach einem gesungenen Lied (Raum für aufkommende Gefühle)
- Wiederholungen
- Liedtexte in größerer Schrift anzeigen
- Liedgut auswählen: Neben Liedern mit individueller Bedeutung gibt es auch allgemeines Liedgut: Volkslieder (regionales Liedgut), alte Schlager, Operetten, Kinderlieder, Kirchenlieder

Material: Laptop und Beamer, ppt

Quelle: Hargoth, Theo/Wickel, Hans Hermann (2008): Musizieren im Alter: Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

3.4.30. Mit Pfeifen und Trommeln!

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Musizieren mit einfach zu spielenden Instrumenten

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Das Rhythmusgefühl, die Konzentration und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen füreinander werden gefördert. Die Teilnehmer:innen erleben die Freude an Musik, Improvisation und kreativem Gestalten.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Jede:r Teilnehmende sucht sich ein Rhythmusinstrument aus. Die mit den Trommeln, den Triangeln, den Schrapinstrumenten etc. stellen sich jeweils in einer Gruppe zusammen.

Zum Marsch aus der Nussknackersuite von Tschaikowsky spielen zuerst alle und finden ihren Rhythmus. Dann dirigiert der:die Trainer:in die einzelnen Gruppen, wie sie zur Musik spielen sollen. Danach können auch Teilnehmer:innen dirigieren, wenn sie wollen.



Material: Tonträger wie Laptop oder Mobiltelefon mit Lautsprecher, CD-Player o.ä., Verschiedene Handtrommeln, Rhythmusinstrumente, Tschaikowsky Marsch aus der Nussknackersuite

Quelle: Monika Mayr

3.4.31. Demenz und Musik

Modul: Musik und Demenz

Art der Methode: Vortrag, Filmbetrachtung und Gespräch – Plenum und Kleingruppe

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen kennen die Merkmale von Demenz und wissen, wie Musik zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz eingesetzt werden kann.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 60 min

Beschreibung:

Demenz und Musik - Musik schafft Beziehung

Demenz ist ein Defizit in kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, das zu einer Beeinträchtigung sozialer und beruflicher Funktionen führt und meist mit einer diagnostizierbaren Erkrankung des Gehirns einhergeht.

Nach der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10, Dilling, 2000) muss neben der Minderung der Gedächtnisfunktionen mindestens eine weitere kognitive Funktion gestört sein (z.B. exekutive Funktionen wie Urteilsvermögen, Denkvermögen, Planen). Diese Störungen sind nicht auf einen vorübergehenden Verwirrtheitszustand zurückzuführen, sondern dauern mindestens sechs Monate an. Die kognitiven Beeinträchtigungen sind häufig begleitet von Verschlechterungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation.

Das leichte Stadium zeichnet sich in Hinsicht auf das Gedächtnis und andere kognitive Funktionen durch herabgesetztes Lernen neuen Materials aus. In Bezug auf die Alltagsaktivitäten bedeutet dies, dass unabhängiges Leben möglich ist, aber komplexere Aufgaben meistens nicht mehr alleine ausgeführt werden können.

Das mittlere Stadium ist dadurch gekennzeichnet, dass gut gelerntes und vertrautes Material behalten wird, hingegen neue Informationen nur gelegentlich bzw. sehr kurz erinnert werden. Hinsichtlich der Alltagskompetenz ist bereits ein unabhängiges Leben merklich eingeschränkt. In der Regel sind nur noch einfache Tätigkeiten selbstständig durchführbar.

Im schweren Stadium liegt bereits ein gravierender Gedächtnisverlust vor mit einer generellen Unfähigkeit neue Informationen zu behalten. Nur noch Fragmente von früher Gelerntem bleiben erhalten und ein weitgehender Verlust der Sprachfähigkeit tritt auf. Selbst basale Aktivitäten des alltäglichen Lebens wie Waschen, Ankleiden, Beherrschen der Körperausscheidungen sind kaum mehr möglich (vgl. Förstl; Calabrese, 2001).

Häufig angeführte Merkmale der Demenz

- Abnahme des Denkvermögens, Gedächtnisstörungen
- Verarmung des Ausdrucksverhaltens
- Persönlichkeitsveränderungen
- Beeinträchtigung der selbstständigen Lebensführung
- Unruhe

Eine der großen Herausforderungen des demografischen Wandels ist die Sicherstellung einer empathischen, aktivierend-befähigenden Pflege, Betreuung und Unterstützung einer wachsenden Zahl von alten und hochaltrigen - auch demenziell beeinträchtigten - Menschen in Alters- und Pflegeheimen wie auch im häuslichen Umfeld.

Musik in der Begleitung von Menschen mit Demenzerkrankung:

Demenziell erkrankte Menschen dürfen nicht nur Empfänger*innen von medizinischer Behandlung, Pflege und (Musik-) Therapie sein, sondern sie können auch an Bildungs- und Kulturveranstaltungen teilnehmen.

Musik wird nicht nur eine therapeutische Bedeutung zugesprochen, vielmehr eröffnen Musik basierte Angebote und aktives Musizieren und Singen dementiell beeinträchtigten Menschen vielfältige Möglichkeiten individueller Lebensgestaltung, ganzheitlicher Kommunikation, sozialer Interaktion und kultureller Teilhabe.

Menschen mit Demenz vergessen vieles, nicht aber die Musik ihrer Jugend; sie erinnern sich kaum, reagieren wenig. Spielt man ihnen aber Musik vor (braucht Vorarbeit, denn Musik zu der der Kranke eine biografische Beziehung hat, erzielt die besten Effekte), kann dies erstaunlichen Effekt haben. Hirnscans bestätigen, dass das **Musikgedächtnis weniger stark durch die Krankheit angegriffen wird als andere Hirnregionen**. Das Hören von Musik kann verschüttet geglaubte Erinnerungen wieder freilegen, denn das Langzeit-Musikgedächtnis ist bei Menschen mit Alzheimer-Demenz oftmals noch lange intakt.

Musik in der Begleitung bei frühen Demenzsymptomen angewendet, verbessert

- die Konzentrationsfähigkeit
- die Lernfähigkeit
- das auditorische Gedächtnis
- die Reaktionsgenauigkeit
- das visuelle Kurzzeitgedächtnis

- die Reaktionsgeschwindigkeit
- das psychomotorische Tempo
- die visuell-motorische Koordination

Diese Erkenntnisse lassen sich auch gut in der Pflege einsetzen, indem man in „schwierigen“ Situationen versucht herauszufinden, welche Musik helfen könnte. Dabei leistet die Biografiearbeit einen wichtigen Beitrag s. 3.4.40 Musikalische Biografie – Lieblingsmusik als Ressource.

Dokumentarfilm „Alive Inside:

Trainer:in gibt eine kurze Einführung:

Eine aus den USA stammende Methode mit internationalem Netzwerk wird vorgestellt. Im Mittelpunkt steht der Sozialarbeiter und Gründer Dan Cohen und sein Ansatz, über Kopfhörer individuelle und biografisch bedeutsame Lieder und Musikstücke anzubieten

Die Gruppe sieht sich den Film / Filmausschnitt an. Dann erfolgt eine Besprechung zu folgenden Fragen:

Welche Erkenntnisse haben Sie aus dem Film gewonnen?

Welche Ideen sind Ihnen dabei eingefallen? Besprechung erfolgt in Kleingruppen, dann werden die wichtigsten Erkenntnisse und Ideen im Plenum vorgestellt und diskutiert.

Variante: Den gesamten Film ansehen, wenn es darum geht, die vielfältige Wirkung von Musik bewusst zu machen und zur Beschäftigung mit den Methoden anzuregen. Damit verlängert sich die Dauer der Methode auf 100 min.

Anmerkung: Beim Einsatz von Filmen immer den Datenschutz beachten.

Material: Laptop, Beamer, ppt, Dokumentarfilm-Ausschnitt aus „Alive Inside: A Story of Music and Memory“: “Henry erwacht zum Leben”

Quelle: Landsiedel-Anders, Susanne: *Musiktherapie bei Demenzerkrankungen – eine klinisch-experimentelle Studie im Rahmen einer Gedächtnissprechstunde. Diplomarbeit in Psychologie am Fachbereich 5 der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt/Main, 2003. S 11-18*

Dokumentarfilm „Alive Inside: A Story of Music and Memory“ auf DVD oder auf youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=AA3A004Q37o>

Ausschnitt „Henry erwacht zum Leben“: <https://www.youtube.com/watch?v=mtDAn1qMvWs>

3.4.32. Feedback

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Evaluation, Abschluss

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Reflexion des Gelernten und Erfahrenen, Überprüfung auf Anwendbarkeit in der Praxis.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen tun sich in Paaren zusammen und tauschen sich darüber aus, was sie gelernt haben und was ihnen in Erinnerung geblieben ist.

Dann gibt jede:r im Plenum eine kurze Rückmeldung den Fragen:

Was hat sich für mich seit dem Beginn des Workshops geändert?

Was nehme ich für meine Arbeit mit?

Was kann ich nicht gebrauchen?

Variante: Die Ergebnisse werden auf Kärtchen geschrieben und bei den Wortmeldungen auf eine Pinnwand gehängt, die in 3 Teile gegliedert ist - nach den Fragen. Abschließend wird die Pinnwand fotografiert, so wird das Ergebnis gesichert. Alle bekommen davon ein Fotoprotokoll.

Material: Kärtchen und Pinnwand zum Sammeln der Ergebnisse

Quelle: Monika Mayr

3.4.33. Einführung in die Biografiearbeit

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Vorstellungsrunde, Reflexion, Erwartungen

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Teilnehmer:innen und Trainer:in lernen einander kennen. Vorkenntnisse in Bezug auf das Thema sind bekannt.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 70 min

5 min Anleitung der Aufgabe mit Rückfragemöglichkeit

10 min Kärtchenverteilung und Beschriftung zur Frage: Womit verbinde ich den Begriff "Biografiearbeit"?

60 min (3 min pro TN) Zeit für das Anpinnen der Kärtchen und eine kurze Erklärung zu den Schlüsselwörtern auf den Pinnkärtchen

Beschreibung:

Gruppe sitzt im Sesselkreis. Pinnkärtchen und Flipchartstifte liegen in die Mitte.

Trainer:in vereinbart mit den Teilnehmenden die Anrede „Du“ oder „Sie“ (entfällt im Englischen). Üblicherweise einigen sich alle auf ein „Arbeits-Du“ zumindest während des Seminars.

Teilnehmer:innen schreiben Schlüsselwörter, die ihnen zum Thema Biografiearbeit einfallen, auf je ein Kärtchen.

Danach präsentiert jede:r an der Pinnwand seine Kärtchen und hat die Gelegenheit zu erklären, was mit den einzelnen Wörtern genau gemeint ist.

Diese Pinnwand bleibt bis zum Ende des Seminars stehen, um immer wieder überprüfen zu können, was gelernt und erfahren wird / wurde.

Die Fragen können variieren – je nach Schwerpunkten und Voraussetzungen der Gruppe. Wenn gar nicht zu erwarten ist, dass eine Ahnung von Biografiearbeit besteht, dann persönliche biografische Daten erzählen lassen (freiwillig selbstverständlich, Frage darf nur als Beispiel verstanden werden), z.B.: Geburtsort, Interessen, Ausbildung/ Beruf etc.

Oder die Frage auf die Biografie statt auf die Biografiearbeit bezogen stellen: Was soll für dich eine lesenswerte Biografie enthalten? Warum interessieren uns Biografien?

Anmerkung: Manche können sich ganz wenig oder nichts zum Thema vorstellen. Dann hilft der:die Trainer:in mit Fragen und Hinweisen zum Themenbereich Biografie weiter, z.B.: Sind Biografien von bekannten Personen aus ihrer/seiner Generation bekannt? Aus welchem Grund beschäftigt man sich mit dem Leben anderer Personen z.B. Großeltern oder berühmter Personen / VIPs etc.?

Material: Pinnwand, Pinnkärtchen: 60 – 100, pro TN mind. 5, Größe 10 x 21 cm, möglichst verschiedenfarbig, Flipchartstifte oder dicke Filzstifte (4 Farben für Trainer:in, verschiedenfarbig Flipchartstifte für alle)

Quelle: Hubert Klingenberger, Klingenberger, H. (2015). *Die 50 besten Spiele für Seminare und Fortbildungen*. München: Don Bosco.

3.4.34. Biografie - Begriffliche Annäherungen

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Teilnehmende bekommen ein Verständnis des Begriffs Biografie und warum es in der Biografiearbeit gehen kann.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Zugänge zum Begriff Biografie sind vielfältig, die Definition komplex. Daher sind die folgenden Aspekte eine Auswahl von für die Biografiearbeit bedeutenden Ansätzen:

- Nach der griechischen Wortwurzel (Bios = Leben; graphein = schreiben): eine Lebensbeschreibung
- Die Lebensgeschichte, die aus Lebensgeschichten besteht: Wir können Biografie nicht an sich erzählen. Wir teilen sie auf in Geschichten und Episoden.
- Während der Lebenslauf lediglich die Daten eines Lebens aufzählt (z.B. 1981: Abitur), beschreibt die Biografie die dazugehörige Geschichte („Also, das war so...“). „Man könnte den Lebenslauf auch als die ‚Außenseite‘ des Lebens befeifen, die Biografie aber als ‚Innenseite‘.“ (Lattschar, 2012).
- Eine subjektive Konstruktion: Jeder Mensch erfindet sich sein Leben und hält diese Erfindung - oft unter gewaltigen Opfern – aufrecht. (Max Frisch)
- Was wir für unsere Biografie halten, ist nicht nur *ein* Aspekt der Vergangenheitsbetrachtung. Davon ist auch unsere aktuelle Lebensführung berührt: So lässt sich Biografie verstehen als „eine in einem lebenslangen Prozess erworbene Aufschichtung von Erfahrungen, die bewusst oder unbewusst geronnen in unser Handeln eingehen“ (Gudjons; zit. nach Fischer, 2007).

Weitere Charakteristika von Biografien (Baacke; zit. nach Fischer, 2007):

- Komplexität: Biografien weisen mehrere Dimensionen auf, die sich wechselseitig durchdringen und beeinflussen.
- Subjektivität: Biografien sind eine subjektive Verarbeitung des Erlebten und Erfahrenen.
- Räumlichkeit und Zeitlichkeit: Biografien sind bestimmt von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie vollziehen sich in verschiedenen sozial-ökologischen Nah- und Fernbereichen.

- Identitätsbezug: Unsere Biografien beschreiben, wer wir sind. In ihnen wird die jeweilige Identität der Person erkennbar. Ich bin all diese Geschichten. Sie machen mich aus.
- Mittelbarkeit: Biografien erschließen sich über Texte: gesprochene oder geschriebene, Autobiografien, Interviews, Episoden).

Material: Laptop und Beamer, ppt

Quelle: Lattschar (2012); Gudjons. zit. nach Fischer (2007); Baacke. zit. nach Fischer (2007)

3.4.35. Arten von Biografie

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Teilnehmende bekommen ein vertieftes Verständnis für Arten von Biografie und worum es in der Biografiearbeit gehen kann.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

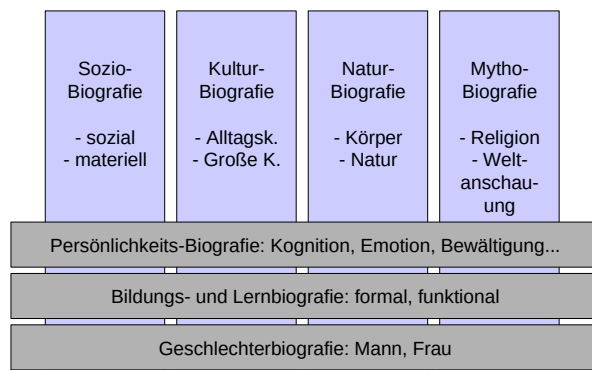
Dauer: 30 min

Beschreibung:

Arten von Biografie / Biografische Stränge (e: strands)

Will man verstehen, was der Begriff „Biografie“ alles umfassen kann, so ist es sinnvoll, das Bild der Kordel aufzugreifen und sich die Biografie wie einen Wollfaden oder eine Paketschnur vorzustellen. So wie dieser Faden aus einzelnen Strängen „zusammengesetzt“ ist, ist auch die Biografie aus unterschiedlichen Teil-Biografien zusammengesetzt.

Biografische Stränge im Überblick



- Die **Sozial**-Biografie – das ist die Geschichte unserer sozialen Beziehungen und Lebensverhältnisse.
- Die **Kultur**-Biografie umfasst sowohl unsere Begegnungen mit der „großen Kultur“ (Oper, Theater u.a.) als auch die Alltagskultur, wie sie sich in Alltagsritualen und Gewohnheiten zeigt.
- Die **Natur**-Biografie beschreibt zum einen die Geschichte unseres Körpers, zum anderen die mit den natürlichen Umwelten, in denen wir gelebt haben.
- Die religiöse Biografie oder **Mytho**-Biografie (Hubertus Halbfas) – darunter fasst man die Glaubenseinstellungen und Weltanschauungen und deren Wandel in unserem Lebensverlauf zusammen.
- Die **Lern**- und **Bildungs**biografie beschreibt unsere formalen Bildungsabschlüsse und die beiläufigen Lernprozesse im Lebensverlauf.

- Weiterhin gibt es die Betrachtung der Biografien unter dem geschlechtsspezifischen Blickwinkel: **Gender-Biografie**
- All diese Aspekte fließen zusammen in die Entwicklung unserer **Persönlichkeit** (Kognition, Emotion, Volition, Aktion) und beziehen sich deshalb auf die **Persönlichkeitsbiografie**.

Zwei Ausprägungen der Biografiearbeit lassen sich unterscheiden:

- Biografisches Arbeiten meint zum einen die Beschäftigung eines jeden Menschen mit der eigenen Biografie, also der persönlichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
- Zum anderen werden mit „Biografischem Arbeiten“ besondere Angebote, Sicht- und Handlungsweisen in der Bildungsarbeit und der Beratung, in der Therapie und der Seelsorge, in der Pflege und anderen professionellen Handlungsfeldern verstanden.

Dabei sind folgende Aspekte relevant:

- Biografiearbeit richtet sich nicht nur an ältere und alte Menschen, sondern spricht alle Altersgruppen an
- Biografiearbeit darf den Blick nicht auf die Individuen verengen, sondern muss auch die gesellschaftlichen und kulturellen Verhältnisse anschauen.
- Biografiearbeit bewegt sich zwischen Vergangenheit (Lebensbilanz), Gegenwart (Lebensbewältigung) und Zukunft (Lebensplanung). Alle Bereiche beleuchten sich gegenseitig.

Material: Laptop und Beamer, ppt

Quelle: Viola Zintl, Hubert Klingenberg



3.4.36. Gründe für und Wirkung von Biografiearbeit

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Vortrag

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Teilnehmende bekommen ein vertieftes Verständnis für Anwendungsmöglichkeiten von Biografiearbeit und deren Wirkung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

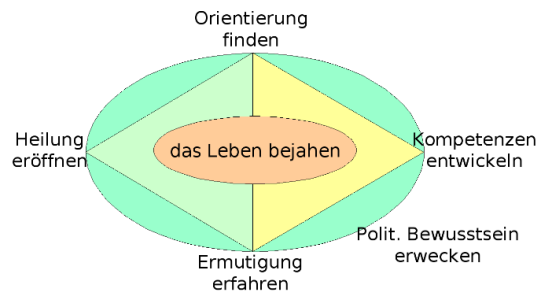
Gründe für Biografiearbeit

- Biografiearbeit ist heute notwendig geworden, weil die Menschen immer länger leben und darauf nur ungenügend vorbereitet sind. Biografiearbeit stärkt die „Kunst des langen Lebens“ (Ralph Bollmann) oder die „Lebenskunst“ (Wilhelm Schmid).
- weil – so behaupten manche Genforscher – mit zunehmendem Alter der Einfluss der Gene zurückgeht, die „wollen“, dass der Mensch sich reproduziert, und die Menschen somit ein Stück weit freier werden.
- weil es keine verbindlichen Vorgaben seitens der Gesellschaft und der Kultur mehr gibt, wie ein „richtiges Leben“ und dessen Verlauf ausschauen (**Ende der Normalbiografie**). Biografiearbeit stärkt die Fähigkeit zur selbstbestimmten Lebensführung.
- weil die Auseinandersetzung mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sinnstiftend und bedeutsam für die Gesundheit sein kann (**Salutogenese**),
- weil durch das biografische Erzählen „zwischen den Zeilen“ **Werte „vermittelt“** werden. Dies erklärt nicht zuletzt die Attraktivität von Büchern, Dokumentarfilmen oder Fernsehsendungen über (Auto-) Biografien: „Biografien ... bieten Anhalts- und Orientierungspunkte in einer Welt, deren Zusammenhalt verlustig geht.“ (Probst, 2007)
- Schließlich hat das biografische Erzählen noch eine besondere Bedeutung für die Entwicklung von Kindern und für ihr Vermögen, aus dem eigenen Leben zu erzählen (**memory talk**).

Wirkungen der Biografiearbeit

Wenn Menschen sich mit ihrer Biografie beschäftigen – sei es für sich alleine, sei es in Gruppen oder Bildungsveranstaltungen -, so kann dies ganz unterschiedliche Wirkungen haben:

Ziele und Wirkungen der Biografiearbeit



- Es fügen sich Fragmente eines Lebens zusammen, die bisher zusammenhanglos nebeneinander standen. Lebenseinschränkungen können angenommen und Verletzungen integriert werden. Es wird **Heilung** erfahren – nicht im Sinne, dass alles wieder so ist wie zuvor, sondern dass das Geschehene akzeptiert und als Basis für die persönliche Weiterentwicklung „genutzt“ werden kann.

- Der Blick in die eigene, aber auch in fremde Biografien gibt **Orientierung**: Wie wurden Entscheidungen getroffen, welche Werte waren wichtig? Wonach kann man sich ausrichten, wenn Lebensweisen zu stellen sind?

- Jede:r hat in seinem:ihrem Leben schon viel geleistet, ausgehalten oder losgelassen. Richtet man den Blick darauf im eigenen Leben, aber auch im Leben anderer, so kann ein Gefühl der **Ermutigung** die Folge sein. Inge Jens (2009) stellt beim Schreiben ihrer „Unvollständigen Erinnerungen“ fest, „dass dieses

Zurückblicken Kräfte freisetzt, die einen neuen, anderen, freieren Umgang mit dem Hier und Jetzt ermöglichen“.

- Wer sich erinnert und die Erinnerung anderer Menschen hinzuzieht, wird Gemeinsamkeiten erkennen: Schicksale, die sich aus ähnlichen Lebenslagen oder geschichtlichen Einflüssen ergeben. Es wird erkennbar, wie Gesellschaft und Politik unser Leben beeinflussen. So kann **politisches Bewusstsein** entstehen, dass sich dann auch in Solidarisierung und gemeinsamen Handeln zeigen kann.
- Die eigene Lebenslage reflektieren, Entscheidungen treffen und vertreten, Netzwerke aufbauen und pflegen – selbst-bewusstes biografisches Handeln bedarf einiger **Kompetenzen**. In der Biografiearbeit können diese angeeignet und erprobt werden.
- Letztlich können Menschen in der Biografiearbeit zur **Lebensbejahung** finden: Sie können „Ja“ sagen, zu dem, was war, ist und kommen wird. Die Germanistin und Buchautorin Inge Jens (2009) stellt z.B. beim Verfassen ihrer Lebenserinnerungen ein „plötzliche(s) Vergnügen am eigenen Leben“ fest.

Material: Laptop und Beamer, ppt

Quellen: Klingenberger, H. (2003). *Lebensmutig: Vergangenes erinnern - Gegenwärtiges entdecken - Künftiges entwerfen*. München: Don Bosco.

Hamann, Bruno (2005). *Pädagogische Anthropologie: Theorien – Modelle – Strukturen. Eine Einführung* (4., überarb. u. erg. Aufl.). Frankfurt: Peter Lang

Hölzle, Chr. & Jansen, I. (2009). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit: Grundlagen, Zielgruppen, kreative Methoden*. Wiesbaden:o.V.

Jens, Inge (2010). *Unvollständige Erinnerungen*. Hamburg: Rowolt.

3.4.37. Musikalische Dekaden

Modul: Einführung in die Biografearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Schaffung einer positiven Atmosphäre, die zum Erinnern an die Vergangenheit anregt, Vorbereitung der Atmosphäre zur Vertiefung des Themas.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Verschiedene ikonische Gegenstände (z. B. Radios, Plattenspieler, Schallplatten, Plattencover, Kassetten, Kleidungsstücke; Fotos von Musikern, Diskotheken, Autos usw.) aus vergangenen Jahrzehnten werden im Raum aufgestellt. Im Hintergrund läuft passende Musik.

Der/Die Trainer:in teilt 4 Gruppen ein, jede Gruppe wählt eine Epoche (z. B. 70er, 80er, 90er, 2000er Jahre) und eine Ecke des Raumes. Ihre Aufgabe ist es, die Ecke entsprechend der gewählten Epoche aus den ausgestellten Objekten einzurichten und ein Musikstück zu finden, das der Epoche entspricht. Die Gruppenmitglieder sollten über ihre Erfahrungen im Zusammenhang mit der Epoche oder einem Gegenstand sprechen.

Zurück in der Gruppe gehen sie durch jede Ecke, hören die Musik, die sie ausgewählt haben, oder die Kleingruppe sagt, welches andere charakteristische Objekt oder Ding sie in die Ecke gestellt haben könnten.

Materialien: Bilder, Fotos, Kleidung, Teller, ikonische Gegenstände, Musik, Plattenspieler

Quelle: KBK

3.4.38. BioGrafik

Modul: Einführung in die Biografearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Reflexion in Einzelarbeit, Gespräch in der Kleingruppe

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Reflektieren der eigenen Biografie und der Einflüsse auf die Biografie.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen teilen einen großen Papierbogen in drei Spalten ein:

1. In die mittlere Spalte (Lebenslauf) notieren Sie wichtige Lebensereignisse/-phasen (Einzelarbeit).
2. In die obere Spalte (Biografie) beschreiben Sie ihr inneres Erleben zu dieser Zeit (Einzelarbeit).
3. In die untere Spalte (Politik/Sozialgeschichte) notieren Sie wichtige Ereignisse, die sich zu dieser Zeit ereignet und gegebenenfalls Ihr Leben beeinflusst haben (Recherche im Internet in Kleingruppen).

Es ist ratsam, einen Austausch mit anderen Teilnehmer:innen in der Kleingruppe zu ermöglichen, da die eigene Biografik vervollständigt werden kann, wenn andere Aspekte eingebracht werden.

BioGrafik nach Herder, 2006



Material: Arbeitsblätter s. unten oder großformatige Papierbögen, Stifte, Arbeitsblatt: A 3 Medien mit Internetzugang (Smartphone, PC),

Quelle: Hubert Klingenberg

Herder, Babette (2006). Biografiearbeit und biografische Dokumentation unter dem Aspekt der Lebensweltgestaltung. Unterricht Pflege, 11 (1), 8-16.

3.4.39. Musikalische Zeitleiste

Modul: Einführung in die Biografiefarbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Gruppenarbeit, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erinnern sich an beliebte Musiker:innen aus verschiedenen Jahrzehnten und ordnen sie den Dekaden zu.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Die vergangene historische Zeit wird in kleinere Perioden unterteilt, wobei der Zeitraum 1900-2010 hervorgehoben wird, der wiederum in kleinere Perioden unterteilt ist (siehe Abbildung). Die Jahreskarten werden an der Wand oder auf einer Textiltafel angebracht. Sammeln Sie Fotos von berühmten Künstlern, Musikern und Bands aus jeder Epoche und schreiben Sie deren Namen auf ein separates Blatt Papier. Die Fotos und Namenskarten werden übersetzt und auf dem Boden ausgebreitet.

Aufgabe: Die Teilnehmer:innen sollen die Bilder den Namen zuordnen und sie dann der entsprechenden Epoche zuordnen (aufkleben oder aufkleben lassen). Wenn sie fertig sind, diskutieren sie, ob sie die Aufgabe richtig gelöst haben oder welche Fragen oder Dilemmata aufgetreten sind (z. B. gibt es Darsteller aus mehreren Epochen).



Material: Kärtchen beschriftet mit den Dekaden, Bilder und Papierstreifen mit Namen der Künstler:innen, Pinnwände, Blu Tack, Stifte

Quelle: KBW

3.4.40. Meine musikalische Biografie

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Gruppenarbeit, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen sammeln die wichtigste Musik ihres eigenen Lebens und ordnen die Einflüsse der Musik auf ihr persönliches Leben.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Einzelarbeit: Anhand der in Übung 3.4.39 erstellten Perioden der eigenen Lebensgeschichte sammeln die Teilnehmer:innen Musiker, Interpreten oder Ensembles, die für sie besonders wichtig sind, und ordnen sie der entsprechenden Periode ihrer individuellen Lebensgeschichte zu. Jede Periode und die ihr zugeordneten Musiker:innen werden auf einem A4-Blatt notiert.

Diskussion: Die Teilnehmer:innen tauschen sich über ihre individuellen Ergebnisse aus und benennen dann, welche Musiker oder Musikkompositionen sie für bedeutsam halten und welchen Einfluss sie auf sie gehabt haben. Anschließend diskutieren sie über die Wirkungen, die Musik haben kann (z.B. zum Träumen anregend, aggressionsabbauend, ermutigend, tröstend, vitalisierend, konzentrationsfördernd, positive Energie, energetisierend, beruhigend, etc.) Die Teilnehmer:innen finden dabei heraus, welche Lieder oder Musikstücke eine stärkende, positive Wirkung auf sie hatten und haben.

Material: Papier und Stifte

Quelle: KBK

3.4.41. Mein Leben in 7 Kapiteln

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Reflexion in Einzelarbeit, Gespräch in der Kleingruppe

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Das Selbstbewusstsein der Teilnehmer:innen entwickelt sich, sie werden sich ihres eigenen Lebensweges bewusster werden.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 40 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen erstellen einen Abriss ihrer Autobiografie in sieben Kapiteln von ihrer Geburt bis zum jetzigen Zeitpunkt. Die Titel beschreiben die einzelnen Lebensabschnitte in wenigen Worten. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass sie keine sehr schwierigen Lebensabschnitte wählen sollten, da dies den Rahmen der Erwachsenenbildung sprengen würde.

In einem zweiten Schritt reflektieren die sie, welche Stärken sie in den jeweiligen Phasen entwickelt haben bzw. zur Verfügung hatten (z.B. 1. und/oder 2. Lebensjahr: Laufen gelernt. Stärken: Mut, Vertrauen, Entdeckergeist, Willenskraft).

Ein paarweiser Austausch über ein oder zwei Kapitel kann ein möglicher dritter Schritt sein, wenn sich die Teilnehmenden gut kennen und einander vertrauen - z.B. im Rahmen eines längeren Trainings.

Variation: Für Gruppen mit jüngeren Teilnehmern kann die Anzahl der Kapitel auf fünf reduziert werden.

Material: Flipchart und Filzschreiber zum Anschreiben der Anleitung

Quelle: Hubert Klingenberg

3.4.42. Mein musikalisches Leben in 7 Kapiteln

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Reflexion in Einzelarbeit, Austausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen werden sich der Musik bewusst, die für sie zu verschiedenen Zeiten in ihrem Leben wichtig war und warum.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Bezug nehmend auf 3.4.42. führt der:die Trainer:in in ein: Musik prägt uns von Geburt an, sie erreicht uns schon im Mutterleib und berührt uns tief im Inneren. Es gibt nur wenige Dinge, die uns auf so einfache Weise glücklich machen können, die uns in die Gegenwart holen und einen so großen Einfluss auf unser Leben haben wie Musik. Bestimmte Melodien und Lieder sind mit bestimmten Ereignissen verbunden, die positive Erinnerungen hervorrufen. Diese Erinnerungen sind Quellen der Kraft und Freude, die uns helfen können, die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Musik kann Erinnerungen wecken, psychologische Barrieren überwinden, die Kommunikation erleichtern und, wie die Forschung zeigt, Schmerzen lindern.

Ebenso kann gemeinsames Singen Verhaltensstörungen wie Aggressionen bei Demenzkranken lindern, Musik, zu der der Einzelne einen Bezug hat, kann verlorene Erinnerungen und emotionale Stabilität zurückbringen.

Musik scheint eng mit unserer Biografie verbunden zu sein und bleibt als emotionale Ressource erhalten, wenn andere Teile der Persönlichkeit zu verschwinden drohen.

Einzelarbeit: Mein musikalisches Leben in 7 Kapiteln

Der :Die Trainer:in bezieht sich auf die Dekoration, erinnert sich an verschiedene Musiker, spielt ein Musikstück vor usw. und erwähnt Lieder und Musikstücke, die für ihn/sie wichtig waren. So können die Teilnehmer:innen leichter einen Bezug zu ihrer eigenen Geschichte und Biografie herstellen, wenn sie nun aufgefordert werden, ihre eigene Musik zu den 7 Kapiteln ihres Lebens zu finden.

Die Teilnehmer:innen wählen für die einzelnen Kapitel Musikstücke aus ihrer biografischen Sammlung aus. Sie sollen sich Notizen darüber machen, welche Musikstücke welche Wirkungen auf sie haben. Mögliche Wirkungen können z.B. sein: Träumen, Aggressionen abbauen, ermutigen, trösten, vitalisieren, konzentrieren, schwelgen (in Erinnerungen, positiven Gefühlen) - auftanken, entspannen

Quelle: KBW

3.4.43. Meine Top 7-Playlist – Lieblingsmelodien als Ressource

Modul: Einführung in die Biografiearbeit, Musikalische Biografie

Art der Methode: Einzelarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erstellen eine siebenteilige Liste ihrer Lieblingsmusik aus der Musik, die für sie am wichtigsten ist.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 10 min

Beschreibung:

In *Einzelarbeit* stellt jeder Teilnehmer eine Playlist zusammen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den wichtigsten erhaltensamen und ermutigenden Musikstücken, den Lieblingsliedern aus der Kindheit. Die Teilnehmer wählen aus der in Aufgabe 3.4.43 gesammelten Liste die für sie wichtigsten Musiktitel aus und stellen ihre eigene Playlist mit sieben Lieblingstiteln zusammen.

Variationen:

- 1) Diskussion: Wenn Sie mit Menschen arbeiten, die mit Demenz leben, erfordert diese Methode die Hilfe von Angehörigen, die ihre Lebensgeschichte kennen und sich daran erinnern, welche Musik sie mögen.
- 2) Wenn die Teilnehmenden es wünschen und genügend Zeit zur Verfügung steht, können die Lieder im Plenum vorgestellt werden.
- 3) Um diese Musik jederzeit zur Verfügung zu haben, um sie bei Bedarf abzuspielen, sollte diese Playlist auf dem Gerät gespeichert werden, das am leichtesten zugänglich ist. Eine CD oder ein Datenträger mit der Lieblingsmusik kann auch beim Umzug in ein Pflegeheim mitgenommen werden. Es ist wichtig, dass Angehörige und Pflegepersonal darüber informiert werden.
- 4) Diese Erinnerungsarbeit kann mit Eltern oder Großeltern oder von Pflegekräften in Altenheimen durchgeführt werden, wenn die älteren Menschen nicht in der Lage sind, die Lieder zu finden und zu speichern. Über die Vergangenheit sprechen, die alten Menschen nach ihrer Lieblingsmusik fragen, Musik herunterladen und auf eine CD brennen - ein schönes Geschenk, das sie sich immer wieder anhören können.

Material: Schreibunterlagen und Stifte, Internetzugang

Quelle: Barbara Mödritscher, Hubert Klingenberg

3.4.44. Feedback

Modul: Musikgeragogik, Rhythmik-Geragogik und Stimme im Alter

Art der Methode: Evaluation, Abschluss

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Reflexion des Gelernten und Erfahrenen, Überprüfung auf Anwendbarkeit in der Praxis.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 16

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen tun sich in Paaren zusammen und tauschen sich darüber aus, was sie gelernt haben und was ihnen in Erinnerung geblieben ist.

Dann gibt jede:r im Plenum eine kurze Rückmeldung den Fragen:

Was habe ich bei dem Workshop gelernt?

Was hat sich für mich seit dem Beginn des Workshops geändert?

Was nehme ich für meine Arbeit mit?

Was kann ich nicht gebrauchen?

Varianten der Methode: Die Ergebnisse werden auf Kärtchen geschrieben und bei den Wortmeldungen auf eine Pinnwand gehängt, die in 3 Teile gegliedert ist - nach den Fragen. Abschließend wird die Pinnwand fotografiert, so wird das Ergebnis gesichert. Alle bekommen davon ein Fotoprotokoll.

Material: Kärtchen und Pinnwand zum Sammeln der Ergebnisse

Quelle: Monika Mayr

4. BEWEGUNGSFÖRDERUNG DURCH ENTWICKLUNG DER KINÄSTHETISCHEN WAHRNEHMUNG



Foto: Caritas

CAR: Mária Pfemeter
KIFE: Zsuzsa Ágnes Szerb, Márta Zita Szücs

4.1. Einleitung

"Gehen Sie an die Bewegung heran, wie Sie an das Leben herangehen: mit Begeisterung, Freude und Dankbarkeit. Denn Bewegung ist Leben, und Leben ist Bewegung. Von beiden bekommt man zurück, was man hineinsteckt".
(Ron Fletcher)

Die Wahrnehmung des Alterns ist oft mit dem beängstigenden Bild des Alterns als Zustand verbunden, der zwangsläufig mit einer Vielzahl von Krankheiten, einem immer schwächer werdenden Körper und einer sinkenden Lebensqualität einhergeht. Aber ältere Menschen müssen nicht unbedingt steif oder unbeweglich sein. Die gerontologische Forschung hat gezeigt, dass das Alter nicht die Ursache für die Mobilitätseinschränkungen ist, die ältere Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt häufig bedrohen. Individuelle Bewegungsmuster und Gewohnheiten spielen bei der Bewegungseinschränkung eine viel größere Rolle. Aus kinesiologischer Sicht ist bei älteren Menschen häufig ein schlechtes Bewegungsmuster zu beobachten, das nicht nur auf das Alter zurückzuführen ist, sondern vielmehr auf fehlerhafte Lern- und Kopierprozesse, die sich oft gegenseitig bedingen und negativ beeinflussen. Viele Menschen reduzieren mit zunehmendem Alter bewusst ihre Aktivitäten, weil sie befürchten, ins Hintertreffen zu geraten. Sie verlieren zum Beispiel die Fähigkeit, sich auf den Boden zu setzen und dann aufzustehen, vor allem, weil dies in unserer Kultur nicht üblich ist. Je mehr man seine Bewegungsmuster einschränkt, desto unbeholfener und starrer wird man. Je starrer ein Mensch ist, desto mehr verliert er seine Anpassungsfähigkeit, was zu einem höheren Verletzungsrisiko und einer noch größeren Angst vor Stürzen führt.

Die kinästhetische Wahrnehmung ist neben der Haut-, Organ- und Schmerzempfindung eine Art der Körperempfindung, die Verarbeitung von Informationen aus Rezeptoren in Muskeln, Gelenken und Sehnen. Sie umfasst die Wahrnehmung von Körperhaltung, Gleichgewicht und räumlicher Positionierung des Körpers. Kinästhesie ist die Wahrnehmung der Position unserer Körperteile im Verhältnis zueinander.

Die Entwicklung der kinästhetischen Wahrnehmung kann den Menschen helfen, ihre motorischen Fähigkeiten im Alter zu entwickeln. Bewegungskompetenz ist mehr als nur Muskelkraft oder körperliche Fitness und ist von zentraler Bedeutung für ein gesundes und unabhängiges Leben. Bewegungskompetenz ist die Fähigkeit, kreativ Bewegungsmuster zu finden, die sich an jede Lebenssituation anpassen lassen - indem man situations- und personenbezogene Bewegungsmöglichkeiten findet. Diese Fähigkeit eröffnet eine breite Palette von Bewegungsmöglichkeiten und ermöglicht es dem Einzelnen, sich an ständig wechselnde Situationen anzupassen, sowohl in der eigenen Bewegung als auch in der Interaktion mit anderen.

Das in diesem Kapitel beschriebene Programm zielt daher darauf ab, die Qualität der eigenen Bewegung zu verbessern, den Bewegungsumfang im Zusammenhang mit der persönlichen Aktivität zu erweitern und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu erhöhen. Es fördert die bewusste Aufmerksamkeit für Bewegung, die Entwicklung einer Sensibilität für das Verständnis der eigenen Bewegung, die Entdeckung von Bewegungsmöglichkeiten im Zusammenhang mit alltäglichen Aktivitäten und ermutigt zu einem unabhängigen, gesunden und aktiven Leben. Auf diese Weise können auch ältere Menschen lernen, ihre täglichen Aktivitäten an ihre spezifische, aktuelle Lebenssituation und ihre Möglichkeiten anzupassen und trotz schwindender Ressourcen mobil zu bleiben und

zu werden. Die Methode basiert auf der Prämisse, dass die Unterstützung einer hilfsbedürftigen Person dann konstruktiv ist, wenn sie darauf abzielt, das eigene Mobilitätspotenzial auszuschöpfen und so in die täglichen Aktivitäten einzubinden. Eine der Voraussetzungen dafür ist die Entwicklung der Mobilität der zu unterstützenden Person.

Ziel der Entwicklung der kinästhetischen Wahrnehmung ist es, die Teilnehmer:innen in die Lage zu versetzen, die eigene Bewegung differenziert wahrzunehmen, zu steuern und anzuwenden, die eigene innere Bewegungserfahrung zu verfeinern. Damit verbessern sie die Qualität ihrer Interaktion mit älteren Menschen und lernen sie zu unterstützen und gleichzeitig zu ermutigen, so aktiv wie möglich an gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen und ihre Unabhängigkeit zu bewahren beziehungsweise so weit als möglich wiederzuerlangen.

Jeder Lehrgang zur Entwicklung der kinästhetischen Wahrnehmung basiert auf einer eigenen Methodik, die zwar auf einem spezifischen Lehrplan beruht, aber nicht in konkrete Aufgaben auf praktischer Ebene heruntergebrochen werden kann. Jeder Kurs ist einzigartig, basierend auf dem Vorwissen und den Vorerfahrungen der Teilnehmer:innen, ihren individuellen Interessen und Bedürfnissen und abhängig von ihrem Körperbewusstsein.

Das Kapitel enthält sechs Module, die nicht in weitere Untereinheiten zerlegt werden können, sondern auf der Ebene von Aktivitäten bearbeitet werden, die den im Kinaesthetics-Lernmodell beschriebenen Lernzyklen entsprechen. Der konzeptionelle Rahmen und das Lernmodell der Grundausbildung Kinaesthetics 1 wurden als Ausgangspunkt genommen. Im Gegensatz zu den anderen Weiterbildungsmethoden in diesem Buch kann diese Ausbildung offiziell nur von Kinaesthetics-Trainer:innen der Stufen 2 und 3 durchgeführt werden, die die Qualifizierungsausbildung der European Kinaesthetics Association absolviert haben und Mitglied einer nationalen Trainerorganisation sind, deren Namen Sie auf den Websites der Mitgliedsorganisationen der European Kinaesthetics Association finden.

Bei der in diesem Kapitel beschriebenen Methodik handelt es sich also nicht um eine Beschreibung von "Training" im klassischen Sinne, sondern um ein Lernmodell zur Unterstützung der Entwicklung von Bewegungskompetenz durch Eigenerfahrung, das für den Einsatz in der Gruppe mit Hilfe eines Trainers:einer Trainerin empfohlen wird; ein eigenständiges Erlernen ohne Vorerfahrung ist auf der Grundlage der beschriebenen Methodik nur schwer vorstellbar. Die im Gruppentraining erworbenen Kompetenzen sind jedoch sowohl für die Arbeit mit älteren Menschen als auch für die Entwicklung ihrer Bewegungsfähigkeiten von großem Nutzen.

4.2. Weiterbildungsprogramm

1. Hauptelemente der Weiterbildung

1.1.	Titel	Bewegungsförderung durch Entwicklung der kinästhetischen Wahrnehmung
1.2.	Zielgruppe	Fachkräfte und Angehörige, die mit älteren und kranken Personen arbeiten
1.3.	Ziele der Weiterbildung	Menschliche Bewegung und Bewegungsentwicklung verstehen und Bewegungswahrnehmung durch Erfahrung verfeinern. Die erworbenen Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Menschen in die Praxis umsetzen und so zur Erhaltung und Wiedererlangung der Selbständigkeit beitragen, die Lebensqualität im Alltag, in der Pflege und im Miteinander verbessern.

2. Lernergebnisse

2.1.	Wissen: Die Teilnehmenden vertiefen ihre Kenntnisse in folgenden Bereichen: Funktionelle Anatomie des Menschen, Menschliche Bewegung und Bewegungsentwicklung, Verhaltensmanagement, Aktive Einflussnahme auf Lernprozesse.
2.2.	Fähigkeiten: Die Teilnehmenden sind sich bewusst, wie sich die täglichen Aktivitäten auf ihre gesundheitliche Entwicklung auswirken. Durch das Verständnis der eigenen Bewegungen und Bewegungsmuster können sie bei der Arbeit mit Senior:innen und in der Altenpflege immer situations- und personengerecht Hilfe und Unterstützung leisten und so der betreuten Person helfen, eine aktive Rolle zu übernehmen und in ihrer Mitarbeit selbstständig zu sein.

2.3.	Haltung und Verhalten: Schulungen können die Art und Weise, wie Menschen ihre Arbeit sehen, grundlegend verändern und sie dazu veranlassen, den Bedürfnissen der Senior:innen entsprechend zu handeln, statt Standards zu erfüllen.
2.4.	Verantwortung und Autonomie: Die Aneignung dieser Betrachtungsweise gibt den Teilnehmenden große Freiheit und gleichzeitig große Verantwortung, da die oben aufgeführten Fähigkeiten nur durch kontinuierliche individuelle Lern- und Forschungsprozesse erworben und vertieft werden können. Die Trainings geben dafür Werkzeuge und Hilfestellungen, das Lernen findet aber erfahrungsorientiert statt, so dass auch das eigenverantwortliche Lernen der Teilnehmenden von großer Bedeutung ist.

3. Teilnahmebedingungen

3.1.	Ausbildung	Keine Voraussetzungen
3.2.	Vorwissen und Vorerfahrungen	Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen und/oder kranken Menschen

4. Dauer der Weiterbildung

4.1.	Dauer Theorie in AE à 45 min	6
4.2.	Dauer Praxis in AE à 45 min	20
4.3.	Dauer Gesamt in AE à 45 min	26

5. Anzahl der Teilnehmenden

5.1.	Max. Teilnehmer:innenzahl	15
------	---------------------------	----

6. Art der Weiterbildung

6.1.	Art der Weiterbildung	Gruppentraining
------	-----------------------	-----------------

7. Weiterbildungsmodule

	Titel der Module
7.1.	Verbindung durch Berührung und Bewegung
7.2.	Gewichtsmanagement im Gravitationsfeld
7.3.	Entwicklung des Bewegungsmusterpotentials
7.4.	Selbständigkeit und Wirksamkeit
7.5.	Alltägliche Aktivitäten verstehen
7.6.	Nutzung und Gestaltung der Umgebung

7.1. Modul

7.1.1.	Titel	Verbindung durch Berührung und Bewegung
7.1.2.	Ziel	Erleben und Verfeinern der Selbstwahrnehmung (kinästhetische Wahrnehmung). Erkennen der Bewegungselemente und der Zusammenhänge. Verständnis der Interaktionsformen und deren Einfluss auf die Qualität der Interaktion.

7.1.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Übung des beruflichen Alltags im Pflege-, Therapie- oder Bildungsbereich um die Hilfe professionell, beherrscht und dem Modul angepasst durch Berührung und gemeinsame Bewegung anbieten zu können. Betrachtung der Hilfestellung als Interaktion. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden als aktive Partner betrachtet werden. Die Interaktion durch ständige und interaktive Anpassung an die Bewegung. Die professionelle Gestaltung dieser Verbindung.
7.1.4.	Dauer Theorie in AE	1
7.1.5.	Dauer Praxis in AE	4
7.1.6.	Dauer Gesamt in AE	5

7.2. Modul

7.2.1.	Titel	Gewichtsmanagement im Gravitationsfeld
7.2.2.	Ziel	Die menschliche Anatomie auf empirischem Weg kennen lernen. Die Bedeutung der funktionellen Anatomie, der Eigenschaften und Funktionen verschiedener Körperstrukturen für den eigenen Gesundheitsschutz und die Unterstützung älterer Menschen entdecken.
7.2.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Erleben funktioneller und struktureller Besonderheiten im Körper und für Senior:innen erlebbar machen. Differenzierte Wahrnehmung des Gewichtsmanagements Verständnis der anatomischen Struktur und Nutzung des Anpassungsprozesses im Gravitationsfeld.
7.2.4.	Dauer Theorie in AE	1
7.2.5.	Dauer Praxis in AE	5
7.2.6	Dauer Gesamt in AE	6

7.3. Modul

7.3.1.	Titel	Entwicklung des Bewegungsmusterpotentials
7.3.2.	Ziel	Die Teilnehmenden können eigene Bewegungsmuster erkennen, verändern und Möglichkeiten zur Entwicklung von Mobilitätskompetenzen in der Pflege anbieten.
7.3.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Erleben von Bewegungskomponenten, der Grundlage von Bewegungsmustern. Bewusstseinsbildung für eigene Bewegungsmuster und deren Erweiterung. Die Bedeutung von Bewegungsmustern in der Senior:innenarbeit und Altenpflege.
7.3.4.	Dauer Theorie in AE	1
7.3.5.	Dauer Praxis in AE	2
7.3.6.	Dauer gesamt in AE	3

7.4. Modul

7.4.1.	Titel	Selbständigkeit und Wirksamkeit
7.4.2.	Ziel	Die Teilnehmenden erleben die ständigen räumlichen Anpassungen des menschlichen Körpers, die der Organisation des menschlichen Gewichts im Gravitationsfeld dienen. Sie wissen, dass Menschen ständig innere Kraft aufbringen, um in Bewegung zu bleiben und um ihre täglichen Aktivitäten auszuführen, basierend auf der Fähigkeit, ihre Muskelspannung während und nach einer bestimmten Aktivität effektiv zu koordinieren. Die Teilnehmenden verstehen, dass die Unabhängigkeit einer Person von der effektiven Koordination ihrer Bemühungen abhängt. Die Teilnehmer sind in der Lage, Menschen bei ihren Aktivitäten zu unterstützen und gleichzeitig zu lernen, ihre Bemühungen auf effektive Weise auf- und abzubauen.

7.4.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Anstrengungskomponenten (Ziehen und Drücken) und deren Zusammenspiel. Zusammenhänge zwischen der Qualität und der Quantität des notwendigen Aufwands zur Bewältigung einer Tätigkeit.
7.4.4.	Dauer Theorie in AE	1
7.4.5.	Dauer Praxis in AE	2
7.4.6.	Dauer Gesamt in AE	3

7.5. Modul

7.5.1.	Titel	Alltägliche Aktivitäten verstehen
7.5.2.	Ziel	Die Teilnehmenden wissen, dass Bewegung die Grundlage aller Aktivitäten ist, dass sich während unserer täglichen Aktivitäten unsere Kompetenz ein Leben lang entwickelt und deshalb die Gestaltung alltäglicher Aktivitäten wichtig für die Entwicklung lebenslanger Gesundheit ist. Die Teilnehmenden können die Konzepte der Kinaesthetics als analytisches Werkzeug nutzen und alltägliche Aktivitäten aus ihrer eigenen Erfahrungs- und Bewegungsperspektive wahrnehmen und analysieren. Die Teilnehmenden können Menschen einfühlsam dabei unterstützen, sich aktiv in ihre täglichen Aktivitäten einzubringen und so ihre eigenen Potenziale zu entdecken und zu entwickeln.
7.5.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Körperpositionen und ihre Wirkung auf die Aktivität in einer bestimmten Haltung Die Wirkung von Bewegung auf Vitalfunktionen Ortsbewegliche Bewegung (Gehen und Positionswechsel)
7.5.4.	Dauer Theorie in AE	1
7.5.5.	Dauer Praxis in AE	5
7.5.6.	Dauer Gesamt in AE	6

7.6. Modul

7.6.1.	Titel	Nutzung und Gestaltung der Umgebung
7.6.2.	Ziel	Die Teilnehmenden setzen Hilfsmittel aus Sicht der Kinaesthetics korrekt ein. Sie können das Umfeld professionell gestalten, sich an die Kompetenz und Reaktion des:der jeweiligen Klient:in anpassen, um eine größere Selbständigkeit der jeweiligen Person zu erreichen.
7.6.3.	Inhalte (Theorie und Praxis)	Wahrnehmung der Wirkung einer gegebenen Umgebung auf die eigene Bewegung Erkennen der Auswirkungen der Umwelt auf die Mobilität älterer Menschen
7.6.4.	Dauer Theorie in AE	1
7.6.5.	Dauer Praxis in AE	2
7.6.6.	Dauer Gesamt in AE	3

8. Beschreibung des Systems zur Bewertung der Lernergebnisse der Teilnehmenden

Voraussetzung für den Abschluss des Trainings: Teilnahme an mindestens 80 % der Stunden und Erstellung eines 1,5-stündigen Aktivitätsplans.

Auswertungsaspekt: die Ausarbeitung der einzelnen Elemente (Ziel, Aktivität, Methode, Zeitplan, Ergebnis).

Die Absolvent:innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung für die Absolvierung der Weiterbildung.

4.3. Stundenbild

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse
Tag 1: 8 Arbeitseinheiten			
	Einander kennenlernen	Interaktive Vorstellung der Teilnehmenden und Trainer:innen Vorstellung der Ziele der Fortbildung, Diskussion des Zeitrahmens Vorstellung des Schulungsmaterials und der verwendeten didaktischen Hilfsmittel	Beantwortung von Fragen der Teilnehmenden zu den fachlichen Inhalten der Schulung Kennenlernen der Gruppenmitglieder, Schaffung eines vertrauensvollen Klimas für das gemeinsame Lernen. Einschätzung der Vorkenntnisse und Erfahrungen, Klärung von Erwartungen und Fragen.
Verbindung durch Berührung und Bewegung			
60 min	Konzeptioneller Rahmen und Lernmodell der Kinästhetik 4.4.1.	Interpretation der Konzepte, die zur Beschreibung der Bewegungswahrnehmung notwendig sind, Vorstellung des Lernmodells Diskussion	Die Teilnehmenden lernen den konzeptionellen Rahmen zur Beschreibung der kinästhetischen Wahrnehmung und das Lernmodell der Ausbildung kennen.
240 min	The interaction 4.4.2.	Durchführung einer ersten individuellen Referenzaktivität Vortrag, Diskussion Erfahrungen austauschen, Notizen machen Aktivität zur Integration Abschließende Sensibilisierungsaktivität Diskussion	Kennenlernen und Erleben des Konzepts der Interaktion und Sensibilisierung für seine Bedeutung im Alltag und in der Pflegearbeit. Kennenlernen der Rolle von gemeinsamer Bewegung und Berührung und Bewusstsein für die Notwendigkeit, sich auf die Selbstwahrnehmung zu konzentrieren. Die Teilnehmer:innen erfahren, welche Rolle die Qualität der Berührung in der Pflege spielt und welchen Einfluss die Qualität der Interaktion auf die Zusammenarbeit mit der zu pflegenden Person und auf die Stärkung ihrer Autonomie hat.

Gewichtsmanagement im Gravitationsfeld I			
180 min	Das Konzept der funktionellen Anatomie 4.4.3.	Individuelle Durchführung einer ersten Referenzaktivität Vortrag, Diskussion Erfahrungen austauschen, Notizen machen	Erlernen und Erleben des Konzepts der funktionellen Anatomie. Erleben der Verflechtung unserer Körperstrukturen. Die Teilnehmer:innen erfahren, welche Rolle die Qualität der Berührung bei der Betrachtung der funktionellen Anatomie spielt.

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse
Tag 2: 9 Arbeitseinheiten			
Gewichtsmanagement im Gravitationsfeld II.			
180 min	Das Konzept der funktionellen Anatomie 4.4.3.	Aktivität zur Integration Abschließende Sensibilisierungsübung Diskussion	Die Teilnehmer:innen sammeln Erfahrungen mit der Bedeutung der Qualität der Berührung. Sie lernen den Unterschied zwischen der Außen- und Innenperspektive kennen und werden sich ihrer Rolle in der Pflege bewusst. Die Teilnehmer:innen erweitern ihre Handlungsmöglichkeiten, um die Autonomie der betreuten Person zu stärken.
Entwicklung des Bewegungsmusterpotentials			
180 min	Das Konzept der menschlichen Bewegung 4.4.4.	Durchführung einer ersten individuellen Referenzaktivität Vortrag, Diskussion. Erfahrungen austauschen, Notizen machen. Aktivität zur Integration Abschließende Sensibilisierungsaktivität Diskussion	Teilnehmende haben ein tieferes Verständnis von Bewegung, entdecken eigene Bewegungsmuster, deren Vor- und Nachteile und Möglichkeiten der Erweiterung des Bewegungsspektrums. Sie erkennen Bewegungsmuster der betreuten Personen.
Selbständigkeit und Wirksamkeit			
180 min	Das Konzept der Anstrengung 4.4.5.	Durchführung einer ersten individuellen Referenzaktivität Vortrag, Diskussion. Erfahrungen austauschen, Notizen machen. Aktivität zur Integration Abschließende Sensibilisierungsaktivität Diskussion	Vergleich von quantitativen und qualitativen Aspekten der Anstrengung unter dem Aspekt des innerkörperlichen Ziehens und Drückens bei Pflegetätigkeiten, mit besonderem Augenmerk auf die Stärkung und Entwicklung der Autonomie der gepflegten Person.

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse
Tag 3: 9 Arbeitseinheiten			
Alltägliche Aktivitäten verstehen			
360 min	Das Konzept der menschlichen Funktionen 4.4.6.	Durchführung einer ersten individuellen Referenzaktivität Vortrag, Diskussion. Erfahrungen austauschen, Notizen machen. Aktivität zur Integration Abschließende Sensibilisierungsaktivität Diskussion	Die sieben Grundsituationen verstehen und die damit verbundenen Erfahrungen nutzen. Die Bedeutung von Körperhaltungen bei der Bewegung erfahren. Verstehen der Auswirkungen willkürlicher Bewegungen auf körperliche und geistige Funktionen (Verdauung, Atmung, Entleerung, Konzentration usw.) und der Bedeutung dieser Bewegungen in der Arbeit mit älteren Menschen. Erleben und Verstehen des Positionswechsels und dessen Anwendung im Pflegekontext (z. B. Aufstehen aus dem Bett oder Unterstützung beim Gehen). Das Gelernte aus den vorangegangenen Themen zu integrieren.
180 min	Das Konzept der Umgebung 4.4.7.	Durchführung einer ersten individuellen Referenzaktivität Vortrag, Diskussion. Erfahrungen austauschen, Notizen machen. Aktivität zur Integration Abschließende Sensibilisierungsaktivität Diskussion	Bewusstsein für die Rolle des äußeren materiellen Umfelds in der Arbeit mit Senior:innen, Anpassung an das materielle Umfeld und seine Gestaltung für eine qualitativ hochwertige Pflege, Kenntnis der in der Pflege verwendeten Hilfsmittel und ihrer Anwendungsmöglichkeiten.
	Abschließende Diskussion	Reflexion Diskussion.	Diskussion von Fragen, die während der Schulung unbeantwortet geblieben sind. Auf der Grundlage des Feedbacks soll der Bedarf an weiteren Schulungen ermittelt werden.

4.4. Methodenbeschreibung

4.4.1. Konzeptioneller Rahmen und Lernmodell der Kinästhetik

Modul: Verbindung durch Berührung und Bewegung

Art der Methode: Vortrag und Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen den konzeptionellen Rahmen für die Beschreibung der kinästhetischen Wahrnehmung und das Lernmodell für das Training kennen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 15

Dauer: 60 min

Beschreibung:

Das Lernmodell der Kinästhetik

Die Bewegungserfahrungen

Die Bewegungserfahrungen bilden die Grundlage des Lernens in Kinaesthetics. Bei dieser spezifischen Lernmethode geht es darum, dass Sie während der Ausführung einer Aktivität Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Unterschiede lenken, die für Sie mit Ihrem Bewegungssinn erfahrbar sind. Dabei ermöglicht Ihnen ein bestimmter Fokus oder Blickwinkel der sechs Kinaesthetics-Konzepte die bewusste Lenkung der Achtsamkeit. So erforschen Sie allein oder in einer gemeinsamen Bewegung mit einer anderen Person wie Sie z.B. den Unterschied zwischen parallelen und spiralförmigen Bewegungsmustern in sich selbst wahrnehmen.

Es ist wichtig, dass Sie sich nicht von Ihren Annahmen oder von Ihrem Denken leiten lassen, was für Sie wie oder warum erfahrbar sein wird. Versuchen Sie, auf ein vorausgehendes oder gleichzeitiges Denken und Reflektieren zu verzichten, um möglichst tief und differenziert in die Erfahrung Ihrer Bewegung einzugehen. Versuchen Sie ebenso, die Erfahrung eines Unterschiedes nicht zu werten („So geht es besser, so schlechter“). Lenken Sie in Bewegungserfahrungen unvoreingenommen Ihre volle Achtsamkeit darauf, wie Sie die Unterschiede, die Sie durch Ihre eigene Bewegung hervorbringen, wahrnehmen.

Diese Methode der differenzierten Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung ist ein über viele Jahre entwickeltes und erprobtes Instrument zur Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung im Tun und zur Entwicklung der individuellen Bewegungskompetenz.

In einer Einzelerfahrung werden Sie von dem:der Kinaesthetics-Trainer:in angeleitet, mit einem bestimmten Fokus/Blickwinkel des Kinaesthetics-Konzeptsystems auf die Unterschiede zu achten, die Sie mit Ihrem kinästhetischen Sinn erfahren und wahrnehmen können. Sie führen dabei in oder ausgehend von irgendeiner Position eine alltägliche Aktivität aus. Die Unterschiede ergeben sich aus Ihrer individuellen Ausführung und Ihren Variationen der Aktivität. Das heißt, Sie sensibilisieren Ihre Bewegungswahrnehmung und erhöhen Ihre Bewegungskompetenz in Einzelerfahrungen dadurch, dass Sie unter den verschiedenen Blickwinkeln der sechs Kinaesthetics-Konzepte Unterschiede immer feiner und möglichst im ganzen Körper produzieren und wahrnehmen lernen.

Die Partnererfahrungen

Die Partnererfahrungen sind ein wichtiges Element von Kinaesthetics, da sie Lernprozesse erlauben, die in der Einzelerfahrung nicht möglich sind.

In der Partnererfahrung achten Sie wie in der Einzelerfahrung mit einem bestimmten Fokus auf die eigene Bewegung und führen dabei Aktivitäten in einer gemeinsamen Bewegung mit einem:r Partner:in aus. Solche Bewegungsinteraktionen mit anderen Menschen sind eine hervorragende Lernmöglichkeit, weil die Interaktionspartner:innen fortlaufend in irgendeiner Form Anpassungen an das Verhalten des Gegenübers vollziehen müssen. Die Partnererfahrungen stellen somit Ihre Bewegungskompetenz vor Herausforderungen, die sich nicht stellen, wenn Sie sich allein bewegen.

Die gemeinsame Bewegung mit einem anderen Menschen und die daraus entstehenden Unterschiede zu den eigenen, gewohnten Bewegungsmustern helfen auch, diese überhaupt oder leichter zu erkennen. Zusätzlich können Sie dadurch Varianten erfahren, die Ihnen ungewohnt sind. Darum sind Partnererfahrungen ein ausgezeichnetes Mittel zur Erweiterung und zu einem vertieften Verständnis des persönlichen Handlungsspielraumes.

Nach Bewegungserfahrungen oder nach einer gemeinsamen Reflexion einer Bewegungserfahrung werden Sie von dem:der Trainer:in regelmäßig aufgefordert, im Arbeitsheft schriftlich zu beschreiben, was Sie wahrgenommen, analysiert und erkannt haben, oder Ihre Lernprozesse auf den Evaluationsseiten auszuwerten. Somit dient das Arbeitsheft der persönlichen Dokumentation Ihres Lernens. Es geht nicht darum, zu notieren, wie der:die Trainer:in die Erfahrungen und Erkenntnisse eines Themas beschrieben hat, sondern darum, in Ihren Worten aufzuschreiben, was Sie individuell erfahren und erkennen konnten. Diese Phasen der persönlichen schriftlichen Reflexion sind wichtig, um die „flüchtigen“ Erfahrungen, Wahrnehmungen und mündlichen Beschreibungen „festzuhalten“ und sie differenziert dokumentieren zu lernen. Im Lernzyklus lassen sich dadurch die Bewegungserfahrungen am Anfang und am Ende, die sogenannten Vergleichsaktivitäten A1 und A2, genauer und besser vergleichen. Das Dokumentieren ermöglicht Ihnen, Ihre Lernfortschritte bewusst festzustellen, auszuwerten und einzuordnen. Ihre Notizen spiegeln also stets den aktuellen Stand Ihrer persönlichen Kinaesthetics-Theorie wider.

Die gemeinsame Reflexion

Oft schließt sich an eine Bewegungserfahrung oder an das schriftliche Dokumentieren eine Phase der gemeinsamen Reflexion und des Austausches mit anderen Teilnehmer:innen oder dem:der Trainer:in an. Hier geht es insbesondere darum, die eigenen Bewegungserfahrungen, Erkenntnisse und Fragen für andere Menschen nachvollziehbar zu machen und miteinander vergleichen zu lernen.

Dies kann durch gegenseitige Bewegungsanleitungen oder durch die gegenseitige Beschreibung und die gemeinsame Analyse und Diskussion der Erfahrungen geschehen. Selbstverständlich gibt es hier keine richtige oder falsche Wahrnehmung der eigenen Bewegung. Darum ist es gut möglich, dass Sie eine Erfahrung nicht gleich wie ein:e andere:r Teilnehmer:in oder der:die Trainer:in wahrnehmen und beschreiben. Der Austausch ermöglicht Ihnen Ihre eigene Perspektive mit der Perspektive anderer zu vergleichen und zu erweitern.

Die gemeinsame Diskussion und der Vergleich der Erfahrungsbeschreibungen ist ein wichtiger Schritt, um Ihr kognitives Verständnis der eigenen und der menschlichen Bewegung im Allgemeinen zu schärfen. Gleichzeitig lernen Sie, Ihr Verständnis gegenüber anderen zu kommunizieren.

Lernumgebung gestalten

Um deutlich zu machen, dass Lernen nicht von außen bestimmt, gesteuert oder erzwungen werden kann, verwendet Kinaesthetics für die Tätigkeit des Lehrens oder Unterrichtens vorzugsweise den Begriff „Lernumgebung gestalten“. Der Begriff Lernumgebung beschreibt alle belebten und unbelebten Aspekte der Umgebung als etwas, das der:die Lernende aktiv und eigenverantwortlich für sein*ihr Lernen nutzt. Im Vordergrund steht somit die Eigenaktivität der Lernenden, die von der unterrichtenden Person begleitet oder gecoacht werden. Dadurch wird Unterricht zu einem gemeinsamen Lern- und Forschungsprozess, zu dem alle Beteiligten mit ihren Kompetenzen einen Beitrag leisten.

Die Rolle der Kinaesthetics-Trainer:innen

Die spezielle Lernkultur in Kinaesthetics geht sehr stark von der Eigenaktivität und Selbstverantwortung der einzelnen Teilnehmenden aus. Dies hat eine Auswirkung auf die Rolle der Trainer:innen. Deren Aufgabe besteht darin, eine Lernumgebung zu gestalten, in der sich die Teilnehmenden auf der Grundlage von Kinaesthetics mit ihrer eigenen Bewegung und ihrem Verständnis der menschlichen Bewegung auseinandersetzen können. Der:Die Trainer:in begleitet sie kompetent und anpassungsfähig auf ihrem Lernweg. Die Bewegungs- und Interaktionskompetenz des:der Trainer:in dient dazu, dass die Teilnehmenden Unterschiede in ihrer eigenen Bewegung oder in ihren Bewegungsmustern besser wahrnehmen und ihren Gestaltungsspielraum erweitern können.

Grundsätzlich orientiert sich die Tätigkeit des:der Trainer:in an den Lernzielen des jeweiligen Kurses und am Verlauf des Lernprozesses der Gruppe. Aus diesem Grund wird er:sie je nach Bedarf bei einzelnen Themen länger oder kürzer verweilen.

In der aktuellen Bildungslandschaft werden für dieses Verständnis der Lehrtätigkeit Begriffe wie „Lernbegleiter:in“ oder „Coach“ verwendet.

Die Lernphase

Die Grund-, Aufbau- und Peer-Tutoring-Kurse von Kinaesthetics werden als Basiskurse bezeichnet. Sie werden in der Regel als „Lernphasen“ gestaltet und nicht als Kurse von mehreren aufeinanderfolgenden Tagen. Sie erstrecken sich über einen Zeitraum von einigen Monaten, so dass die Gesamtlernzeit aus der Lernzeit an den einzelnen Kurstagen und aus der Lernzeit der „Lernetappen“ besteht.

Es hat sich gezeigt, dass Kursteilnehmer:innen ihr Lernen viel nachhaltiger und besser in das eigene Verhalten integrieren, wenn sie mit geeigneten Hilfsmitteln darin unterstützt werden, das Gelernte zwischen den Kurstagen in ihrem Alltag gezielt anzuwenden, zu erweitern und sich darüber mit anderen auszutauschen.

Solche Lernetappen ermöglichen es den Teilnehmer:innen, ihre individuellen Kinaesthetics-Lernthemen in der konkreten Umsetzung im Alltag zu entdecken und an ihnen zu arbeiten. Der Austausch und das gemeinsame Lernen mit anderen Teilnehmer:innen kann in verschiedenen Lernpartnerschaften stattfinden, z. B. in Lerngruppen oder in Praxisanleitungen durch Peer-Tutor*innen oder Trainer:innen.

Dadurch können an einem folgenden Kurstag die Erfahrungen, Erkenntnisse und offenen Fragen der vorausgehenden Lernetappe reflektiert und ausgewertet werden. Zugleich kann im weiteren Verlauf der Lernphase an die persönlichen Lernthemen des beruflichen oder privaten Alltags angeknüpft werden.

Eine Kinaesthetics-Lernphase schließt im Ganzen einen Kreis, indem sie bestimmte Ein-/Ausstiegsfragen und -erfahrungen umfasst. Durch diese zirkuläre Anlage können die Teilnehmer:innen ihren gesamten Lernprozess am Ende der Lernphase reflektieren, ihren Kompetenzzuwachs mithilfe des Instrumentes der Bildungsfelder differenziert evaluieren und dokumentieren und so die Lernphase bewusst abschließen.

Andererseits umfasst der Abschluss auch die Planung des sich anschließenden Regelbetriebs des beruflichen oder privaten Alltags. Um die Nachhaltigkeit der Lernphase und das Weiterlernen in Kinaesthetics zu gewährleisten, haben sich Übungsgruppen, Praxisanleitungen u. a. m. bewährt.

Inhaltlich folgen die Kurstage dem Kinaesthetics-Konzeptsystem, wie es z. B. im runden Konzept-Raster dargestellt wird. Beginnend mit dem Konzept Interaktion und seinen Unterthemen beschäftigen sich die Teilnehmer:innen mit ihren Erfahrungen und Erkenntnissen unter den jeweiligen Blickwinkeln der sechs Konzepte von Kinaesthetics.

Das Lernmodell

Aufbauend auf den Annahmen von Kinaesthetics bezüglich Lernen gibt das Kinaesthetics-Lernmodell unterschiedlichen Lernprozessen eine Struktur, die sie besonders effektiv und nachhaltig macht. Es bildet die Grundlage für die meisten Methoden und Instrumente von Kinaesthetics. Eine zentrale Rolle spielt dabei, dass Lernen als ein zirkulärer oder spiralförmiger, aktiver und letztlich interaktiver Prozess verstanden wird. Deshalb finden sich in den Methoden und Instrumenten im Großen und im Kleinen immer wieder zirkuläre Strukturen und Möglichkeiten zur Interaktion und zum gemeinsamen Lernen mit anderen Menschen.

Das Lernmodell umfasst die folgenden, aufeinander aufbauenden Schritte:

Schritt 1: Wo stehe ich in Bezug auf das Thema?

Der erste Schritt dient einerseits der Bestimmung der persönlichen Ausgangslage bezüglich des Lernthemas durch die eigene, aktive Erfahrung. Dies kann die Ebene der Bewegungswahrnehmung, des kognitiven Verständnisses oder der eigenen Annahmen betreffen. Die Standortbestimmung gewährleistet den Anschluss des Lernthemas an die eigenen Voraussetzungen. Andererseits geht es darum, das Thema einzugrenzen und seine Bedeutung und Relevanz in einen definierten Kontext oder Rahmen zu stellen.

Schritt 2: Was kann ich in Bezug auf das Thema wahrnehmen?

Im zweiten Schritt verschafft man sich ein möglichst differenziertes Bild des Lernthemas. Es wird aus der individuellen Innenperspektive mit genau definierten Betrachtungswinkeln (z. B. mit den Blickwinkeln des Konzeptsystems) analysiert, erforscht und beschrieben. Diese Analyse erfolgt dadurch, dass man sich allein und zusammen mit Partner:innen aktiv mit dem Thema auseinandersetzt (z. B. mittels Bewegungserfahrungen) und es sowohl für sich allein als auch gemeinsam reflektiert.

Schritt 3: Wie kann ich meine Wahrnehmung zugunsten der Entwicklung von mehr Möglichkeiten nutzen?

Im dritten Schritt geht es um das Nutzen und Anwenden, Verknüpfen und Integrieren der Schwerpunkte des zweiten Schrittes mit dem Ziel, den persönlichen Handlungsspielraum zu erweitern. Es wird erforscht, wie auf der Grundlage des zweiten Schrittes mehr Gestaltungsmöglichkeiten bezüglich des Themas entstehen können. Dies erfolgt dadurch, dass man unter bestimmten Blickwinkeln die entdeckten Problemstellungen variiert und besonders auf die zugrunde liegenden Muster und Kompetenzen achtet.

Schritt 4 Wo stehe ich jetzt, was nehme ich mit?

Im letzten Schritt wird die persönliche Standortbestimmung des ersten Schrittes wieder aufgenommen, um einen Vergleich anzustellen und aus den Unterschieden die eigenen Lernfortschritte oder offenen Fragen abzuleiten. Im Zentrum steht die systematische Evaluation und Einordnung der eigenen Lernprozesse. Dazu gehört auch die Bestimmung derjenigen Aspekte des Themas, die eine besondere Bedeutung für das eigene Leben haben und auf die man künftig besonders achten möchte.

Im Folgenden werden zwei konkrete Ausprägungen des Lernmodells beschrieben, die wichtige Methoden von Kinaesthetics sind. Es handelt sich um den „Lernzyklus“ und die „Lernspirale“. Sie unterscheiden sich u. a. dadurch, dass im Lernzyklus der Praxisbezug, d. h. die Anwendung des Themas in einer konkreten Situation erst im dritten Teil in den Mittelpunkt rückt. In der Lernspirale hingegen bildet eine reale Problemstellung den Ausgangspunkt des Vorgehens.

Der Lernzyklus

Eine Methode, die an den Kurstagen verwendet wird, ist der Lernzyklus. Ein Lernzyklus betrifft ein bestimmtes Thema, z. B. das Konzept Funktionale Anatomie, das Thema Bewegungskompetenz oder die Feedback-Kontroll-Theorie. In einem Zyklus (griechisch, „Kreis“) werden Aspekte des Themas in Einstiegs-, Lern-, Integrations- und Ausstiegsaktivitäten unter definierten Blickwinkeln erfahrbar und dokumentierbar. Der Lernzyklus erlaubt ein gleichermaßen fokussiertes wie breites Lernen, das durch die differenzierte Beschreibung und Auswertung der eigenen Lernfortschritte mit dem Instrument der Bildungsfelder unterstützt wird.

Für ein gezieltes Lernen in Kinaesthetics ist es wichtig, dass Sie die Anlage eines Lernzyklus *verstehen*.

Die *Gestaltung* von Lernzyklen hingegen ist Teil der Trainer:innen-Ausbildung.

Beschreibung des Kinaesthetics-Lernzyklus

Einstiegsaktivitäten

A Im Einstieg wird das Thema vorgestellt und es erfolgt eine Einführung mithilfe der Sprache oder auch mit kurzen Bewegungserfahrungen. Dabei ist es wichtig zu klären, in welchem Kontext und mit welcher Absicht das Thema untersucht wird, welche Bedeutung es in diesem Kontext haben kann und welche Anknüpfungspunkte es zu anderen Themen bietet.

Der Einstieg dient auch der Bestimmung Ihrer persönlichen Ausgangslage bezüglich des Themas. Dies kann durch die Ausführung und Dokumentation einer geeigneten Bewegungserfahrung geschehen oder durch irgendeine andere Erfahrung, die Ihnen z. B. Aufschluss über Ihre aktuellen Annahmen gibt. Diese „Vergleichsaktivität (A1)“ wird am Ende des Lernzyklus als „Vergleichsaktivität (A2)“ wieder aufgenommen, um einen Vergleich vorzunehmen. Das schriftliche Dokumentieren der Vergleichsaktivitäten erlaubt Ihnen dabei einen zuverlässigeren Vergleich Ihrer Erfahrungen oder Annahmen.

Lernaktivitäten

Die Lernaktivitäten dienen dazu, Ihre Aufmerksamkeit auf die Unterschiede und ihre Eigenschaften zu richten, die Ihnen bei der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten des Themas aus Ihrer Innenperspektive auffallen. Hierfür werden spezifische Blickwinkel oder Fragestellungen definiert.

Die Lernaktivitäten bilden einen Rahmen, in dem Sie sich allein oder gemeinsam mit anderen der Erforschung und Analyse des Themas widmen können, losgelöst von seiner Anwendung und Bedeutung in der Praxis. Die Herausforderungen einer konkreten Lebenssituation sind in diesem Teil des Lernzyklus also zweitrangig. Je differenzierter und umfassender Sie bei Ihrer Auseinandersetzung mit dem Thema Unterschiede entdecken und wahrnehmen können, desto leichter erkennen Sie auch zugrunde liegende Muster.

Während der Lernaktivitäten haben Sie regelmäßig Zeit für die persönliche Reflexion und Beschreibung Ihrer Erfahrungen sowie für den gemeinsamen Austausch.

Integrationsaktivitäten

Der Bezug zur Praxis bildet den Ausgangspunkt der Integrationsaktivitäten. Sie setzen sich im Rahmen des Themas mit einer konkreten Situation oder Aktivität Ihres beruflichen oder privaten Alltags auseinander. Sie bauen auf Ihren Lernaktivitäten auf, indem Sie bei der Beschäftigung mit einer konkreten Lebenssituation besonders auf die Unterschiede achten, die Sie aufgrund Ihrer Lernaktivitäten differenzierter und mit erhöhter Sensibilität wahrnehmen können.

In den Integrationsaktivitäten untersuchen Sie einerseits den Ihnen vertrauten Weg der Ausführung der betreffenden Aktivität. Andererseits ist es wichtig, ihn zu variieren und neue Wege zu erforschen. Dies erleichtert es Ihnen, Ihre Muster zu erkennen und zu verstehen. Zugleich verschaffen Sie sich dadurch eine Vielzahl von Möglichkeiten in der betreffenden Situation und erweitern Ihren Handlungsspielraum.

Auch in diesem Teil erhalten Sie die Gelegenheit zur persönlichen oder gemeinsamen Reflexion und Dokumentation.

Ausstiegsaktivitäten

Im Ausstiegsteil führen Sie die Vergleichsaktivität des Einstiegs erneut aus und beschreiben, wie Sie diese jetzt wahrnehmen und was Ihr aktueller Standort in Bezug auf das Thema ist. Der Vergleich zwischen der Ausgangslage und dem aktuellen Standort erleichtert es Ihnen, Ihre Lernfortschritte zu erkennen und auszuwerten. Achten Sie bei der Auswertung Ihres Lernprozesses darauf, welche Erfahrungen, Erkenntnisse und Ideen aus dem ganzen Lernzyklus für Sie eine besondere Bedeutung haben, aber auch darauf, wo für Sie noch offene Fragen bestehen.

Die Lernspirale

Die „Lernspirale“ ist eine Methode, die Sie anzuwenden lernen, um konkrete Problemstellungen aus Ihrem beruflichen oder privaten Alltag mit Kinaesthetics zu bearbeiten. Sie geht von der Erfahrung der Situation im Tun aus und kann in der Form einer Spirale über die Schritte des Reflektierens, Variierens, Entscheidens und erneuten Tuns beliebig fortgesetzt werden.

Die Lernspirale durchbricht das gängige Muster, indem beim Auftreten eines Problems geradlinig nach seiner Lösung und Behebung gesucht wird. Ihr Motto heißt: Es geht nicht darum, das Problem zu lösen, sondern sich vom Problem zu lösen.

Die Analyse und Reflexion der Situation aus der Innenperspektive Ihrer Bewegungserfahrungen, die Beschäftigung mit vielen möglichen Varianten und die Auswertung Ihrer Erfahrungen lenken Ihre Aufmerksamkeit weg von der Suche nach Lösungen. Mit diesem Vorgehen achten Sie vielmehr auf das Lern- und Entwicklungspotenzial der Situation und loten es differenziert und in aller Breite aus. Der spiralförmige Aufbau der Methode führt dazu, dass Sie die „Lösungen“ des Problems stets wieder mit demselben Vorgehen der Entwicklung der Situation anpassen können. Dadurch wird eine nachhaltige Bearbeitung von Problemstellungen möglich.

Die Lernspirale ist besonders geeignet für das gemeinsame Lernen in kleinen Gruppen oder im Team.

Tun

Die Ausgangslage bildet ein zu bestimmender Ausschnitt einer konkreten Praxissituation, die für Sie in einem bestimmten Kontext von Bedeutung ist. In einem Kinaesthetics-Kurs spielen Sie die Situation entweder im Kursraum durch oder gehen in konkrete Praxissituationen und führen die betreffenden Aktivitäten real aus. Lenken Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf die Informationen, die Sie über Ihre Bewegungswahrnehmung erhalten. Diese Erfahrung bildet Ihren persönlichen Bezugspunkt für die nächsten drei Schritte der Methode.

Reflektieren

Sie reflektieren die Erfahrung der Ausgangslage, indem Sie mit eigenen Bewegungserfahrungen die Aktivitäten der Situation nachvollziehen. Wenn mehrere Personen in die Situation einbezogen sind, begeben Sie sich in alle Rollen. Es ist sinnvoll die Zahl der Aktivitäten, die Sie analysieren wollen, zu beschränken. Zudem lohnt es sich, auf die Schlüsselstellen der Situation zu achten, wo es „klemmt“ oder spannend wird, und besonders die damit verbundenen Aktivitäten zu untersuchen. Verwenden Sie für Ihre Einzel- und Partnererfahrungen die verschiedenen Blickwinkel des Kinaesthetics-Konzeptsystems. Dokumentieren Sie

Ihre Erfahrungen z. B. mit dem Konzept-Raster und achten Sie dabei darauf, Ihre Beobachtungen und nicht die Bewertung derselben zu beschreiben. Überlegen Sie sich, welche Blickwinkel des Konzeptsystems Ihnen für die Situation besonders bedeutsam erscheinen.

Dieser Teil der Lernspirale ermöglicht es Ihnen, aus der Bewegungs- und Innenperspektive die ausgewählten Aktivitäten der Praxissituation differenziert zu analysieren und Konzeptblickwinkel zu finden, die für die Schlüsselstellen bedeutsam sind.

Variieren

Im nächsten Schritt gilt es – ohne sich an der Lösung des Problems zu orientieren – die Aktivitäten der Schlüsselstellen, die Sie beim Reflektieren untersucht haben, in Bewegungserfahrungen möglichst breit zu variieren.

Sie benutzen die auf der Grundlage der Reflexion ausgewählten Blickwinkel des Konzeptsystems, um die Unterschiede in der Gestaltung der Aktivität präzise wahrnehmen, beschreiben und vergleichen zu können. Gehen Sie feinen, kleinen Unterschieden nach, suchen Sie aber auch nach ungewöhnlichen oder „verrückten“ Varianten. Nicht selten zeigt sich in ihnen die zugrunde liegende Problematik in aller Schärfe oder es tut sich überraschenderweise ein gangbarer Weg auf. Gleichzeitig besteht für Sie die Möglichkeit, die eigene Kreativität in der Bewegung auf diese Weise spielerisch zu entwickeln.

Achten Sie besonders darauf, auf welchen Kompetenzen die betreffenden Aktivitäten grundsätzlich aufbauen und mit welchen Variationen sich diese Kompetenzen auf unterschiedlich anspruchsvollen Ebenen entwickeln und erweitern lassen.

In diesem Teil erarbeiten Sie sich ein breites und tiefes Verständnis davon, auf welchen Kompetenzen die Praxissituation beruht, und eine Vielzahl von kleinen und großen Handlungsalternativen, um Lern- und Entwicklungsprozesse in der betreffenden Situation zu unterstützen.

Entscheiden

Sie werten die Erfahrungen und Erkenntnisse der vorausgegangenen zwei Schritte aus. Sie überlegen sich, welche Blickwinkel in der betreffenden Situation ein Lernpotenzial bieten, das an Sie und die beteiligten Personen angepasst ist. Sie entscheiden sich, was Sie aufgrund Ihrer Auswertung das nächste Mal in die betreffende Situation integrieren und worauf Sie besonders achten wollen.

Tun

Auf der Grundlage des letzten Schrittes gestalten Sie die reale Praxissituation erneut oder spielen sie mit anderen Teilnehmer:innen durch. Dadurch gewinnen Sie einerseits einen neuen Bezugspunkt für die Fortsetzung der Lernspirale. Andererseits kann ähnlich wie im Lernzyklus der Kompetenzgewinn als eine Erfahrung des Unterschiedes zwischen dem ersten und dem zweiten Tun fassbar gemacht werden.

Das Trainingsmaterial

Das Trainingsmaterial wird von Kinaesthetics Trainer:innen zur Verfügung gestellt. Das Curriculum, die Methodik und die Inhalte der Ausbildung sind geistiges Eigentum der European Kinaesthetics Association, welches nur die offiziellen Teilnehmer*innen der Ausbildung, die ein international anerkanntes Diplom erhalten, das sie zur Teilnahme an der Weiterbildung berechtigt, erhalten können.

Material: Teppich, auf dem alle Gruppenmitglieder in bequemem Abstand zueinander sitzen können, Flipchart-Tafel, Poster, Stifte

Quelle: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistentă Medicală și Socială

4.4.2. Die Interaktion

Modul: Verbindung durch Berührung und Bewegung

Art der Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion, Paararbeit, Erfahrungsaustausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Teilnehmende kennen die Bedeutung von Interaktion und Berührung und von Interaktion und Bewegung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 15

Dauer: 240 min

Beschreibung:

Anfangsaktivität: Durchführung einer Referenzaktivität und Vorstellung der Kategorien und Themen der Interaktion (kinästhetische Wahrnehmung, Bewegungselemente, Interaktionsformen)

Lernaktivitäten: Bearbeitung des Themas kinästhetische Wahrnehmung, Bewegungselemente und Interaktionsformen einzeln, in einer gemeinsamen Aktivität und anschließend an einem Beispiel aus einer praktischen Situation durchführen. Beobachtung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien, Aufzeichnung der damit verbundenen Erfahrungen im entsprechenden Teil des Arbeitsbuchs, individuelle Reflexion, Austausch mit der Gruppe.

Integrationsaktivitäten: Im konzeptionellen Rahmen einer Interaktion eine „vertiefte“ Auseinandersetzung mit einer konkreten Situation oder Tätigkeit aus dem beruflichen oder privaten Alltag durchführen. Der Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung von Unterschieden und der Entwicklung von Wahrnehmungen mit einer differenzierten Sensibilität durch Lernaktivitäten. Dokumentation der eigenen Erfahrung im Arbeitsbuch.

Abschlussaktivität: Wiederholung der anfänglichen Referenzaktivität. Ein Vergleich zwischen der Ausgangssituation und der aktuellen Situation erleichtert das Erkennen und die Bewerten der Lernfortschritte.

Material: Ein Teppich, auf dem alle Gruppenmitglieder in bequemer Abstand zueinander sitzen können, ein Notizbuch pro Person, eventuell eine Wandtafel, Flipchart-Papier, eine mehrfarbige Tafel

Quelle: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.3. Das Konzept der funktionellen Anatomie

Modul: Gewichtsmanagement im Gravitationsfeld

Art der Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion, Paararbeit, Erfahrungsaustausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen sammeln Erfahrungen mit der Bedeutung der Qualität der Berührung. Sie lernen den Unterschied zwischen der Außen- und Innenperspektive kennen und werden sich ihrer Rolle in der Pflege bewusst. Die Teilnehmer:innen erweitern ihre Handlungsmöglichkeiten, um die Autonomie der betreuten Person zu stärken.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 15

Dauer: 360 min

Beschreibung:

Anfangsaktivität:

Durchführung einer Referenzaktivität und Einführung in die Aspekte der funktionellen Anatomie (Knochen und Muskeln, Massen und Zwischenräume und Orientierung). Die Bedeutung des Gewichtsmanagements zeigt sich deutlich bei Menschen, die Unterstützung bei ihren täglichen Aktivitäten benötigen. Aus dem Bett aufzustehen und sich auf einen Stuhl zu setzen, kann sowohl für Betroffene als auch für Helfer eine große Herausforderung darstellen. Die Hilfe beinhaltet oft das Aufnehmen und Tragen des Gewichts des Klienten, wenn auch teilweise durch die eigene Muskelkraft, was bekanntermaßen oft zu Verletzungen durch körperliche Überlastung führt.

Für die zu hebende Person ist es schwierig, ihre eigene Gewichtsüberlastung zu spüren und zu kontrollieren. Infolgedessen kann er oder sie sein oder ihr vorhandenes Potenzial zur Gewichtsverlagerung nicht nutzen. Wenn Pflegende und Betreute in der Lage sind, die funktionellen und strukturellen Merkmale ihres Körpers wahrzunehmen, hilft ihnen das, ihr eigenes Körpergewicht zu steuern. Je differenzierter Sie wahrnehmen und verstehen, wie Sie Ihre anatomische Struktur nutzen können, um sich an das Gravitationsfeld anzupassen, desto sensibler und anpassungsfähiger wird Ihr Hilfsangebot sein. Eine differenzierte Unterstützung hilft den Betroffenen, Gewichtsbelastungen zu verfolgen und zu lernen, ihr Gewicht selbstständig und zielgerichtet im Gravitationskraftfeld zu organisieren.

Lernaktivitäten: Das Thema Knochen und Muskeln, Massen und Zwischenräume und Orientierung individuell, wird in einer sozialen Aktivität bearbeitet und anschließend an einem Beispiel aus einer praktischen Situation ausprobiert. Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien werden beobachtet und die Erfahrungen im entsprechenden Teil des Arbeitsbuchs aufgezeichnet. Dann folgen die individuelle Reflexion und der Austausch mit der Gruppe.

Integrationsaktivitäten: Im begrifflichen Rahmen der funktionellen Anatomie eine „vertiefte“ Auseinandersetzung mit einer konkreten Situation oder Tätigkeit aus dem beruflichen oder privaten Alltag. Der Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung von Unterschieden und der Entwicklung von Wahrnehmungen mit einer differenzierten Sensibilität durch Lernaktivitäten. Dokumentation der eigenen Erfahrung im Arbeitsbuch.

Abschlussaktivität: Wiederholung der anfänglichen Referenzaktivität. Ein Vergleich zwischen der Ausgangssituation und der Ist-Situation erleichtert das Erkennen und Bewerten unserer Lernfortschritte.

Material: Ein Teppich, auf dem alle Gruppenmitglieder in bequemer Abstand zueinander sitzen können, ein Notizbuch pro Person, eventuell eine Wandtafel, Flipchart-Papier, eine mehrfarbige Tafel

Quelle: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.4. Das Konzept der menschlichen Bewegung

Modul: Entwicklung des Bewegungsmusterpotentials

Art der Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion, Paararbeit, Erfahrungsaustausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Teilnehmende haben ein tieferes Verständnis von Bewegung, entdecken eigene Bewegungsmuster, deren Vor- und Nachteile und Möglichkeiten der Erweiterung des Bewegungsspektrums. Sie erkennen Bewegungsmuster der betreuten Personen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 15

Dauer: 180 min

Beschreibung:

Anfangsaktivität:

Durchführung einer Referenzaktivität und Einführung in die Aspekte der menschlichen Bewegung (Haltung und Transportbewegung).

Auch wenn es unmöglich ist, eine bestimmte Tätigkeit zweimal genau gleich auszuführen, entwickeln sich im Laufe des Lebens, gewisse Gewohnheiten, die als Muster betrachtet werden können. So können wir uns zum Beispiel beim Aufstehen immer auf die rechte Hand stützen, den linken Fuß leicht nach vorne stellen und eine kleine Drehung machen. Menschen formen ihr ganzes Leben lang ähnliche Bewegungsmuster, um ihre Bewegungen an bestimmte Situationen und Aktivitäten anzupassen. Die gewohnten Muster zeichnen sich durch das ähnliche Zusammenspiel der Körperteile aus. Ihr Vorteil ist, dass sie schnell und "automatisch" verfügbar sind, um mit dem normalen Alltag Schritt zu halten. Wenn jedoch die Fähigkeit zu variieren verloren geht, kann das zu ernsthaften Einschränkungen führen. Die Vielfalt der Bewegungsmuster gewährleistet, dass für jede Situation eine passende Bewegung gefunden werden kann. Kinaesthetics spricht in diesem Zusammenhang von Bewegungskompetenz.

In der Pflege und Betreuung kann man häufig beobachten, dass Personen in der Interaktion dazu neigen, die Bandbreite ihrer Bewegungsmuster stärker einzugrenzen, als es die Situation erfordern würde. Die Betreuten haben möglicherweise Angst, haben Schmerzen oder sind schwach.

Pflegekräfte befolgen oft eine vorgeschriebene Technik in der Annahme, dass sie wissen und zeigen sollten, wie es geschehen soll. Wird einem Klienten / einer Klientin beispielsweise immer wieder geholfen, sich nach dem gleichen Muster aufzurichten, wird er / sie dem vorgegebenen Schema immer genauer folgen. Allerdings verliert diese Person dadurch immer mehr Möglichkeiten, die er / sie jedoch für weitere Herausforderungen des Alltags benötigt. Daher ist es wichtig, dass wir unser Unterstützungsangebot kontinuierlich an die jeweilige Tätigkeit anpassen, damit es die Handlungsmöglichkeiten erweitert.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass Betreuende lernen, ihre Aufmerksamkeit auf jene Bewegungskomponenten zu richten, die die Grundlage der Bewegungsmuster bilden. So können sie lernen, ihre eigenen Bewegungsmuster wahrzunehmen und ihre Vielseitigkeit entwickeln. Dies ist eine Voraussetzung dafür, dass die Unterstützung bei körperlicher Aktivität mit Klienten vielfältig wird und die Entwicklung von Bewegungskompetenz fördert.

Lernaktivitäten: Die Themen Haltung- und Transportbewegung sowie Bewegungsmuster werden in Einzelarbeit, in einer Peer-Aktivität und anschließend anhand eines Beispiels aus einer praktischen Situation bearbeitet. Dann folgen Beobachtung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien, Aufzeichnung der damit verbundenen Erfahrungen im entsprechenden Teil des Arbeitsbuchs, individuelle Reflexion und Austausch in der Gruppe.

Integrationsaktivitäten: Es erfolgt eine vertiefte Auseinandersetzung mit der menschlichen Bewegung in einer konkreten Situation oder Tätigkeit aus dem beruflichen oder privaten Alltag. Der Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung von Unterschieden und der Entwicklung eines differenzierteren und feineren Wahrnehmungsvermögens durch Lernaktivitäten. Dokumentation der eigenen Erfahrungen in der Arbeitsmappe.

Abschlussaktivität: Wiederholung der anfänglichen Referenzaktivität. Ein Vergleich zwischen der Ausgangssituation und der aktuellen Situation erleichtert das Erkennen und Bewerten Ihrer Lernfortschritte.

Material: Ein Teppich, auf dem alle Gruppenmitglieder in bequemem Abstand zueinander sitzen können, ein Notizbuch pro Person, eventuell eine Wandtafel, Flipchart-Papier, eine mehrfarbige Tafel

Quelle: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.5. Das Konzept der Anstrengung

Modul: Selbstständigkeit und Wirksamkeit

Art der Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion, Paararbeit, Erfahrungsaustausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Vergleich von quantitativen und qualitativen Aspekten der Anstrengung unter dem Aspekt des innerkörperlichen Ziehens und Drückens bei Pflegetätigkeiten, mit besonderem Augenmerk auf die Stärkung und Entwicklung der Autonomie der gepflegten Person.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 15

Dauer: 180 min

Beschreibung:

Lebewesen unterscheiden sich unter anderem dadurch von Objekten, dass sie sich ständig bewegen. Bewegung bezieht sich in diesem Zusammenhang nicht nur auf den Ortswechsel, sondern auch auf die ständige Anpassung der Muskelspannung und die kontinuierliche minimale räumliche Anpassung von Körperteilen, die der Organisation des menschlichen Gewichts im Gravitationsfeld dienen. Um Objekte in Bewegung zu bringen, ist eine äußere, bewegende Kraft erforderlich. Im Gegensatz dazu üben Menschen ständig innerlich Kraft aus, um während ihrer täglichen Aktivitäten in Bewegung zu bleiben. Dabei hängt der Erfolg weniger von der ihm zur Verfügung stehenden Kraft ab, sondern viel mehr davon, wie man den Auf- und Abbau der Muskelspannung bei einer bestimmten Aktivität effektiv koordinieren kann. Die Unabhängigkeit des Menschen hängt daher entscheidend von der effektiven Koordinierung seiner Krafterwendung ab.

Diese Betrachtungsweise ist sehr wichtig, wenn es darum geht, Menschen in ihren täglichen Aktivitäten zu unterstützen. Die Gewohnheit, die Routine oder die Annahme, dass eine Person durch verschreibungspflichtige Techniken bewegt werden kann, verleitet leicht dazu, eine Person oder sozusagen nur bestimmte Körperteile von außen zu bewegen. Sätze wie "die Beine hochziehen", "die Arme aus dem Weg legen", "ihn/sie aufsetzen" sind sprachlicher Ausdruck der Überzeugung, dass eine Person objektiv bewegt werden kann. Dies wird manchmal hartnäckig beibehalten, auch wenn die Erfahrung etwas anderes vermuten lässt. Dies ist dann der Fall, wenn der zu stützende Klient sich so sehr anstrengt, dass er z. B. seine Beine nicht mehr anheben kann. Sein Bemühen, wahrscheinlich gegen seine Absicht, wirkt der Hilfe entgegen und macht es ihm unmöglich, seine eigene Wirksamkeit in der Tätigkeit zu erfahren. Die Herausforderung besteht darin, die Menschen bei ihren Aktivitäten zu unterstützen und gleichzeitig zu lernen, wie sie ihre Bemühungen auf wirksame Weise vergrößern und verkleinern können. Eine differenzierte Bewegungswahrnehmung ist Voraussetzung, um während eines Ereignisses erkennen zu können, ob die eigene Anstrengung die effektive Eigenaktivität und Anstrengung des Klienten unterstützt oder behindert.

Lernaktivitäten: Erarbeiten Sie das Thema "Zug und Druck" in Einzelarbeit, dann in einer Peer-Aktivität, gefolgt von einem Beispiel aus einer praktischen Situation. Beobachten Sie die Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien. Dann werden die Erfahrungen im entsprechenden Teil des Arbeitsbuchs aufgezeichnet, individuell reflektiert und es folgt der Austausch mit der Gruppe. Die Teilnehmenden erleben und verstehen die ständigen räumlichen

Anpassungen des menschlichen Körpers, die der Organisation des menschlichen Gewichts im Gravitationskraftfeld dienen. Sie erleben, dass Menschen ständig innere Kraft aufbringen, um in Bewegung zu bleiben und ihre täglichen Aktivitäten auszuführen, basierend darauf, dass sie den Auf- und Abbau ihrer Muskelspannung während einer bestimmten Aktivität effektiv koordinieren können. Sie verstehen, dass die Unabhängigkeit einer Person entscheidend von der effektiven Koordination ihrer Bemühungen abhängt. Durch das erworbene Wissen und die Wissensverarbeitungspraktiken werden die Teilnehmenden in der Lage sein, Menschen bei ihren Aktivitäten zu unterstützen und gleichzeitig zu lernen, ihre Bemühungen auf effektive Weise aufzubauen und abzubauen.

Integrationsaktivitäten: Im konzeptionellen Rahmen einer Anstrengung erfolgt eine „vertiefte“ Auseinandersetzung mit einer konkreten Situation oder Tätigkeit aus dem beruflichen oder privaten Alltag. Der Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung von Unterschieden und der Entwicklung von Wahrnehmungen mit einer differenzierteren Sensibilität durch Lernaktivitäten. Dokumentation der eigenen Erfahrung im Arbeitsbuch.

Abschlussaktivität: Wiederholung der anfänglichen Referenzaktivität. Ein Vergleich zwischen der Ausgangssituation und der aktuellen Situation erleichtert das Erkennen und Bewerten der Lernfortschritte.

Material: Ein Teppich, auf dem alle Gruppenmitglieder in bequemem Abstand zueinander sitzen können, ein Notizbuch pro Person, eventuell eine Wandtafel, Flipchart-Papier, eine mehrfarbige Tafel

Quelle: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistentă Medicală și Socială

4.4.6. Das Konzept der menschlichen Funktionen

Modul: Alltägliche Aktivitäten verstehen

Art der Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion, Paararbeit, Erfahrungsaustausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die sieben Grundsituationen verstehen und die damit verbundenen Erfahrungen nutzen. Die Bedeutung von Körperhaltungen bei der Bewegung erfahren. Verstehen der Auswirkungen willkürlicher Bewegungen auf körperliche und geistige Funktionen (Verdauung, Atmung, Entleerung, Konzentration usw.) und der Bedeutung dieser Bewegungen in der Arbeit mit älteren Menschen. Erleben und Verstehen des Positionswechsels und dessen Anwendung im Pflegekontext (z. B. Aufstehen aus dem Bett oder Unterstützung beim Gehen). Das Gelernte aus den vorangegangenen Themen zu integrieren.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 15

Dauer: 360 min

Beschreibung:

Anfangsaktivität: Durchführung einer Referenzaktivität und Sammlung alltäglicher Aktivitäten (menschliche Funktionen, Situationen, Grundpositionen, Fortbewegung und Ortswechsel).

Bewegung ist die Grundlage aller Aktivitäten. Auch Liegen und Schlafen sind an die Fähigkeit eines Menschen gebunden, das Gewicht seiner Körperteile auf die Unterlage zu belasten und seine Muskelspannung richtig zu regulieren. In diesem Sinne erfordern alle Aktivitäten grundlegende Bewegungskompetenzen. Auf der anderen Seite entwickeln Menschen ihre Kompetenzen in alltäglichen Aktivitäten ihr ganzes Leben lang. Im Laufe der Jahre gab es einige Veränderungen beim Liegen im Bett, beim Trinken, beim Zähneputzen oder beim Treppensteigen, wie z. B. Daher ist die Gestaltung unseres täglichen Handelns von großer Bedeutung für die lebenslange Entwicklung der Gesundheit aller Menschen. Pflegebedürftige Menschen sind in der Regel nur eingeschränkt in der Lage, ihre alltäglichen Verrichtungen selbstständig zu bewältigen.

Daher übernehmen und führen Pflegekräfte oft bestimmte Tätigkeiten. Dagegen, je weniger Aktivitäten sie selbstständig machen, je weniger sie bewegen und erleben, desto enger wird ihr Lernraum, in dem sie ihre eigenen Bewegungskompetenzen weiterentwickeln können. Es ist daher von großer Bedeutung, Menschen dabei zu unterstützen, sich aktiv in ihr tägliches Handeln einzubringen und dabei das Potenzial ihres eigenen Potenzials zu entdecken und zu entwickeln. Für Pflegende und Betreuer geht es also nicht nur darum, ob der Klient zum Beispiel aus dem Bett kommt, sondern was sie in der Zwischenzeit lernen, welche Kompetenzen sie in der Zwischenzeit nutzen und ausbauen können. Damit die Alltagsbegleitung in diesem Sinne zu einem Lernangebot werden kann, ist es notwendig, dass Pflegende und Betreuer über vertiefte Kenntnisse der Schlüsselkompetenzen im Alltag verfügen. Je mehr sie lernen, die Kinästhetik als analytisches Werkzeug einzusetzen und Alltagshandlungen aus ihrer eigenen Erfahrungs- und Bewegungsperspektive wahrzunehmen und zu analysieren, desto mehr erweitert sich ihr Verständnis von alltäglichen Tätigkeiten.

Lernaktivitäten: Aufarbeitung des Themas Situationen, Grundpositionen, Ortswechsel und individueller Umzug, in einer sozialen Aktivität und anschließend an einem Beispiel aus einer praktischen Situation. Beobachtung der Unterschiede zwischen den verschiedenen Kategorien, Aufzeichnung der damit verbundenen Erfahrungen im entsprechenden Teil des Arbeitsbuchs, individuelle Reflexion, Austausch mit der Gruppe. Der Teilnehmer erfährt, dass Bewegung die Grundlage aller Aktivitäten ist, unsere Kompetenz entwickelt sich im alltäglichen Aktivitäten ein ganzes Leben lang, deswegen ist die Gestaltung von alltäglichen Aktivitäten wichtig für die Entwicklung lebenslanger Gesundheit.

Sie werden in der Lage sein, Kinaesthetics als analytisches Werkzeug einzusetzen und alltägliche Aktivitäten aus Ihrer eigenen Erfahrungs- und Bewegungsperspektive wahrzunehmen und zu analysieren, was Ihr Verständnis von täglichen Tätigkeiten erweitert. Durch das erworbene Wissen werden sie sensibel dafür, Menschen dabei zu unterstützen, sich aktiv in ihr tägliches Handeln einzubringen und so das Potenzial ihres eigenen Potenzials zu entdecken und zu entwickeln.

Integrationsaktivitäten: Im begrifflichen Rahmen der menschlichen Funktion eine „vertiefte“ Auseinandersetzung mit einer konkreten Situation oder Tätigkeit aus dem beruflichen oder privaten Alltag. Der Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung von Unterschieden und der Entwicklung von Wahrnehmungen mit einer differenzierten Sensibilität durch Lernaktivitäten. Dokumentation der eigenen Erfahrung im Arbeitsbuch.

Abschlussaktivität: Wiederholung der anfänglichen Referenzaktivität. Ein Vergleich zwischen der Ausgangssituation und der aktuellen Situation erleichtert das Erkennen und Bewerten unserer Lernfortschritte.

Material: Ein Teppich, auf dem alle Gruppenmitglieder in bequemem Abstand zueinander sitzen können, ein Notizbuch pro Person, eventuell eine Wandtafel, Flipchart-Papier, eine mehrfarbige Tafel

Quelle: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

4.4.7. Das Konzept der Umgebung

Modul: Nutzung und Gestaltung der Umgebung

Art der Methode: Vortrag, Einzelarbeit, Diskussion, Paararbeit, Erfahrungsaustausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Bewusstsein für die Rolle des äußeren materiellen Umfelds in der Arbeit mit Senior:innen, Anpassung an das materielle Umfeld und Gestaltung des materiellen Umfelds für eine qualitativ hochwertige Pflege, Kenntnis der in der Pflege verwendeten Hilfsmittel und ihrer Anwendungsmöglichkeiten.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 15

Dauer: 180 min

Beschreibung:

Anfangsaktivität: Pflege und Betreuung von Menschen enthalten immer auch die Aufgabe, das Umfeld für die Betreuten ihren Fähigkeiten entsprechend zu gestalten. Das ist auch deshalb eine anspruchsvolle Aufgabe, weil wir nicht davon ausgehen können, dass das gleiche Umweltdesign für verschiedene Menschen gleich funktioniert. Ein Sitzkissen kann dazu führen, dass der Patient seine Gewichtsverlagerung kaum spürt und sich nicht anpassen kann. Dadurch entsteht eine hohe Muskelspannung. Ein anderer Patient kann sich mit weniger Aufwand an dasselbe Sitzkissen gewöhnen. Deshalb muss eine professionelle Umweltgestaltung immer an die Kompetenzen und Reaktionen der Person angepasst werden. Aus der Sicht der Kinästhetik sind Hilfsmittel nur dann hilfreich, wenn die Klienten sie nutzen können, um ihre Mobilität zu erhöhen. Diese Perspektive erfordert große Sorgfalt seitens der Betreuenden und Pflegenden bei der Gestaltung der Umgebung und der Verwendung von Hilfsmitteln: Die Verwendung eines Hilfsmittels kann entweder zu mehr Abhängigkeit oder zu mehr Autonomie führen.

Lernaktivitäten: Erarbeitung des Themas Umwelt, Interaktion mit der Umwelt und Gestaltung der Umwelt individuell, in Peer-Aktivitäten, gefolgt von einem Praxisbeispiel. Beobachtung der einzelnen Kategorien, Aufzeichnung der damit verbundenen Erfahrungen im entsprechenden Abschnitt des Arbeitsbuchs, individuelle Reflexion, Austausch mit der Gruppe.

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die korrekte Verwendung von Hilfsmitteln aus kinästhetischer Sicht, die nur dann hilfreich ist, wenn die Klienten sie zur Steigerung ihrer Mobilität einsetzen können. Mit den erworbenen Kenntnissen sind die Teilnehmenden in der Lage, ein professionelles Umfeld zu schaffen, das an die Kompetenzen und Reaktionen des Klienten angepasst ist, um die Autonomie der Person zu erhöhen.

Integrationsaktivitäten: Im konzeptionellen Rahmen der physischen Umwelt werden spezifische Situationen oder Aktivitäten durchgeführt und untersucht. Der Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung von Unterschieden und der Entwicklung eines differenzierteren und feineren Wahrnehmungsvermögens durch Lernaktivitäten. Dokumentation der eigenen Erfahrungen in der Arbeitsmappe.

Abschlussaktivität: Wiederholung der anfänglichen Referenzaktivität. Ein Vergleich zwischen der Ausgangssituation und der aktuellen Situation erleichtert das Erkennen und die Bewerten der Lernfortschritte.

Material: Ein Teppich, auf dem alle Gruppenmitglieder in bequemem Abstand zueinander sitzen können, ein Notizbuch pro Person, eventuell eine Wandtafel, Flipchart-Papier, eine mehrfarbige Tafel

Quelle: Asociata Caritas Alba Iulia – Asistenta Medicala si Sociala

5. INTERGENERATIONELLE BEGEGNUNG UND BILDUNG



Foto: <https://pixabay.com/hu/photos/csapatszellem-koh%c3%a9zi%c3%b3-csapatmunka-2448837/>

KEMF: Karin Wimmer-Billeter, Brigitte Krecan-Kirchbichler, Prof. Irmgard Schroll-Decker

KIFE: Adrienn Németh, Zsuzsa Ágnes Szerb, Márta Zita Szücs

5.1. Einleitung

„Wenn Kommunikation zur Begegnung wird, dann fühlt man sich im wahrsten Sinne verstanden, geschätzt und um einige wertvolle Einsichten und frische Ideen reicher.“

(Carmen Kindl-Beilfuß)

Aufgrund der Vielfalt der Lebensformen, der beruflichen Flexibilität und der steigenden Anzahl von Menschen ohne Kinder, ist es nicht mehr selbstverständlich, dass die Generationen sich begegnen. Menschen unterschiedlichen Alters leben in ihrem je eigenen Umfeld, gehen ihrem Alltag nach und bleiben häufig unter sich – „in Ihrer Bubble“.

Das Nebeneinander der Generationen bewirkt oft auch eine Entsolidarisierung, die sich zum Beispiel in Debatten wie zur Verteilung von Ressourcen oder zur Nachhaltigkeit niederschlägt. Deshalb braucht es Initiativen, die bewusst die Begegnung von Menschen verschiedener Generationen, gemeinsame Aktivitäten und den Erfahrungsaustausch fördern. Es ist wichtig, Gemeinschaftsräume und Orte so zu gestalten, dass sich die verschiedenen Generationen dort willkommen fühlen und motiviert werden, Mitglieder anderer Generationen zu treffen.

In intergenerationellen Projekten der Erwachsenenbildung steht das Voneinander-, Übereinander- und Miteinander-Lernen im Fokus. Beim Voneinander-Lernen geht es um gegenseitige Vermittlung von Wissen, das entweder bei der jüngeren oder bei der älteren Generation liegt. Beim Miteinander-Lernen liegt der Lerninhalt außerhalb der Gruppen und wird gemeinsam erfahren und erarbeitet. Beim Übereinander-Lernen liegen die Lerninhalte „in“ den Teilnehmenden. Vertreter:innen einer Generation erhalten Einblicke in Erfahrungen, Einstellungen und Sichtweisen einer jeweils anderen Generation.

Ziele dieser Form von Erwachsenenbildung sind der Aufbruch von stereotypem Denken über die jeweils andere Generation, die wechselseitige Identifikation von Jung und Alt und die Stärkung der Beziehungen unter den Generationen durch kooperative Lernprozesse.

Das Modul wird Trainer:innen, Gruppenleiter:innen und Lehrende in die Lage versetzen, eigene generationenübergreifende Angebote oder Projekte durchzuführen mit kreativen und in der Praxis bewährten Methoden, die sie selbst erlebt haben – hoffentlich mit viel Spaß beim miteinander Tun und miteinander Lernen!

5.2. Weiterbildungsprogramm

1. Hauptelemente der Weiterbildung

1.1.	Titel	Gestaltung intergenerationaler Begegnung und Bildung
1.2.	Zielgruppe	Hauptamtliche und freiwillige engagierte Mitarbeiter:innen, die den intergenerationellen Austausch und das Lernen durch Angebote der Erwachsenenbildung fördern wollen
1.3.	Ziele der Weiterbildung	Die Teilnehmer:innen lernen Ansätze für das Konzept der Generationen, die Merkmale jeder Generation, die Möglichkeiten und die Methodik des Lernens der Generationen über, von und miteinander sowie die Fragen der Generationengerechtigkeit und Generativität kennen. Sie sammeln Erfahrungen in der Organisation von intergenerationellen Begegnungen und Lernangeboten. Sie entwickeln ihre eigenen Ideen für Projekte zur Förderung von Begegnungen zwischen den Generationen.

2. Lernergebnisse

2.1.	Wissen: Annäherungen an den Begriff der Generation, die Merkmale der verschiedenen Generationen • Möglichkeiten der Begegnungen zwischen den Generationen • Grundformen des intergenerationellen Lernens: Lernen über, von und miteinander. • Das Konzept der Generationengerechtigkeit und der Begriff der Generativität. Erstellen und Gestalten kleiner Projekte, um intergenerationelle Begegnungen zu ermöglichen
------	---

2.2.	Fähigkeiten: • Das methodische Repertoire der Teilnehmer:innen für die Planung und Organisation von intergenerationellen Begegnungen und Lernprozessen wird erweitert. Die Teilnehmer:innen erhöhen ihr Einfühlungsvermögen für die Vielfalt der Bedürfnisse, Erwartungen, Verhaltensweisen und Reaktionen der verschiedenen Generationen.
2.3.	Haltung und Verhalten: • Die Teilnehmer:innen werden offen für generationenübergreifendes Lernen über-, von- und miteinander. • Sie werden sozial sensibel, können die emotionalen und sozialen Muster der verschiedenen Generationen erkennen und mit ihnen umgehen. Die tolerante Haltung der Teilnehmenden wird gestärkt, was zur Entwicklung und Stärkung des Gemeinschaftsgefühls zwischen verschiedenen Generationen beiträgt.
2.4.	Verantwortung und Autonomie: • Die Teilnehmer:innen sind in der Lage, generationenübergreifende Aktivitäten und Lernformen selbstständig und verantwortungsbewusst zu planen, wobei sie die spezifischen Bedürfnisse und Merkmale der verschiedenen Generationen, ihre Kommunikationsstile und -kanäle berücksichtigen und deren individuelle Rechte respektieren. • In der Kommunikation mit jeder Generation verhalten sie sich verantwortungsbewusst und helfen, Probleme kommunikativ zu lösen. Sie sind offen für kontinuierliches Lernen und Selbstreflexion.

3. Teilnahmebedingungen

3.1.	Ausbildung	Ausbildner:innen in der Erwachsenenbildung (Hochschulstudium oder vergleichbare Ausbildung) oder ehrenamtlich Tätige mit entsprechender Vorerfahrung oder Unterstützung
3.2.	Vorwissen und Vorerfahrungen	Interesse am Miteinander der Generationen

4. Dauer der Weiterbildung

4.1.	Dauer Theorie in AE à 45 min	3
4.2.	Dauer Praxis in AE à 45 min	21
4.3.	Dauer Gesamt in AE à 45 min	24

5. Anzahl der Teilnehmenden

5.1.	Max. Teilnehmer:innenzahl	20
------	---------------------------	----

6. Art der Weiterbildung

6.1.	Art der Weiterbildung	Gruppentraining
------	-----------------------	-----------------

7. Weiterbildungsmodule

	Titel der Module
7.1.	Generationen (Begriffsklärung, Trends, Verschiedenheit)
7.2.	Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen
7.3.	Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

7.1. Modul

7.1.1.	Titel	Generationen (Begriffsklärung, Trends, Verschiedenheit)
7.1.2.	Ziel	Die Teilnehmer:innen lernen konzeptionelle Ansätze zu den Generationen, die Merkmale der einzelnen Generationen, ihre Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Vorlieben kennen und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.
7.1.3.	Inhalte (theoretische und praktische Inhalte)	• Begriffliche Annäherung an die Generationen, Merkmale der verschiedenen Generationen, Gemeinsamkeiten, Unterschiede, Vorlieben. • Elektronische Geräte, Musik, Stilmerkmale der einzelnen Generationen. • Generationsübergreifende Aktivitäten und ihre möglichen Orte.
7.1.4.	Dauer: Theorie in AE	1
7.1.5.	Dauer: Praxis in AE	7
7.1.6.	Gesamtdauer in AE	8

7.2. Modul

7.2.1.	Titel	Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen
7.2.2.	Ziel	Die Teilnehmer:innen lernen Möglichkeiten kennen, wie die Generationen voneinander lernen können, entwickeln ein Bewusstsein für die Bedürfnisse und Wünsche der einzelnen Generationen in Bezug auf mögliche Treffpunkte, sammeln Erfahrungen mit generationenübergreifenden Besichtigungen und den dabei angewandten Methoden.
7.2.3.	Inhalte (theoretische und praktische Inhalte)	Möglichkeiten und Orte für generationsübergreifendes Lernen Generationenfreundliche Orte Interaktive Besichtigungen

7.2.4.	Dauer: Theorie in AE	1
7.2.5.	Dauer: Praxis in AE	7
7.2.6.	Gesamtdauer in AE	8

7.3. Modul

7.3.1.	Titel	Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung
7.3.2.	Ziel	Die Teilnehmer:innen lernen die Lebensgeschichte jeder Generation, die Konzepte der Generationengerechtigkeit und der Generativität kennen, diskutieren ein Thema (z.B. Klimawandel) aus der Perspektive jeder Generation und entwerfen ein kleines intergenerationelles Projekt.
7.3.3.	Inhalte (theoretische und praktische Inhalte)	Generationengerechtigkeit und Generativität. Ein Diskussionsforum über die Generationenperspektive zu einem Thema (z.B. Klimawandel). Erstellen und Gestalten von generationenübergreifenden Kleinprojekten.
7.3.4.	Dauer: Theorie in AE	1
7.3.5.	Dauer: Praxis in AE	7
7.3.6.	Gesamtdauer in AE	8

8. Beschreibung des Systems zur Bewertung der Lernergebnisse der Teilnehmenden

Um den Kurs abzuschließen, müssen die Teilnehmer:innen an mindestens 80 % der Unterrichtsstunden teilnehmen und einen Plan für ein kleines Projekt erstellen.

Die Bewertungskriterien sind: die Ausarbeitung der einzelnen Elemente (Ziel, Zielgruppe, Aktivität, Methode, Zeit, Ort, Personal und materielle Bedingungen).

Die Absolvent:innen erhalten nach Abschluss der Weiterbildung eine Teilnahmebestätigung.

5.3. Stundenbild

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 1: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Verschiedenheit) (8 Einheiten à 45 min)				
10 min	Begrüßung der Teilnehmer, Einführung in die Fortbildung	Präsentation	Die Teilnehmer:innen werden in die Struktur des Trainings eingeführt	Flipchart, Stifte
30 min	3 Stühle - 3 Fragen 5.4.1.	Einführungsmethode	Die Teilnehmer:innen lernen sich gegenseitig sowie ihre Erwartungen und Motivationen kennen	3 zusätzliche Stühle, 3 Moderationskarten
50 min	Bewertung von Vorerfahrungen und Stereotypen 5.4.2.	Diskussion	Die Teilnehmer:innen erhalten Einblick in die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Einstellungen der anderen Teilnehmer	Flipchart, Stifte, vorbereitete Fragen und Sätze
15 min	Kaffeepause			
15 min	Annäherung an den Begriff der Generation, Merkmale jeder Generation 5.4.3.	Präsentation	Die Teilnehmer:innen lernen die grundlegenden Konzepte, Ansätze und Merkmale der Generationen kennen	Beamer, Laptop
25 min	Vergleich der Präferenzen der Generationen 5.4.4.	Gruppenarbeit	Die Teilnehmer:innen analysieren die Vorlieben der Generationen aus verschiedenen Perspektiven und entwickeln ein Bewusstsein für die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Generationen	A3 Papier, Marker, Flipchart, Blu Tack

25 min	Geräte und Musiktitel der Generationen 5.4.5.	Gruppenarbeit	Die Teilnehmer:innen erinnern sich an die elektronischen Geräte und Musiktitel jeder Generation und lernen diese kennen.	Zeitleiste in Form eines langen Papierstreifen, Bilder von elektronischen Geräten, 8-10 Musiktitel, Tonträger
20 min	Choreographie zur Musik jeder Generation 5.4.6.	Gruppenarbeit Bewegungsübung	Identifizieren und Erinnern der Musik der verschiedenen Generationen und ihrer Merkmale durch Bewegung	Ikonische Musiktitel der verschiedenen Generationen, Musikplayer
60 min	Mittagspause			
20 min	Ein Miteinander der Generationen?! 5.4.7.	Thematische Aktivierung	Aktivierung der Gruppe, Wiedereröffnung des Generationenthemas	Vorbereitete Fragen
30 min	Mein Lieblingsort 5.4.8.	Paararbeit, Austausch	Die Teilnehmer:innen erinnern sich an ihre Lieblingsorte und die positiven Gefühle, die mit ihnen verbunden sind.	Arbeitsblätter für alle
40 min	Treffpunkte der Generationen 5.4.9.	Gruppenarbeit	Die Teilnehmer:innen lernen generationenübergreifende Aktivitäten kennen und erfahren, wo sie stattfinden könnten.	Je ein A 4 Blatt mit 2 Fragen für jede Kleingruppe, Stifte
15 min	Pause			
90 min	Lebens-Räume (Räume meiner Kindheit) 5.4.10.	Brettspiele	Indem sie sich gegenseitig von ihren Kindheitserlebnissen erzählen, lernen die Teilnehmer:innen etwas über den Alltag der Jugendlichen verschiedener Generationen	Brettspiele mit "Szenen" von zu Hause, von Gemeinschaftsplätzen, Würfel, Spielsteine

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 2: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen (8 Einheiten à 45 min)				
45 min	Einmal würfeln – eine Generationenfrage 5.4.11.	Diskussion in Gruppen	Die Teilnehmer:innen erinnern sich an ihre Generationserfahrungen aus der Perspektive des Voneinander-Lernens.	Kartensets mit 6 Karten entsprechend der Anzahl der Kleingruppen, Würfel
20 min	Möglichkeiten für die Generationen, voneinander zu lernen 5.4.12.	Input, Präsentation, Brainstorming, Diskussion	Die Teilnehmer:innen kennen Aspekte der intergenerationellen Begegnung und Bildung. Die Teilnehmer:innen sammeln Ideen, wie die Generationen voneinander lernen können.	Fragekärtchen, Würfel, Tische
25 min	Aktivität: Generationen-Miteinander 5.4.13.	Ratespiel	Sensibilisierung dafür, was verschiedene Generationen gemeinsam tun können.	Wortkarten, Bewertungsliste, Stift
15 min	Pause			
75 min	Generationen-freundliche Orte 5.4.14.	Einfühlübung, Ideensammlung, Paararbeit, Gruppenarbeit Diskussion	Die Teilnehmer:innen lernen mehr über die Bedürfnisse und Erwartungen der einzelnen Generationen in Bezug auf Gemeinschaftsräume und erarbeiten Ideen für die Entwicklung von Gemeinschaftsräumen, in denen sich Menschen verschiedener Generationen wohlfühlen und engagieren können.	A4 Blätter, Blu tack, Stifte, Flipchart
15 min	Eins-Zwei-Drei-Spiel 5.4.15.	Paarübung aus der Psychomotorik	Aktivierung, Stärkung der Konzentration.	
60 min	Mittagspause			

120 min	Interaktive, intergenerationelle Stadtführung 5.4.16.	Exkursion, Stadtführung	Die Teilnehmer:innen lernen eine gemeinsame Führung für Erwachsene und Kinder kennen und sammeln Erfahrungen mit Methoden des generationenübergreifenden Sightseeings	Alter und neuer Stadtplan, alter Stich und neues Foto der Stadtansicht, Vorbereitete Wortkarten, Bilder von zwei Kirchen, Bilder von stadtypischen Pflanzen oder Gegenständen, illustrative Bilder zur Geschichte, vorbereitete Liste von Dingen, die für den alten und neuen Markt typisch sind, mit seltsamen Elementen, Quizfragen, Smartphone
15 min	Pause			
30 min	Reflexionen über die interaktive Stadtführung 5.4.17.	Diskussion	Die Teilnehmer:innen fassen ihre Erfahrungen und die angewandten Methoden der generationenübergreifenden Stadtführung zusammen und bewerten sie	
30 min	Generationsübergreifende Präsentation einer Sehenswürdigkeit in der eigenen Gemeinde 5.4.18.	Brainstorming, Gruppenarbeit	Die Teilnehmer:innen wenden ihre Erfahrungen und die erlernten Methoden an, um eine generationenübergreifende Präsentation über eine Sehenswürdigkeit in ihrer eigenen Gemeinde zu erstellen.	Flipchart, Papier, Stifte

Dauer	Lernaktivität	Art der Methode	Lernergebnisse	Material
Tag 3: Möglichkeiten zur Begegnung und zum Lernen zwischen den Generationen (8 Einheiten à 45 min)				
20 min	Kompetenz-Bingo 5.4.19.	Spiel	Kennenlernen und Stärkung der Kommunikation	Arbeitsblätter mit 5 mal 5 Aussagen Stifte
70 min	Biographien der Generationen 5.4.20.	Gruppenarbeit	Die Teilnehmer:innen erfahren, wie jede Generation von Ereignissen der Zeitgeschichte betroffen ist, die mit ihrer persönlichen und familiären Geschichte verbunden sind	Tische, Generationenkarten, große Bilder, Fotos, Papier, Stifte
15 min	Pause			
10 min	Tasse und Löffel 5.4.21.	Bewegungsspiel zur Aktivierung	Einstimmung der Teilnehmer:innen auf die Tagesaktivitäten, Förderung der Konzentration	
20 min	Generationengerechtigkeit und Generativität 5.4.22.	Präsentation	Die Teilnehmer:innen lernen das Konzept der Generationengerechtigkeit und Generativität als zentrales Motiv für nachhaltige Entwicklung kennen	Beamer, Laptop
60 min	Diskussionsforum – Generationengerechtigkeit 5.4.23.	Fischbowl-Methode	Die Teilnehmer:innen lernen unterschiedliche Ansichten der Generationen zum Klimawandel kennen und üben sich im Diskutieren	Tisch, Namensschilder, Innenkreis mit 6 Stühlen, Stühle für den Außenkreis, Papier, Stifte
60 min	Mittagspause			
30 min	Planung eines kleinen Projekts 5.4.24.	Gruppenarbeit	Die Teilnehmer:innen lernen ein eigenes, kleines Projekt zur Förderung von Begegnung und Zusammenarbeit zwischen den Generationen zu planen	Papier und Stifte

30 min	Erstellung eines Werbeplakats für ein kleines Projekt 5.4.25.	Gruppenarbeit	Die Teilnehmer lernen ein Plakat zu erstellen und wie sie Sensibilisierungsinstrumente einsetzen können, um Teilnehmer:innen zu gewinnen	A3 Papier, Marker, Stifte
30 min	Projektpräsentationen I 5.4.26.	Präsentation, Diskussion	Die Teilnehmer:innen lernen ein Projekt vor einer Gruppe zu präsentieren	Die entworfenen Plakate
15 min	Pause			
50 min	Projektpräsentationen II 5.4.26.	Präsentation, Diskussion	Die Teilnehmer:innen lernen ein Projekt vor einer Gruppe zu präsentieren	Die entworfenen Plakate
10 min	Kristalltanz 5.4.27.	Bewegungsübung, Tanz	Stärkung der Aufmerksamkeit und des Gruppenzusammenhalts durch Bewegung und Freude	Musik und Tonträger
30 min	Auswertung und Abschluss 5.4.28.	Paararbeit, Gruppenarbeit	Die Teilnehmer:innen reflektieren das Training unter verschiedenen Aspekten	Tische, Karten und Übungsanleitungen, Kerzen, Streichhölzer, A4-Papiere, Papierkörbe, Post-its, bunte Holzklötze, Pappwürfel, Herzsymbolsymbol, herzförmige Papiere, Krüge mit Bechern, Getränke, Untersetzer, Koffer, passförmige Papiere, Stifte

5.4. Methodenbeschreibung

5.4.1. 3 Stühle – 3 Fragen

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Kennenlernmethode

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen einander sowie ihre Erwartungen und Motivationen kennen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Alle Teilnehmer sitzen in einem Kreis, in dem 3 zusätzliche Stühle frei sind. Vor jeden der drei Stühle wird eine Moderationskarte mit einer Frage gelegt.

- 1) Wer sind Sie und woher kommen Sie?
- 2) Was sind Ihre Erwartungen und Motivationen (persönlich und/oder beruflich)?
- 3) Welche Dinge inspirieren Sie, welche Dinge machen Ihnen Spaß? (persönlich und/oder beruflich)

Aufgabe: Der Leiter bittet die Teilnehmer, sich vorzustellen, indem sie sich auf den ersten Stuhl setzen und die Frage vor ihm beantworten: Danach gehen sie zum zweiten und dann zum dritten Stuhl und beantworten die Fragen auf dieselbe Weise.

Es gibt keine feste Reihenfolge, jeder entscheidet, wann er sich vorstellt. Der/die Leiter/in stellt sich zuerst vor, um zu zeigen, wie die Aufgabe funktioniert. Durch den Ortswechsel und die angeleiteten kurzen Fragen stellen sich die Teilnehmer auf strukturiertere Weise vor, so dass diese Methode kürzer ist und sich besser für größere Gruppen eignet als die traditionelle Einführung.

Varianten: Die Fragen können je nach Thema und Schwerpunktsetzung variiert und an die Gruppe angepasst werden.

Material: 3 zusätzliche Stühle, 3 Moderationskarten

Quelle: KEMF

5.4.2. Bewertung von Vorerfahrungen und Stereotypen

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erhalten Einblick in die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Einstellungen der anderen Teilnehmer:innen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 50 min

Beschreibung:

Auf die Flipchart-Tafel werden einige Aussagen geschrieben, die sich auf die Unterschiede zwischen den Generationen konzentrieren und die die Gruppe diskutiert und erörtert. Haben sie diese Begriffe schon einmal gehört oder selbst verwendet? Jeder hat die Möglichkeit, seine eigenen Erfahrungen und Gedanken mitzuteilen.

Zu meiner Zeit war es eine andere Welt...

Diese jungen Leute heute...,

Wir waren nicht so

Boomer usw.

Dann stellen wir eine Frage, um die Debatte zu beginnen. Wir teilen die Gruppe in zwei Teile, die eine Hälfte für und die andere Hälfte gegen das genannte Argument. Zum Beispiel:

- War früher wirklich alles besser?

- Wer hat das Wissen? Weiß der Ältere besser Bescheid?

Eine wichtige Aufgabe des Gruppenleiters ist es, die Debatte zu moderieren.

Material: Flipchart, Stifte, vorbereitete Fragen und Sätze

Quelle: KEMF und KIFE

5.4.3. Ansätze für den Begriff der Generation, Merkmale der einzelnen Generationen

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Theoretischer Input

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erhalten Einblick in die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Einstellungen der anderen Teilnehmer:innen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Um die Generationstheorien zu verstehen, muss man zunächst den Begriff "Generation" selbst definieren.

Nach der traditionellen biologischen (genealogischen, d. h. stammbaumbezogenen) Definition ist eine Generation das durchschnittliche Zeitintervall zwischen der Geburt der Eltern und ihrer Kinder, das etwa 20-25 Jahre beträgt. Aufgrund des raschen Wandels der Gruppen - das Aufkommen neuer Technologien, sich ändernde Berufswege und Wertvorstellungen sowie sich wandelnde gesellschaftliche Wertvorstellungen - ist diese Definition heute jedoch nicht mehr gültig. Daher sollte der Begriff der Generation heute eher aus einer soziologischen als aus einer biologischen Perspektive betrachtet werden.

Aus soziologischer Sicht ist eine Generation eine Gruppe von Menschen, die in derselben Epoche geboren wurden und durch bestimmte Ereignisse, Trends und Prozesse geprägt und miteinander verbunden sind. Die Zugehörigkeit zu einer Generation bedeutet also, dass die Zeitgenossen in derselben historischen Periode und an demselben geografischen Ort leben und ähnliche Werte teilen.

Die neueren Generationen überschreiten jedoch bereits geografische und kulturelle Grenzen (die erste "globale Generation") und tauschen sich daher eher mit Gleichaltrigen in aller Welt aus. Die jungen Menschen von heute sind mit denselben Ereignissen verbunden ("Referenzpunkte"), folgen denselben Trends und Vorbildern ("Referenzfiguren") und haben dieselben Lieblingskünstler ("Helden") und Marken.

Der Begriff der „**Generation**“ wird in unterschiedlichen Kontexten beschrieben:

1. Der **genealogische** Begriff:

Hier geht es um die Zuschreibung innerhalb der Familie auf Verwandtschaftsgrad, dem Stammbaum basierend (Kind, Eltern, Großeltern)

2. Der **historisch-politische** Begriff:

Bestimmte Ereignisse und gesellschaftliche Entwicklungen werden von einer Altersgruppe geteilt, woraus sich ähnliche Werte und Einstellungen entwickeln.

Ein Beispiel: Die sogenannte 68er-Generation, die in Deutschland die Gesellschaft aufgerüttelt hat mit vielen Demonstrationen und Wünschen nach Veränderung und Wandel. Nicht alle damals jungen Menschen waren hier beteiligt, aber prägend war dieser Aufbruch sicher für alle. Es gab auch Wirkungen, die gesellschaftliche Rahmenbedingungen verändert haben: soziale Veränderungen, eine neue politische Kultur. Dazu gehörten die zunehmende Teilhabe von Minderheiten am öffentlichen Leben, sich verändernde Geschlechterrollen sowie öffentliche Bekenntnisse zur Homosexualität.

3. Der **pädagogische** Begriff:

„Was will die ältere von der jüngeren Generation?“ aber auch „Was will die jüngere von der älteren Generation?“ Hier gilt es, die Zielgruppen zu differenzieren. Die „Älteren“ – von wem ist hier genau die Rede? Und die jüngere Generation können Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene sein. Häufig wird als intergenerationelle Begegnung, die zwischen der jungen und der älteren Generation gesehen, tatsächlich können aber z.B. auch zwei Generationen von Senior*innen sich austauschen zum Thema „Mit 17 hat man noch Träume“ oder in einem Frauenverband kann die mittlere die ältere Generation unterstützen, besser mit Smartphone oder Laptop zurecht zu kommen.

Bei der Verwendung des Wortes „Generation“ im pädagogischen Sinn, geht es immer darum, was kann wechselseitig voneinander gelernt werden. Mehr dazu weiter unten.

4. Der **Wohlfahrts-Generationen-Begriff**:

Hier steht die soziale, gesellschaftliche Dimension des Miteinanders der Generationen, die Solidarität zwischen den Generationen im Vordergrund, wie die Versorgung aller Generationen, Transferleistungen usw.

Je nachdem mit welchem dieser Begriffe man arbeitet, beschreibt man auch zugleich ein Verständnis, Aufgaben, Aufträge, etc.

Anhaltspunkte für Generationenbeschreibungen

Um Generationen besser zu beschreiben und zu unterscheiden, können folgende Aspekte herangezogen werden:

- Werte
- Technik
- Lebensstil
- Arbeit

- Kultur (Musik, Kunst, Film, ...)
- Lebenslage (Finanzen, Wohnung, etc.)
- Bildung
- Sprache

Beispiele über die Verschiedenheiten z.B. zu unterschiedlichen Statussymbolen oder bevorzugten Kommunikationswegen zeigt diese Übersicht:

	Maturists (geboren vor 1945)	Baby Boomers (1945 – 1960)	Generation X (1961 – 1980)	Generation Y (1981 – 1995)	Generation Z (nach 1995 geboren)
Prägende Erfahrungen	Zweiter Weltkrieg Rationierungen Starr definierte Geschlechterrollen Rock'n'Roll Kernfamilie Festgelegtes Frauenbild	Kalter Krieg Wirtschaftswunder Swinging Sixties Mondlandung Jugendkultur Woodstock Familienorientierung Zeitalter der Teenager	Ende des Kalten Kriegs Mauerfall Reagan – Gorbatschow Thatcherismus Live Aid Der erste PC Anfänge mobile Technologie Schlüsselkinder Zunahme von Scheidungen	Terroranschläge 9/11 Playstation Social Media Invasion im Irak Reality TV Google Earth	Wirtschaftlicher Abschwung Erderwärmung Globalisierung Mobile Devices Energiekrise Arabischer Frühling Eigene Medienkanäle Cloud Computing Wikileaks
Anteil an arbeitender Bevölkerung in % (in UK)	3 %	33 %	35 %	29 %	Teilweise in befristeten Arbeitsverhältnissen oder in Ausbildung
Ziel	Eigenheim	Jobsicherheit	Work-Life-Balance	Freiheit und Flexibilität	Sicherheit und Stabilität
Haltung zu Technologie	Weitgehend uninteressiert	Erste IT-Erfahrungen	Digital Immigrants	Digital Natives	„Technoholics“ abhängig von der IT, nur begrenzte Alternativen
Haltung zu Karriere	Lebenslange Jobgarantie	Karriere im Unternehmen, wird von den Angestellten mitgestaltet	Karriere bezieht sich auf den Beruf, nicht mehr auf den Arbeitgeber	Digitale Unternehmer Arbeit „mit“ Organisationen, nicht „für“ Organisationen	Multitasking-Karriere Übergangloser Wechsel zwischen Unternehmen und „Pop-up“-Business
Typisches Produkt	 Auto	 Fernseher	 PC	 Tablet / Smartphone	Google Glass Nanocomputer 3-D-Drucker Fahrerlose Autos
Medien Kommunikation	 Brief	 Telefon	 E-Mail und SMS	 Text oder Social Media	Mobile oder in die Kleidung integrierte Kommunikationsmedien
Bevorzugte Kommunikation	 Face-to-Face Meetings	 Face-to-Face, zudem Telefon und E-Mail	 Text Messaging oder E-Mail	 Online und Mobile (SMS)	 Facetime

Quelle: <https://www.com-magazin.de/bilderstrecke/generationen-technik-vorlieben-830372.html?page=5&bild=438336> /download: 8.11.2021

Im Folgenden einige Merkmale der einzelnen Generationen (auf der Grundlage eines soziologischen Ansatzes):

Generation der Stummen / Veteranen / Erbauer (1925-1942)

- Die Mitglieder dieser Generation zeichnen sich durch eine vorsichtige, zurückhaltende und sicherheitsbewusste Haltung aus, die sie von der Seitenlinie aus beobachten. Nach Verlusten sehnen sie sich nach Ruhe und Ruhe und lernten zu sparen und zu wirtschaften.
- In ihrem Privatleben stehen die familiären Werte an erster Stelle.
- Es fällt ihnen schwer, mit den Herausforderungen der digitalen Gesellschaft und der "beschleunigten Welt" fertig zu werden. Ein Leben - ein Job.

Propheten / Idealisten / Babyboomer (1943-1960)

- Sie wurden nach dem Krieg geboren und ihre Jugend war von den Bürgerbewegungen geprägt.
- Ihre Kindheit und ihr junges Erwachsenenalter waren von Rebellion und Ungehorsam geprägt (z. B. die Hippie-Ära).
- Sie sind die erste Generation, die ihren Kindern erlaubt, das informelle Äquivalent "Du" zu benutzen - hier beginnt sich der Respekt vor den Älteren zu verändern.
- Die Elemente ihrer Motivationsstruktur: Nachgiebigkeit (Eltern tun ihr Bestes für ihre Kinder, aber sie sehen sie kaum), tiefe berufliche Wissen, das Bedürfnis nach Vielseitigkeit.

Nomaden / Reagierende / Digitale Einwanderer / Generation X (1961-1981)

- Kinder des Aufbruchs, des Zyklus der "Revolution des Bewusstseins": Die Botengeneration/Übergangsgeneration verbrachte ihre Jugend in einer einer Ära relativen Friedens und Wohlstands, erlebte aber auch, wie Familien durch Arbeit und Geld auseinandergerissen wurden.
- Sie zeichnen sich durch eine lösungsorientierte, verlässliche und kontrollierte Haltung aus, verbunden mit einem hohen Maß an Professionalität und Wissen, und sie sehen unbegrenzte Arbeitszeiten als normal.
- Ihre Motivationsstruktur basiert auf Wissen, Verbindungen, schnellem Reagieren - Status, Geld, sozialer Aufstieg, aber sie beschäftigen sich auch um den Sinn des Lebens und die Selbstfindung.

Helden / Zivilisten / Erste Generation der Digital Natives / Generation Y (1982-1995)

- Sie wurde in die postmoderne Welt hineingeboren und erlebte ihre Jugend in der Zeit nach der Krise des 11. September.
- Ihre Mitglieder sind selbstbewusste, energiegeladene, hochtalentierte und kreative Menschen, die eine deutlich andere Einstellung zum Lernen und Arbeiten haben. Sie haben ihre eigenen Erwartungen aufgebaut und sind jederzeit bereit, den Arbeitsplatz zu wechseln.

- Sie sind mit der Entwicklung der modernen Technologie aufgewachsen, haben einen großen Appetit auf Informationen, gehen mit multikulturellen Umgebungen mit Leichtigkeit und einer entspannten Einstellung und sind Multitasking-Talente.
- Elemente ihrer Motivationsstruktur: Der Einfluss der Peer-Group ist stark, sie arbeiten gerne mit Gleichaltrigen zusammen, aber sie sind auch eher ziellos und unberechenbar.

Künstler / Adapter / Netzgeneration / Digital Natives / Generation Z (1996-2010)

- Geboren in einer Zeit der Krise des Terrorismus, der globalen Krise und des Klimawandels.
- Sie leben ihr Leben "verkabelt" (gleichzeitige Nutzung mehrerer Medien): Sie sind mutig, proaktiv, zweifeln weniger an ihren eigenen Fähigkeiten und Grenzen und sind praktisch veranlagt.
- Elemente ihrer Motivationsstruktur: Sie werden in die Welt des Internets "hineingeboren", was ihre menschlichen Beziehungen und ihre Kommunikation verändert.

Kommunikation: Die Online-Welt erweitert die Grenzen ihres Selbst und formt ihre Identität.

- In der Offline- oder "realen" Welt mangelt es ihnen an Konfliktmanagementfähigkeiten (z. B. Schwierigkeiten im Umgang mit Wut, Aggression, verändertes Verhältnis zu Autorität).

Generation Alfa (2010-)

- Die nach 2010 geborene Altersgruppe, über die nur sehr wenige Informationen verfügbar sind.
- Sie wird oft als die "neue ruhige Generation" bezeichnet, da ihr Verhalten in der Familie und im Kindergarten ruhiger und zurückhaltender ist als zuvor (obwohl einige von ihnen eine erhöhte Aggressivität zeigen).

Diese Übersicht zeigt, dass die Unterschiede zwischen den Generationen zu einem Hindernis für harmonische Kommunikation, Verständnis und Koexistenz werden können. Die aus Missverständnissen resultierende Kluft zwischen den Generationen kann sowohl in der Familie als auch in der Ausbildung ein Problem darstellen, insbesondere angesichts der kulturellen, motivationalen und sozialisatorischen Unterschiede.

Als "Digital Natives" können sich die Millennials (Generationen Y und Z) leicht und schnell in der digitalen Welt zurechtfinden, deren Merkmale nicht in erster Linie technisch, sondern eher kulturell definiert sind: Die sich daraus ergebende digitale Kultur ist komplex, nicht greifbar, interaktiv (basiert auf gegenseitigem, direktem Kontakt) und interkonnektiv (schafft ein Gefühl ständiger Verbundenheit), mit anpassbaren Elementen.

Ein grundlegendes Merkmal der heutigen Kultur ist die Unmittelbarkeit, die lokale Interpretation globalisierter (und uniformierter) Inhalte und die ständige Verbreitung und Verwendung massenkultureller Symbole, die für die neuen Generationen ein natürlicher Bestandteil der Welt sind. Das Aufkommen des

Computers, der digitalen Objekte und des Internets hat jedoch innerhalb von weniger als 20 Jahren eine Reihe von mental-kulturellen Schocks ausgelöst, an die sich die früheren Generationen nur langsam anpassen konnten (wenn sie überhaupt dazu in der Lage oder bereit waren). Aus all dem wird deutlich, dass die verschiedenen Generationen nicht nur unterschiedliche Erfahrungen machen, sondern auch "eine andere Sprache sprechen" - was aber nicht bedeutet, dass wir uns nicht verstehen können.

Wenn Generationen aufeinander treffen, ist es, als ob verschiedene Kulturen aufeinander treffen. Um einander zu verstehen, ist es notwendig, sich kennen zu lernen.

Material: Beamer, Laptop, ppt

Quelle: KEMF und KIFE

Prof. Irmgard Schroll-Decker, Regensburg - Kursunterlagen zum Fachforum Erwachsenenbildung „Die sind ja ganz anders!“ Intergenerationelle Bildung, Rosenheim 2019 und Kursunterlagen zum Generationenmentor in München (2019)

Komár Zita (2017): Generációelméletek. *Új Köznevelés* 73/8-9. 14-16. <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/generacioelmeletek> (Letöltés: 2022.11.29.)
<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/generacioelmeletek>

5.4.4. Vergleich der Präferenzen der Generationen

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen analysieren die Vorlieben der Generationen aus verschiedenen Perspektiven und entwickeln ein Bewusstsein für die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Generationen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 25 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer werden in 5 Gruppen aufgeteilt, wobei jede Gruppe eine Generation repräsentiert (Z und α in einer Gruppe zusammengefasst). Der Leiter schreibt die folgenden Begriffe auf das Flipchartpapier:

Freizeit Arbeit Moralische Werte Technologie Konsum Kultur Lernen Unterhaltung

a) Jede Gruppe erhält ein A3-Blatt und wird gebeten, die Begriffe in der Reihenfolge der Wichtigkeit entsprechend der Präferenz ihrer Generation auf das Blatt zu schreiben (1: am wichtigsten, 8: am wenigsten wichtig).

b) Schreiben Sie auf das Flipchart-Papier die folgenden Begriffe als Beispiele für die vorherigen Aspekte und bitten Sie die Gruppen, ähnliche Dinge (3-3 Beispiele), die für ihre Generation spezifisch sind, neben den Aspekten auf ihr eigenes Blatt zu schreiben.

Pub 8-5pm Respect Tablet Accumulation Kino Lifelong Dance Night

Die Kleingruppen stellen ihre Plakate den anderen Gruppen vor.

c) Am Ende diskutieren sie über die Lektionen, die jede Generation gelernt hat, über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Material: A3 Papier, Marker, Flipchart, Blu Tack

Quelle: KEMF

5.4.5. Geräte und Musiktitel der Generationen

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erinnern sich an die elektronischen Geräte und Musiktitel jeder Generation und lernen diese kennen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 25 min

Beschreibung:

a) Elektronische Geräte der Generationen

Vorbereitung: Fertigen Sie eine Zeitleiste aus einem langen Papierstreifen an und markieren Sie die Geburtsjahre der einzelnen Generationen. Wir machen Karten mit Bildern von verschiedenen technischen Geräten: Lochkarte, große Diskette, kleine Diskette, Personal Computer, Pendrive, Handy, Laptop, Smartphone, Tablet, Smartwatch, Taschenradio, Tischradio, Hi-Fi-Turm, Walkman, mp3-Player, Schwarz-Weiß-Fernseher, Flachbildfernseher, Einwahltelefon usw.

Aufgabe: Jeder Teilnehmer erhält ein Bild, das er auf der Zeitachse platzieren soll, wobei er die ungefähre Veröffentlichungszeit des Geräts erraten soll.

b) *Musik der Generationen*

Vorbereitung: 8-10 Musikstücke aus verschiedenen Epochen und Generationen.

Aufgabe: Spielen Sie der Gruppe nacheinander 8-10 kurze Musikstücke vor und bitten Sie die TeilnehmerInnen nach jedem Stück zu versuchen, das Musikstück zu identifizieren und auf der Zeitleiste zu platzieren, indem sie sich neben die Epoche stellen, in der es ihrer Meinung nach komponiert wurde.

Material: Zeitleiste in Form eines langen Papierstreifen, Bilder von elektronischen Geräten, 8-10 Musiktitel, Tonträger

Quelle: KIFE

5.4.6. Choreografie zur Musik der Generationen

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Gruppenarbeit, Bewegungsübung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Identifizieren und Erinnern der Musik der verschiedenen Generationen und ihrer Merkmale durch Bewegung.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen werden in kleine Gruppen von 4 bis 5 Personen eingeteilt, und jede Gruppe erhält ein Musikstück, zu dem sie eine kurze Choreografie für 4x8 Takte zusammenstellen muss. Die Gruppen können versuchen, Bewegungen einzubauen, die zu der jeweiligen Zeit in Mode waren. Nachdem sie den Bewegungsablauf vorbereitet und geübt haben, führt jede Gruppe ihren Tanz vor den anderen auf.

Material: Ikonische Musiktitel der verschiedenen Generationen, Musikplayer

Quelle: KIFE

5.4.7. Ein Miteinander der Generationen?!

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Thematische Aktivierung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Aktivierung der Gruppe, Wiedereröffnung des Generationenthemas.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

a) Die Gruppe aktivieren:

Die Teilnehmenden stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Der/Die Leiter:in hat Fragen mit jeweils zwei Antwortmöglichkeiten vorbereitet. Die Teilnehmenden bewegen sich auf die jeweils passende Seite.

Beispiele für Fragen:

- * Berge oder Meer?
- * Kaffee oder Tee?
- * Schokolade oder Obst?
- * Kochen oder Backen?
- * Fernsehen oder Streaming?
- * Eine Fremdsprache sprechen oder nur meine Erstsprache?
- * Lesen oder mein Handy benutzen?
- * In der Natur wandern oder einkaufen?
- * Leben Sie mit 3 Generationen im selben Haushalt oder nicht?

b) Persönliche Erfahrungen im Zusammenleben mit mindestens 3 Generationen austauschen

Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen aufgeteilt, je nachdem, ob sie in einem Haushalt mit drei Generationen gelebt haben oder derzeit leben oder nicht.

Frage an diejenigen, die zusammen gelebt haben: Was waren/sind die Vorteile und Nachteile? Persönliche Erfahrungen austauschen

Frage an diejenigen, die nicht zusammen gelebt haben: Können Sie sich diese Lebensweise für sich selbst vorstellen? Würden Sie gerne so leben?

Material: Vorbereitete Fragen

Quelle: KEMF und KIFE

5.4.8. Mein Lieblingsort

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Paararbeit, Austausch

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen werden sich ihrer Lieblingsorte und die damit verbundenen positiven Gefühle bewusst.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 0

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Wir bereiten Arbeitsblätter mit Bildern und einigen Fragen vor (Was ist dein Lieblingsort? Was sind die wichtigsten Merkmale dieses Ortes? Was ist deine Verbindung zu diesem Ort?), um den Teilnehmern zu helfen, sich an ihre Lieblingsorte zu erinnern.

Aufgabe: Jeder Teilnehmer denkt über seine Antworten auf jede Frage nach (2 Minuten). Dann sucht sich jede/r ein Paar und die Paare gehen spazieren oder setzen sich zusammen und tauschen sich über ihre Lieblingsorte, ihre Eigenschaften und ihre Erfahrungen mit ihnen aus.

Erfahrungsaustausch in der Gruppe: Zurück in der Gruppe, erzählt jeder Teilnehmer, was sein Lieblingsort ist und warum.

Variante: Wenn alle Teilnehmer:innen aus einer bestimmten Stadt oder Institution kommen, könnte man die Lieblingsorte mit dieser Stadt oder Institution verbinden.

Material: Ausreichende Anzahl von Arbeitsblättern

Quelle: Nach der Idee „Mein Platz in Freising“, Projekt von Brigitte Ebertseder, Alexandra Holz-Dönges und Agnes Schraner im Rahmen des Kontaktstudiums Biografiearbeit, Info unter www.lebensmutig.de

5.4.9. Treffpunkte der Generationen

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen generationenübergreifende Aktivitäten kennen und erfahren, wo sie stattfinden könnten.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 40 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Die Tische werden mit einem Blatt Papier für jede Kleingruppe vorbereitet. Wir unterteilen die Blätter in zwei Teile: "Wo treffen sich die Generationen?" und "Was machen die Generationen gemeinsam?"

Aufgabe: Die Teilnehmer bilden kleine Gruppen von 4-5 Personen. Die Gruppen sollen Orte (z. B. Sportverein, U-Bahn, Kirche, Gemeindezentrum usw.) und Aktivitäten (z. B. Stadtpaziergang, Spiele, Spaziergang mit dem Hund, Skifahren usw.) entsprechend den Fragen auf dem Blatt sammeln. Es ist wichtig, sich auf organisierte Aktivitäten/Programme/bewährte Praktiken zu konzentrieren (z. B. Vorführungen von Kindergartenkindern in Altenpflegeheimen).

Anregung: Erinnern Sie die Gruppen daran, nicht nur an den Gegensatz zwischen Kindern und älteren Menschen zu denken, sondern so viele Generationen wie möglich zu erwähnen (z. B. junge Familien - sehr alte Menschen).

Erfahrungsaustausch in der Gruppe: Zurück in der Gruppe, stellt jede Kleingruppe ihre Ergebnisse vor.

Variante: Falls es sehr viele Ideen gibt, bitten Sie die Gruppe die 3 bis 5 wichtigsten auszusuchen und vorzustellen.

Material: Pro Gruppe eine Pinwand mit Papier bespannt und mit zwei Rubriken inklusive Fragestellungen beschrieben. Dicke Stifte pro Gruppe zum Beschriften.

Quelle: Konzept „Generationen-Mentor:innen“, Landesforum Katholische Seniorenarbeit in Bayern, AG Bildung, Monika Heilmeier-Schmittner, Brigitte Krecan-Kirchbichler, Karin Wimmer-Billeter, Prof. Irmgard Schroll-Decker

5.4.10. Lebens-Räume (Räume meiner Kindheit)

Modul: Generationen (Begriffsklärung, Trends, Unterschiede)

Methode: Brettspiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Teilnehmer:innen reflektieren und erfahren Details aus der Kindheit und Jugendzeit verschiedener Generationen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 90 min

Beschreibung:

1. Brettspiele mit Wohnräumen

Zeichnen Sie auf A2- oder A1-Papierbogen Wohnräume: Küche (z. B. mit Küchengeräten), Bad (z. B. mit Badewanne), Wohnzimmer (z. B. mit Sofa), Kinderzimmer (z. B. mit Spielzeug), Garten (z. B. mit Pflanzen), Dachboden (z. B. mit Dach). Jedes Zimmer sollte zweimal vorkommen und zwar in zufälliger Reihenfolge und in etwa gleichem Abstand zueinander, um den Platz auf dem Blatt Papier zu füllen. Verbinden Sie dann die benachbarten Räume mit Linien.

2: Brettspiele mit Gemeinschaftsräumen

Zeichnen Sie auf A2- oder A1-Papierbogen verschiedene Gemeinschaftsorte: Kindergarten (z. B. mit Spielzeug), Schule (z. B. mit Schreibgeräten), Spielplatz (z. B. mit Schaukeln), Theater (z. B. mit Masken), Sportplatz (z. B. mit Sportgeräten), Nachtclubs (z. B. mit Discokugel). Jeder Ort sollte zweimal aufgeführt werden, und zwar in zufälliger Reihenfolge und in etwa gleichem Abstand zueinander, um den Platz auf dem Blatt Papier zu füllen. Verbinden Sie dann die benachbarten Orte mit Linien.

4-5 Personen bilden ein Team, jedes bekommt ein Spielfeld. Sie beginnen mit den Spielen mit den Szenen von zu Hause (ca. 40 Minuten) und wechseln dann zu den Spielen mit Gemeinschaftsplätzen (ca. 40 Minuten). Die Startspieler dürfen sich eine Szene aussuchen, auf die sie ihren Spielstein setzen. Sie erzählen eine Kindheitserlebnis zu diesem Raum. Der/Die Nächste würfelt und bewegt den Spielstein entlang der Verbindungslinien zwischen den Räumen um die Punktezahl auf dem Würfel und erzählt eine entsprechende Geschichte. Auf diese Weise wird das Spiel fortgesetzt, bis die verfügbare Zeit abgelaufen ist. Das gleiche Verfahren wird bei den Brettspielen mit Gemeinschaftsplätzen angewandt.

Material: Spielfelder mit Wohnräumen und Gemeinschaftsplätzen, Würfel, Spielsteine

Quelle: Sabine Sautter, Leben erinnern – Biografiearbeit mit Älteren, AG SPAK Bücher, 2004, S. 31)

5.4.11. Einmal würfeln – Eine Frage

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Methode: Diskussion in Gruppen

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erinnern sich an ihre Generationserfahrungen aus der Perspektive des Voneinander-Lernens.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 45 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Für jede Kleingruppe werden 6 nummerierte Fragekarten ausgelegt, wobei die Nummern nach oben zeigen. Auf der Rückseite jeder Karte steht eine Frage zum Thema "Generationen lernen voneinander". Außerdem bekommt jede Gruppe einen Würfel.

Fragen:

1. Was habt Ihr von den Großeltern gelernt?
2. Was haben Sie noch gelernt, was Kinder heute nicht mehr lernen?
3. Was haben Sie von einem Kind gelernt?
4. Was haben Sie jemand Älterem (z. B. den Großeltern, Eltern) weitergegeben / beigebracht?
5. Welche Aktivitäten haben Sie gemeinsam mit anderen Generationen unternommen?
6. Worüber unterhalten sich die Mitglieder verschiedener Generationen?

Aufgabe: Die Teilnehmer:innen bilden kleine Gruppen an den Tischen. In einem Kreis würfeln sie und beantworten nacheinander die Karten mit der Zahl, die dem gewürfelten Wert entspricht.

Variation:

1. Anstelle von Zahlen gibt es Bilder auf der Rückseite der Karten. Es wird nicht gewürfelt, sondern jede:r wählt ein Bild aus und erzählt den anderen, warum er es gewählt hat und beantwortet die Frage auf der Rückseite.

2. Erstellen Sie Ihr eigenes Generationenspiel: Die Gruppe einigt sich auf ein gemeinsames Thema (z. B. A-Generation und wir). Jede:r denkt sich eine passende Frage zum Thema aus und schreibt sie auf die leere Seite der vorbereiteten, bereits nummerierten Karten, insgesamt 6 Stück. Mit diesen Kärtchen kann dann die Diskussion wie oben beschrieben fortgesetzt werden.

Material: Sets von 6 Fragekarten je nach Anzahl der Kleingruppen, Würfel

Quelle: KEMF: Idee von “Würfelspiel mit Lebensfragen” in: Klingenberger, Hubert. Lebensmutig, Don Bosco Verlag, 2003, S. 209. mit 24 gemischten Fragen zur Biografie. Die Variationen mit bestimmten Themenfeldern und das Spiel mit der Gruppe zu erfinden, stammen von Karin Wimmer-Billeter

5.4.12. Möglichkeiten, voneinander zu lernen

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Methode: Theoretischer Input, Brainstorming, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen kennen Aspekte der intergenerationellen Begegnung und Bildung. Sie sammeln Ideen, wie die Generationen voneinander lernen können.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

1. Der:Die Trainer:in gibt einen Überblick über die Grundsätze der intergenerationellen Bildung:

In der Bildungsarbeit hat sich eine **Differenzierung nach Zielgruppen** etabliert, z.B. Elternbildung, Seniorenbildung, Frauenbildung, Männerbildung, etc.

Ergänzend oder neu ist hier nun die **zielgruppenübergreifende, generationenverbindende Bildungsarbeit**.

Im Rahmen des Dialogs der Generationen finden **Lernprozesse** statt, die unterschiedlich intensiv sein können. Wichtig ist es, die Beteiligten nicht nur zusammenkommen zu lassen, sondern Treffen gut vorzubereiten, zu moderieren und je passende Ziele zu verfolgen.

Auf der Suche nach Gelegenheiten, bei denen die Generationen mit-, von- und übereinander lernen können, gibt die folgende Tabelle mit den wichtigsten Aspekten der intergenerationellen Begegnung und des Lernens eine gute Übersicht:

Generationen lernen

Begegnung ermöglichen

Zusammen kommen, einander wahrnehmen, ins Gespräch kommen, z.B. beim Wandern, im Wirtshaus, bei einer Pflanzaktion

	Voneinander lernen	Übereinander lernen	Miteinander lernen
Ort des Wissens	Fachwissen liegt in der Lerngruppe bei einer Generation	Biografisches Wissen liegt innerhalb der Lerngruppe bei allen Generationen	Expertenwissen wird gemeinsam erarbeitet
Pädagogischer Ansatz	Begleitung, Beratung	Biografisches Lernen, Dialogisches Lernen	Gemeinsames partizipatives Lernen
Beispiele	Mentorenprojekte, Smartphonekurse für Senioren, ältere Menschen zeigen, wie man die Ferse einer Socke strickt oder wie man ein Vogelhäuschen baut; die Senioren lehren den Kindern ein altes Murrenspiel und die Kinder den Senioren ein neues Brettspiel	Erzählcafé, Zeitzeugen in Schulen, etwas vom Anderen oder von der Zeit erfahren, in der jemand anderer aufgewachsen ist, aufwächst (z.B. Schule früher - heute)	gemeinsam etwas Neues entwickeln, z.B. ein Theaterstück, eine Stadtrallye; etwas in der Lokalen-Agendagruppe erarbeiten, Bürgerinitiativen

2. Die Teilnehmer:innen werden ersucht, auf die vorbereiteten Blätter 3-5 Dinge zu schreiben, die sie gerne von einem älteren Menschen lernen würden, und 3-5 Dinge, die sie gerne einem älteren Menschen weitergeben möchten. Die gleiche Aufgabe wird in Bezug auf eine jüngere Person durchgeführt.

Es sollen nicht nur Aktivitäten sein, wie Kochen, Handarbeit, Handwerkliches, sondern auch Lebenseinstellungen, Verhalten, Werte z. B. Loyalität, Stolz, Zufriedenheit, Regeln, Autonomie. Die Teilnehmer:innen gehen dann durch den Raum und tauschen sich mit beliebigen Personen aus. Ergebnisse werden entsprechend den 4 Themen auf der Flipchart-Tafel festgehalten.

Dann werden Gemeinsamkeiten gesucht und diskutiert, was die jüngere der ältern Generation vermitteln sollte und umgekehrt. diskutieren sie, ob sie Gemeinsamkeiten finden, die die ältere Generation lehren und die jüngere lernen sollte und umgekehrt.

Variante: WordClouds visualisation

Material: Laptop, Beamer

Quelle: Theorie: KEMF, Prof. Irmgard Schroll-Decker, Regensburg - Kursunterlagen zum Fachforum Erwachsenenbildung „Die sind ja ganz anders!“
Intergenerationelle Bildung, Rosenheim 2019 und Kursunterlagen zum Generationenmentor in München (2019)

Intergenerationelle Methode: KIFE

5.4.13. Activity: Generationen-Miteinander

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Art der Methode: Ratespiel, Gedächtnistraining

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Sensibilisierung dafür, was verschiedene Generationen gemeinsam tun können.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 25 min

Beschreibung:

Wir bereiten Wortkarten mit Aktivitäten vor, die Menschen verschiedener Generationen gemeinsam unternehmen können (z. B. Kochen, Brettspiele spielen, Fußball spielen, Gartenarbeit, Wandern usw.). Diese Wörter werden dann, wie beim Activity üblich, pantomimisch dargestellt:

Wer an der Reihe ist, zieht eine Karte und versucht, das Wort auf der Karte darzustellen. Die anderen Teammitglieder versuchen es so schnell als möglich zu erraten (max. 1 Minute). Wenn das eigene Team das Wort nicht innerhalb von 1 Minute errät, dürfen die anderen Teams raten. Jede richtige Antwort ist einen Punkt wert. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Material: Wortkarten, Bewertungsliste, Stift

Quelle: KIFE

5.4.14. Generationenfreundlicher Ort

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Methode: Einfühlübung, Ideensammlung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen mehr über die Bedürfnisse und Erwartungen der einzelnen Generationen in Bezug auf Gemeinschaftsräume und erarbeiten Ideen für die Entwicklung von Gemeinschaftsräumen, in denen sich Menschen verschiedener Generationen wohlfühlen und engagieren können.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 75 min

Beschreibung:

1. Paararbeit

Vorbereitung: A4-Blätter, die an die Paare ausgeteilt werden. Jedes Blatt enthält eine der folgenden Lebenssituationen:

Familien mit kleinen Kindern; Familien mit jungen Schulkindern; Familien mit Teenagern; Empty Nest; Ruheständler; Junge Erwachsene; Berufstätige Paare; Singles; Verstorbene Partner; Sehr alte Menschen

Der Bogen ist in zwei Spalten unterteilt: Bedürfnisse und Erwartungen in der Freizeit und Gemeinschaftsräume, in denen die Freizeit verbracht wird.

Aufgabe: Die Paare sollen in jeder Spalte mindestens 3-5 Dinge aus der Sicht der Menschen in der jeweiligen Lebenssituation aufschreiben.

Diskussion: Identifizierung von Gemeinschaftsräumen, die für mehrere Gruppen geeignet sind - Gruppenarbeit

Zurück in der Großgruppe stellen die Paare ihre Ergebnisse vor und nennen aus ihrer Sammlung Räume, die mehreren Gruppen in unterschiedlichen Lebenssituationen gemeinsam waren.

2. Brainstorming: Wie können Gruppen aus unterschiedlichen Lebenssituationen in Gemeinschaftsräumen zusammengebracht werden? - Kleingruppenarbeit

Jede Gruppe (4 – 5 Personen) erhält 1-2 Gemeinschaftsräume, für die sie ein Brainstorming zu folgenden Aspekten durchführen:

- a) Sammeln von Ideen für die Zusammenführung von Gruppen, die bereits in jedem Gemeinschaftsraum vorhanden sind, und deren Einbeziehung in gemeinsame Aktivitäten
- b) Sammeln von Ideen zur Einbeziehung neuer Gruppen in einen Gemeinschaftsraum unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse und Erwartungen

Diskussion: Im Plenum stellen die Vertreter:innen der Kleingruppen die Ideen vor.

Material: A4 Blätter, Blu Tack, Stifte, Flipchart

Quelle: KEMF: Konzept „Generationen-Mentor:innen“, Landesforum Katholische Seniorenarbeit in Bayern, AG Bildung, Monika Heilmeier-Schmittner, Brigitte Krecan-Kirchbichler, Karin Wimmer-Billeter

5.4.15. Aktivierung 1-2-3

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Art der Methode: Paarübung aus der Psychomotorik

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Aktivierung, Stärkung der Konzentration

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die Teilnehmenden stehen einander paarweise gegenüber und zählen laut abwechselnd bis drei. Im zweiten Schritt wird die Eins durch Schnipsen mit den Fingern ersetzt, d.h. statt „Eins“ wird geschnipst, die Zwei und Drei werden laut gesprochen (abwechselnd). Im dritten Schritt wird die Zwei durch Klatschen ersetzt, nur noch die Drei wird laut ausgesprochen (dies erfordert die meiste Konzentration!). Beim letzten Schritt wird nun auch die Drei nicht mehr laut gesprochen, sondern durch Patschen auf die Oberschenkel ersetzt. Nun ist es einfacher, denn die Bewegung geht immer von oben nach unten: Schnipsen, Klatschen, Patschen.

Variante:

Teilnehmende denken sich für die drei Zahlen selbst Bewegungen aus

Quelle: KEMF

5.4.16. Interaktive intergenerationelle Stadtführung

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Art der Methode: Exkursion, Stadtführung

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen eine gemeinsame Führung für Erwachsene und Kinder kennen und sammeln Erfahrungen mit Methoden des generationenübergreifenden Sightseeings.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 120 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer treffen sich auf dem ältesten oder bedeutendsten Platz der Stadt. Der:Die Leiter:in (L) teilt die Gruppe in zwei Generationen ein: Kinder im Alter von 7-14 Jahren (C) und Großeltern (G). Methoden und Aufgaben, die für interaktive Führungen zwischen den Generationen verwendet werden können:

1. Vergleich des alten Stadtplans mit dem aktuellen Stadtplan.

L stellt folgende Fragen an C oder G:

C: Welches Stadtzentrum ist größer, das alte oder das neue? Wie hat sie sich verändert?

G: Weiß jemand, warum es sich verändert hat?

L ergänzt und verdeutlicht das Gesagte über die Gründe der Veränderung.

C: Wo ist die Grenze des Stadtzentrums auf dem alten Stadtplan eingezeichnet? Gab es eine Stadtmauer? Wie sieht sie heute aus?

G: Was ist aus der Stadtmauer geworden? (sie ist noch da / nur Teile davon / sie ist nicht mehr da, aber die Pflasterung markiert ihren Standort / sie ist überhaupt nicht mehr da) Haben Sie irgendwelche Kindheitserinnerungen daran?

2. Vergleich zwischen der alten und der modernen Ansicht der Stadt

Die Ansicht von heute: Ein Stadtplan oder ein Foto oder der Ort

Alte Ansicht: Foto oder Kupferstich

Aufgabe 1 für C: Finde Gebäude auf dem alten Bild, die heute nicht mehr da sind

Aufgabe 2 für C: Zeige mir ein Gebäude, das noch da ist und genau so aussieht wie früher. (Gibt es eines? Wenn nicht, wie hat es sich verändert?)

Aufgabe 3: L macht wahre/falsche Aussagen über die Gebäude, G antwortet, während C sich die wahren Aussagen merkt

Alternative Aufgabe für G (wenn er/sie die Gemeinde kennt): Welche Art von Häusern sind verschwunden? Welche sind erhalten geblieben? Welche Funktionen von Gebäuden haben sich verändert oder nicht verändert?

3. Lernen Sie etwas über die Architektur und Funktion der Kirche

Aufgabe 1: In welcher Zeit wurde sie gebaut?

L teilt 3 Epochentafeln (z.B. Mittelalter, vor dem 20. Jahrhundert, 20. Jahrhundert) an 3 G aus. C und die anderen G stellen sich zu dem G mit der Epochentafel, von der sie glauben, dass die Kirche in dieser Zeit gebaut wurde.

Anmerkung: Wenn Ihnen das zu schwierig erscheint, besorgen Sie sich ein Bild einer Kirche aus jeder Epoche und versuchen Sie es damit.

Aufgabe 2: Der Baustil der Kirche

L zeigt ein Bild von 2 weiteren Kirchen aus verschiedenen Epochen (z.B. eine romanische, eine gotische und eine Kirche im neuen Stil) und stellt Fragen an:

C: Welche ist die älteste? Bringen Sie die Kirchen in eine chronologische Reihenfolge.

G: Worauf müssen Sie achten, um das zu erkennen? (Wandstärke, Größe, typische Formen, Verzierungen, Materialien, usw.)

Aufgabe 3: In welcher Zeit wurde sie gebaut?

L teilt 3 Epochentafeln (z.B. Mittelalter, vor dem 20. Jahrhundert, 20. Jahrhundert) an 3 G aus. C und die anderen G stellen sich zu dem G mit der Epochentafel, von der sie glauben, dass die Kirche in dieser Zeit gebaut wurde.

- Wenn Ihnen das zu schwierig erscheint, besorgen Sie ein Bild einer Kirche aus jeder Epoche und versuchen Sie dann, es richtig zu machen.

Aufgabe 4: Die Teile der Kirche

a) L teilt C die folgenden Wortkarten aus: Turm, Uhr, Fenster, Grabstein, Tor, Mauer und stellt Fragen an:

C: Zeig mir, wo es ist. Nenne ein Merkmal, das dir hilft, es zu identifizieren (Turm - hoch, Uhr - verziert, Fenster - bunt, Grabstein - groß, Tor –Ornamente, Mauer - dick)

b) Gemeinsame Aufgabe: L teilt Wortkarten an G aus: Turm, Rose, fliegend, archiviert, Stütze

- C und G suchen zusammen passende Begriffe finden (Hochhaus, Uhrenturm, Rosette, Grabstein, Linientor, Stützmauer).

L erklärt unbekannte Begriffe.

c) C und G sagen paarweise, ob sie das Angegebene in der Kirche sehen können.

d) C und G vergleichen paarweise die Kirchen, die sie gesehen haben, und die Kirchen auf den Bildern anhand der Wortkarten, die sie haben.

e) Bewegungsübung:

- Was sollte man in der Kirche tun?

C1 mimt eine Bewegung (laufen, tanzen, musizieren, hüpfen, sitzen, etc.). C2 sagt, ob diese Bewegung in der Kirche angemessen ist. G korrigiert oder stimmt zu.

- Was machen Sie in der Kirche?

G mimt eine Tätigkeit (beten, knien, singen, sitzen, stehen, Abendmahl usw.). C rät.

4. Denkmäler (z.B. Wappen/Skulptur) und stadtgeschichtliche Aspekte

Aufgabe 1: Suchen Sie ein stadtspezifisches Motiv auf dem Wappen oder der Skulptur (dies könnte mit der Geschichte der Stadt oder einem typischen Handwerk zu tun haben)

C+G: Beobachtungsaspekt: Welches besondere Element ist darauf zu finden?

Aufgabe 2: Sage / Geschichte mit Bezug zur Stadtgeschichte

a) L: Erzählt die Geschichte

b) Finde die richtige Reihenfolge der illustrierenden Bilder + Skizze der Geschichte

C: Finde die richtige Reihenfolge der Bilder in Bezug auf die Geschichte

G: Erzähle in einem Satz die wichtigsten Ereignisse der Geschichte

Aufgabe 3: Demonstration eines oder mehrerer stadtspezifischer Handwerksberufe und/oder Gegenstände

L: Präsentation eines Gegenstandes oder Fotos/Bildes (z.B. München: Hopfen, Szeged: Salz, Paprika, Szegediner Hausschuhe)

C+G: Auf welches Handwerk beziehen sich die Gegenstände? Was haben diese Handwerker gemacht?

Aufgabe 4: Ordnen Sie die Wappen der Berufe den Straßennamen zu.

C: bekommen Karten mit den Wappen der Berufe.

G: erhalten Bilder von Straßenschildern, die auf ein Handwerk verweisen (Weber, Salzträger, Kürschner, Gerber, Maler, Netz, Arche, Schneider).

5. *Märkte und Messen gestern und heute*

Aufgabe 1: Kuckuckseier

Finde die Kuckuckseier in der Liste!

C: Sie erhalten eine Liste von Dingen, die auf alten ungarischen Märkten zu finden sind (Kuckuckseier: winkende Katze, batteriebetriebene Uhr, Zuckerwatte)

Nennen Sie mir andere Dinge, die es jetzt gibt und die es früher überhaupt nicht gab.

G: Sie erhalten eine Liste von Dingen/Tätigkeiten, die auf den heutigen städtischen Märkten zu finden sind (Kuckucksei: Hufeisen, Holzschnecken, Putter)

Erzählen Sie ihnen von anderen Dingen/Tätigkeiten, die es früher gab und die jetzt völlig von den Märkten verschwunden sind.

6. *Musik oder Komponisten mit Bezug zur Stadt*

a) Wenn es in der Stadt eine Spieluhr gibt, schaut und hört sie euch gemeinsam an (z.B. Szeged ist dafür berühmt).

G+C: Findet den Song auf Youtube und hört ihn euch an!

G: Kennen Sie irgendwelche Lieder, die mit der Stadt zu tun haben?

b) Sprechen Sie in der Nähe von Bauwerken wie Denkmäler, Skulpturen, eines Gebäude, Brunnen, die an einen mit der Stadt verbundenen Komponisten erinnern, darüber.

L: Quizfragen, die auf den folgenden Kriterien basieren:

- Was ist die Verbindung zwischen dem Komponisten und der Stadt?
- Die wichtigsten Werke des Komponisten
- Das Leben des Komponisten
- Musikgeschichte aus dem Leben des Komponisten
- Spuren des Komponisten (Gebäude, Statuen, Straßennamen usw.) in der Stadt

7. *Suche nach einem Gebäude/Denkmal*

Bildung von Paaren: C + G. Die Paare müssen ein Gebäude oder ein Denkmal in der Nähe finden (max. 500 m entfernt).

C: Navigation per Moiltelefon

G: Straßenkarte

Zeigen Sie einander, wie sie ihre Hilfsmittel benutzen.

Diskutieren Sie die Vorteile und Nachteile.

Material: Alter und neuer Stadtplan, alter Stich und neues Foto der Stadtansicht, vorbereitete Wortkarten, Bilder von zwei Kirchen, Bilder von stadtypischen Pflanzen oder Gegenständen, illustrative Bilder zur Geschichte, vorbereitete Liste von Dingen, die für den alten und neuen Markt typisch sind, mit seltsamen Elementen, Quizfragen, Smartphone

Quelle: KIFE auf der Grundlage der KEMF-Weiterbildung (München, 2022.05.04.)

A 700 éves város (Korzó Egyesület, Kolozsvár, 2016.) elérhető: <https://korzo.org.ro/700-eves-varos/> (2022. 11. 07.)

5.4.17. Reflexionen über die interaktive Stadtführung

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Methode: Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen fassen ihre Erfahrungen und die angewandten Methoden der Stadtführung zusammen und bewerten sie.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Während der Diskussion sammeln und bewerten die Teilnehmer:innen ihre Erfahrungen mit den verwendeten Methoden. Der:Die Trainer:in stellt dazu folgende Fragen:

- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gab es zwischen den Aufgaben für die beiden Generationen?
- Wie hat das Zeitmanagement des:der Leiter:in gepasst?
- Welche Methoden wurden verwendet?
- Inwieweit passte sich die Leitung an die Bedürfnisse der beiden Generationen an und baute auf deren Kompetenzen auf?
- Wie erfolgte der Informationstransfer zwischen den Generationen und der Leitung?
- Wie gut hat die Führungskraft die Mitglieder jeder Generation bei den Aufgaben angeleitet?

Quelle: KIFE

5.4.18. Generationsübergreifende Präsentation einer Sehenswürdigkeit in der eigenen Gemeinde

Modul: Formen des intergenerationellen Lernens – voneinander, miteinander, übereinander lernen

Methode: Brainstorming, Kleingruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen wenden ihre Erfahrungen und die erlernten Methoden an, um eine generationenübergreifende Präsentation über eine Sehenswürdigkeit in ihrer eigenen Gemeinde zu erstellen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen werden in kleine Gruppen eingeteilt, vorzugsweise Mitglieder derselben Gemeinde in einer Gruppe.

Aufgabe: Wählen Sie gemeinsam eine Sehenswürdigkeit in Ihrer Stadt aus und gestalten Sie mit den erlernten Methoden eine generationenübergreifende Präsentation. Zurück in der Großgruppe stellen die Kleingruppen ihre Ergebnisse vor.

Anmerkung: Bei der Bildung von Kleingruppen oder der Auswahl einer Sehenswürdigkeit ist es wichtig zu berücksichtigen, woher die Teilnehmer:innen kommen.

Material: Flipchartpapier, Stifte

Quelle: KIFE

5.4.19. Kompetenz Bingo

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Spiel

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Gegenseitiges Kennenlernen und Stärkung der Kommunikation

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Jede:r erhält einen Stift und ein Arbeitsblatt mit 5 x 5 Aussagen über Kompetenzen oder Interessen. Zum Beispiel: Ich spreche gut Englisch, ich arbeite gerne mit Kindern.

Aufgabe: Die Teilnehmer:innen gehen durch den Raum gehen und für jede Aussage auf dem Blatt sollen sie jemanden finden, auf den die Aussage zutrifft. Schreiben Sie den Namen dieser Person neben die Aussage. Jede Person kann jeweils nur eine Frage beantworten, dann muss sie zu einer neuen Person weitergehen. Das Ziel ist es, für jede Aussage eine Person zu finden.

Wer eine Linie horizontal und vertikal und/oder diagonal vervollständigt hat, muss laut "Bingo" rufen. Wer dies zuerst tut, hat gewonnen.

Variante: Suche nach Gemeinsamkeiten zwischen den Gruppenmitgliedern: Jede:r Teilnehmer:in erhält ein Blatt Papier, auf dem er:sie die Aussagen ankreuzt, denen er:sie zustimmt. Suchen Sie für jede dieser Aussagen jemanden, für den sie ebenfalls zutrifft. Dies dauert so lange, bis jede:r für jede Aussage, die auf ihn:sie zutrifft, eine:n Partner:in gefunden hat.

Material: Arbeitsblätter mit 5 x 5 Aussagen, Stifte

Quelle: KEMF: Idee: Florian Wenzel, Dr. Hubert Klingenberg, Umsetzung: Karin Wimmer-Billeter

5.4.20. Biographien der Generationen

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen erfahren, wie jede Generation von Ereignissen der Zeitgeschichte betroffen ist, die mit ihrer persönlichen und familiären Geschichte verbunden sind.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 70 min

Beschreibung:

Im Raum befinden sich Tische, die mit einer Epoche der Geschichte gekennzeichnet sind. Es gibt große Bilder oder Fotos von 4-5 bedeutenden historischen Ereignissen (die von nationaler Bedeutung sein können) aus jeder Periode.

Aufgabe: Es werden Gruppen von 4-5 Personen vorzugsweise aus verschiedenen Generationen begildet.

Die Kleingruppen setzen sich an einen Tisch und erinnern sich anhand der Bilder wie sie bzw. ihre Familie und ihre Umgebung darauf reagiert hat. Suchen Sie sich an jedem Tisch ein leeres Blatt Papier und schreiben Sie ein Wort oder einen kurzen Gedanken auf, den Sie über diese Zeit für besonders wichtig halten. Nach etwa 10 Minuten sollten die Gruppen rotieren. Jede Gruppe geht zu jedem Tisch.

Zurück in der großen Gruppe, liest der:die Leiter:in die aufgeschriebenen Gedanken der Teilnehmer:innen in chronologischer Reihenfolge vor. Dies ist auch eine Gelegenheit, eine eigene Geschichte zu erzählen oder eine geschriebene Idee zu vertiefen.

Material: Tische, Generationenkarten, große Bilder, Fotos, Papier, Stifte

Quelle: KEMF

5.4.21. Tasse und Löffel

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Bewegungsspiel zur Aktivierung

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Einstimmung der Teilnehmer:innen auf die Tagesaktivitäten, Förderung der Konzentration.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Alle stehen im Kreis im Abstand einer Armlänge voneinander entfernt. Sie strecken ihre Arme zur Seite. Den rechten Arm auf Schulterhöhe, den linken etwas niedriger. Sie drehen die rechte Handfläche nach unten, die linke nach oben und zeigen mit dem Zeigefinger nach oben.

Der linke Zeigefinger jeder Person soll auf die Mitte der rechten Handfläche der Nebenperson zeigen.

In der Mitte des Kreises steht der:die Trainer:in und gibt den Start frei: „Jetzt!“ oder „Go!“. Da muss man einerseits den Zeigefinger des:der Nachbar:in fangen und andererseits den eigenen Zeigefinger nach unten ziehen, damit er nicht erwischt wird.

Variante: Wenn die Gruppe sehr gut ist, können die Seiten gewechselt werden (linke Hand Becher, rechte Hand Löffel)

Quelle: KIFE

5.4.22. Generationengerechtigkeit und Generativität

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Präsentation

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen das Konzept der Generationengerechtigkeit und Generativität als zentrales Motiv für nachhaltige Entwicklung kennen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 20 min

Beschreibung:

Generationengerechtigkeit

Der:Die Trainer:in präsentiert die aktuelle Statistik der demografischen Entwicklung des jeweiligen Landes.

Beispiele von Deutschland und Ungarn werden für diesen Input herangezogen.

Statistik Deutschland im Juni 2021:

Die Bevölkerungsentwicklung, der sogenannte demographische Wandel stellt für Deutschland eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen in den nächsten Jahrzehnten dar. Immer mehr alten und hochaltrigen Menschen steht eine zunehmend kleinere Anzahl von Kindern und Jugendlichen gegenüber. Darüber hinaus haben sich durch die größere Mobilität, z.B. aus beruflichen Gründen, die familiären Begegnungen zwischen Alt und Jung verringert. Die Betreuung von Menschen mit Pflegebedarf erfolgt zum Teil in Institutionen und weniger im familiären Kontext. Immer mehr Menschen haben keine Kinder und damit auch keine eigenen Enkelkinder. Die zunehmende Individualisierung führt dazu, dass Begegnungen mit Menschen anderer Generationen selten werden und nicht mehr „einfach so“ passieren, wie früher, als z.B. drei Generationen in einem Haus zusammen wohnten oder es mehrere Orte gab, die alle nutzten. Der Wunsch nach Begegnung mit anderen Generationen ist aber bei vielen vorhanden. Begegnung ist die Grundlage für Verständigung und Anteilnahme. Darum braucht es Initiativen, die dies bewusst fördern und das Zusammenleben und den Austausch unterstützen.

Im 7. Altenbericht der Bundesregierung von 2016 wird der Begriff der „Sorgenden Gemeinschaft“ eingeführt, verstanden als solidarisches generationenübergreifendes Konzept, um Bedürfnisse aller Menschen zu berücksichtigen, sie mitbestimmen und mitwirken zu lassen. Daraus kann Generationengerechtigkeit und gesellschaftlicher Frieden erwachsen.

Wenn wir heute über Generationengerechtigkeit sprechen, denken wir zuerst vielleicht an das Einkommensgefälle zwischen Jung und Alt und die Pensionen. Auch die durch Kriege oder Umweltverschmutzung verursachten Schäden, die immer von den nächsten (mehreren) Generationen "bezahlt" werden, fallen einem ein.

Im Folgenden wird eine von der internationalen Umweltjuristin Edith Brown Weiss entwickelte Theorie vorgestellt, die auf folgendem Prinzip beruht:

Alle Generationen müssen als Partner bei der Nutzung und Erhaltung der Erde zusammenarbeiten. Jede Generation sollte die Erde, einschließlich ihrer natürlichen und kulturellen Ressourcen, in demselben oder einem besseren Zustand hinterlassen, als sie sie geerbt hat.

Sie hat 3 Grundsätze entwickelt, die auf vier wichtigen Kriterien beruhen. Diese vier Kriterien sind:

- ❖ Wir können von der heutigen Generation nicht erwarten, dass sie irrationale Opfer für die Zukunft bringt, aber wir müssen sicherstellen, dass sie berücksichtigt und nicht von der Nutzung der Ressourcen ausgeschlossen wird.
- ❖ Wir müssen der nächsten Generation die Mittel an die Hand geben, damit sie ihre Bedürfnisse befriedigen und ihre eigenen Werte wählen kann.
- ❖ All dies muss in einer Weise geschehen, die für ein breites Spektrum von Kulturen akzeptabel ist.
- ❖ Wir brauchen klare, anwendbare und praktische Grundsätze.

Die drei Grundsätze:

1. Der Grundsatz der gleichen Wahlmöglichkeiten

Wahrung der Wahlmöglichkeiten, oder das Prinzip der Wahlfreiheit

Erhaltung der Vielfalt der Ressourcen, z.B. bei den natürlichen Ressourcen

2. Der Grundsatz der gleichen Qualität

Beibehaltung einer ähnlichen Qualität für die Gegenwart und die Zukunft

3. Grundsatz des nichtdiskriminierenden (gleichen) Zugangs

Sicherstellung des diskriminierungsfreien Zugangs zu den Ressourcen der Erde für Gegenwart und Zukunft

Aus den Grundsätzen wird deutlich, dass die Gegenwart gestaltet werden muss, so dass soziale und Generationengerechtigkeit eng miteinander verbunden sind und Verpflichtungen schaffen.

Generativität

Eine weitere Theorie ist die der Generativität, die sich mit der Frage der Generationengerechtigkeit in den Beziehungen zwischen den Generationen befasst. B. Erdős (2012) beschreibt Generativität als eine psychosoziale Dimension der Nachhaltigkeit, die auf Erik H. Eriksons (1959) Theorie der Generativität basiert. Generativität ist seiner Meinung nach die Sorge um das Schicksal - das Wohlergehen und die Wohlfahrt - der nächsten Generation. Generativität ist eine Lebensaufgabe der persönlichen Entwicklung für bis zu vierzig Jahre. Im Alter wird dann die Summe der gelebten Erfahrungen und Leistungen gebildet. Wenn ein Mensch sich nicht in der Lage fühlt, ein konstruktives persönliches Vermächtnis zu hinterlassen, nicht in der Lage ist, zur Verbesserung der Gesellschaft beizutragen, wird sein grundlegendes Problem ein Gefühl der Stagnation sein, ein Gefühl, dass das Leben sinnlos ist, gefolgt im Alter von der Verzweiflung, dass "keine Zeit für einen Neuanfang" ist.

Generativität erfordert nicht viel mehr, als eine biologische Mutter oder ein biologischer Vater zu sein, ohne die Verpflichtungen der Elternschaft. Aber es gibt viele Möglichkeiten, dies zu erreichen: die neue Generation zu unterrichten und zu betreuen, Führungsaufgaben zu übernehmen, kulturelle Kreativität im weiteren Sinne und Fürsorge. Eine Reihe von Studien hat einen Zusammenhang zwischen Generativität und Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und subjektiv bewertetem Erfolg aufgezeigt. Menschen mit hoher Generativität haben insgesamt reifere Bewältigungsstrategien. Sie sind widerstandsfähiger gegen Stress und können sich gut an Herausforderungen anpassen. Menschen mit hoher Generativität zeichnen sich durch Dankbarkeit, Engagement, Sensibilität für das Leiden anderer, persönlichen Glauben und Ziele aus, die über sie hinausgehen. Für diese Menschen haben negative Ereignisse einen persönlichen Nutzen oder eine Lektion zur Folge. Das hat mit dem Glauben zu tun: Was wir falsch gemacht haben, kann wieder in Ordnung gebracht werden und uns letztlich zugute kommen.

Gelebte Generativität ist ein Weg der Solidarität zwischen den Generationen. In unserem Land ist diese Frage von besonderer Bedeutung, da plötzliche ideologische Veränderungen es für eine Generation sehr viel schwieriger gemacht haben, der anderen gültige Lehren zu erteilen. Gruppen, die schwere historische Traumata erlebt haben (z. B. der Holocaust an Juden und Roma, die Überlebenden des Malenky-Roboters, die Opfer des Kommunismus), haben ihre persönliche Geschichte lange Zeit nicht mit ihren Nachkommen geteilt oder konnten sie nicht teilen. Der Niedergang nach dem Ende des Regimes hat dazu geführt, dass Menschen mittleren Alters und ältere Menschen das Gefühl haben, dass ihre eigene Arbeit nutzlos ist und dass ihr persönliches Versagen im Niedergang begriffen ist. Mehrere Studien haben jedoch gezeigt, dass Generativität mit größerer gesellschaftspolitischer Aktivität (Wahlen, bürgerschaftliches Engagement, Freiwilligenarbeit usw.) einhergeht und Demokratisierungsprozesse unterstützt. Auf einer persönlichen Ebene ist es die Möglichkeit eines glücklichen, sinnvollen, freien und verantwortungsvollen Lebens (Márta B. Erdős).

Material: Beamer, Laptop

Quelle: KEMF: Prof. Irmgard Schroll-Decker, Regensburg - Kursunterlagen zum Fachforum Erwachsenenbildung „Die sind ja ganz anders!“ Intergenerationelle Bildung, Rosenheim 2019 und Kursunterlagen zum Generationenmentor in München (2019)

Demographic change Germany: : [Infografik: So stark altert die deutsche Bevölkerung bis 2060 | Statista](#)

KIFE: http://epa.oszk.hu/02300/02334/00030/pdf/EPA02334_Fundamentum_2008_01_031-036.pdf

[http://szociologia.btk.pte.hu/sites/default/files/Acta_Sociologia/16 - b. erdos.pdf](http://szociologia.btk.pte.hu/sites/default/files/Acta_Sociologia/16_-_b._erdos.pdf)

Demografic change Hungaria: [Magyarország népességének száma nemek és életkor szerint, 1870-2070 \(ksh.hu\)](#)

5.4.23. Forumsdebatte – Generationengerechtigkeit

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Fishbowl-Methode

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen unterschiedliche Ansichten der Generationen zum Klimawandel kennen und üben sich im Diskutieren.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 60 min

Beschreibung der Lernaktivitäten:

Vorbereitung: Nach der Fishbowl-Methode werden 5 Kleingruppen gebildet, wobei jede Gruppe eine Generation repräsentiert (die Generationen Z und α zusammen). Die entstehenden "Generationengruppen" diskutieren einen relevanten Aspekt der Generationengerechtigkeit: Klimawandel.

Aufgabe: Jede Gruppe versetzt sich in die Lage ihrer Generation und sammelt deren Ansichten und Positionen zum Klimawandel. Zur Durchführung der Diskussion wählt jede Gruppe eine Person, die die Gruppe und ihre Position vertritt.

Während der Gruppendiskussion wird der Raum wie eine Forumsdiskussion eingerichtet, mit 5 + 1 Stühlen, die um einen kleinen Tisch platziert werden und einen kleinen Kreis in der Mitte des Raumes für die Debattierenden bilden. Auf dem Tisch vor jedem Stuhl werden Namensschilder mit den Namen der einzelnen Generationen angebracht. Die anderen Stühle werden im äußeren Kreis für das Publikum aufgestellt.

Debatte: Die Delegierten sitzen im inneren Kreis, und jeder kann sich auf den freien Stuhl setzen, wenn er sprechen möchte. Rund um das "Debatten-Aquarium" verfolgen die anderen aufmerksam die Diskussion, denn sie können sich jederzeit in die Debatte im inneren Kreis einschalten - zum Beispiel, wenn der Delegierte oder ein außenstehendes Mitglied eine Änderung beantragt. Die Diskussion wird dann fortgesetzt, und die Personen, die vorher im inneren Kreis waren, werden zu Beobachtern. Auf diese Weise kann sich jede:r an der Debatte beteiligen.

Variante: Jedes andere Thema, das mit den Generationen zu tun hat, kann die Grundlage für eine Diskussion sein, die von Generation zu Generation unterschiedlich wahrgenommen werden kann.

Material: Tisch, Namensschilder, Innenkreis mit 6 Stühlen, Stühle für den Außenkreis, Papier, Stifte

Quelle: Generationen lernen gemeinsam. Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit. 2009. Bielefeld. W. Bertelsmann-Verlag. S. 74 / 75 (*Generations learn together. Methods for intergenerational education*)

5.4.24. Planung eines Mini-Projekts

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen ein eigenes, kleines Projekt zur Förderung von Begegnung und Zusammenarbeit zwischen den Generationen zu planen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Die Kleingruppen werden gebeten, ein eigenes Projekt zur Förderung der Zusammenarbeit zwischen den Generationen zu konzipieren. Das Projekt kann von einem kurzen Programm von wenigen Stunden bis hin zu einer Reihe von Programmen über ein Semester oder ein Jahr reichen.

Aspekte, die bei der Konzeption eines Projekts zu berücksichtigen sind:

- Geben Sie das Thema an und begründen Sie Ihre Wahl
- Bestimmen Sie die Zielgruppe, die Altersgruppe
- Ort und Zeit des Programms
- Art des Programms, Struktur, Methodik
- Personal- und Materialbedarf
- Ort, Erreichbarkeit

In der zur Verfügung stehenden Zeit können die Mitglieder der Kleingruppe gemeinsam ein eigenes Projekt auf der Grundlage dieser Aspekte entwerfen.

Material: Papiere und Stifte, Aspekte, die auf einem Flipchart oder auf Kopien geschrieben werden

Quelle: KIFE

5.4.25. Erstellung eines Werbeplakats für ein kleines Projekt

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmenden lernen ein Plakat zu erstellen und wie sie Sensibilisierungsinstrumente einsetzen können, um Teilnehmer:innen zu gewinnen.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Die Mitglieder der Kleingruppen entwerfen ein auffälliges Plakat für ihr Miniprojekt, das die wichtigsten Merkmale ihres Projekts enthält: Titel, Ziel, Zielgruppe, Programm, Datum und Ort, Teilnahmebedingungen usw. Der:Die Leiter:in kann frühere Projektplakate als Beispiel zeigen.

Material: A3 Papier, Marker, Stifte

Quelle: KIFE

5.4.26. Präsentation der Mini-Projekte

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Präsentation, Diskussion

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen lernen ein Projekt vor einer Gruppe zu präsentieren.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 80 min

Beschreibung:

Anhand der bereits erstellten Plakate stellt jede Kleingruppe ihre Projektidee den anderen Teilnehmern vor, die die Möglichkeit haben, den Projektträgern Feedback zu geben und ihre Kommentare und Vorschläge mitzuteilen.

Material: Die entworfenen Plakate

Quelle: KIFE

5.4.27. Kristalltanz

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Bewegung, Tanz

Schwierigkeitsgrad: leicht, mittel, schwierig

Ziel: Stärkung der Aufmerksamkeit und des Gruppenzusammenhalts durch Bewegung und Freude.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 10 min

Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen bewegen sich frei, während sanfte Musik spielt. Sobald jemand beschließt, stehen zu bleiben und zur Statue zu werden, werden alle eingeladen, sich mit einer Berührung zu beteiligen. Er:sie wird zum Zentrum des Kristalls und die anderen schließen sich ihm:ihr an. Die Person in der Mitte des Kristalls entscheidet, wann sie sich wieder bewegt und die Form bricht. Dann setzen sich alle wieder in Bewegung. Es ist sinnvoll, dafür zu sorgen, dass jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit hat, das Zentrum des Kristalls zu sein.

Material: Musik und Tonträger

Quelle:

https://books.google.hu/books?id=mJMFEAAAQBAJ&pg=PT51&lpg=PT51&dq=krist%C3%A1lyt%C3%A1nc&source=bl&ots=LeUIrJVSo&sig=ACfU3U1YHfxkOpzXrVuuTRX8gaw-Z_7Mlg&hl=hu&sa=X&ved=2ahUKEwie5p-ewoD7AhWinf0HHXHpCRU4FBDoAXoECBwQAw#v=onepage&q=krist%C3%A1lyt%C3%A1nc&f=false

5.4.28. Evaluation und Abschluss

Modul: Möglichkeiten der intergenerationellen Begegnung und Bildung

Methode: Feedback, Paararbeit, Gruppenarbeit

Schwierigkeitsgrad: leicht, **mittel**, schwierig

Ziel: Die Teilnehmer:innen reflektieren das Training unter verschiedenen Aspekten.

Ideale Anzahl der Teilnehmenden: 20

Dauer: 30 min

Beschreibung:

Vorbereitung: Sechs Stationen werden im Raum auf sechs Tischen aufgebaut, mit einem Objekt, einer Beschriftung und einer Aufgabenbeschreibung. Die Stationen sind so konzipiert, dass sie das Training auf unterschiedliche Weise bewerten.

1. Kerze: Es ist mir gerade klar geworden... Aufgabe: Beende den Satz und schreibe ihn auf (mit Satz oder Stichwort).
2. Papierkorb: Was ich wegwerfen würde... Aufgabe: Schreibe auf, was du nicht behalten würdest, dann zerknülle es und wirf es in den Papierkorb.
3. Bunte Holzklotze: Was ich hinzufügen würde.... Aufgabe: Schreibe deine Ideen auf eine Seite des Würfels
4. Krug mit Bechern: Mit welchem Gefühl gehe ich? Aufgabe: Schreibe oder zeichne deine Antwort mit Emoticons auf den Untersetzer.
Dann stoßt mit eurem Partner an.
5. Herz: Mir hat besonders gefallen... Aufgabe: Ergänze den Satz auf den herzförmigen Zetteln
6. Koffer: Was ich auch gerne anwenden würde... Aufgabe: Schreibe deine Antwort auf das Blatt in Passform

Aufgabe: Die TeilnehmerInnen bilden Paare und lösen die Aufgaben an jeder Station, indem sie sie gemeinsam besprechen.

Zurück in der Gruppe besprechen sie nacheinander die Impulse. Der Leiter bedankt sich bei den Teilnehmern für ihre Teilnahme und verabschiedet sich.

Vorbereitung: Sechs Stationen werden im Raum auf sechs Tischen aufgebaut, mit einem Objekt, einer Beschriftung und einer Aufgabenbeschreibung. Die Stationen sind so konzipiert, dass sie das Training auf unterschiedliche Weise bewerten.

1. Kerze: Es ist mir gerade klar geworden... Aufgabe: Beende den Satz und schreibe ihn auf (mit Satz oder Stichwort).

2. Papierkorb: Was ich wegwerfen würde... Aufgabe: Schreibe auf, was du nicht behalten würdest, dann zerknülle es und wirf es in den Papierkorb.

3. Bunte Holzklötze: Was ich hinzufügen würde.... Aufgabe: Schreibe deine Ideen auf eine Seite des Würfels

4. Getränkekrug mit Bechern: Mit welchem Gefühl gehe ich? Aufgabe: Schreibe oder zeichne deine Antwort mit Emoticons auf den Untersetzer. Dann stoßt mit eurem Partner an.

5. Herz: Mir hat besonders gefallen... Aufgabe: Ergänze den Satz auf den herzförmigen Zetteln

6. Koffer: Was ich auch gerne anwenden würde... Aufgabe: Schreibe deine Antwort auf das Blatt in der Form eines Reisepasses

Aufgabe: Die TeilnehmerInnen bilden Paare und lösen die Aufgaben an jeder Station, indem sie sie gemeinsam besprechen.

Zurück im Plenum besprechen die Teilnehmenden nacheinander die Impulse.

Der:Die Trainer:in bedankt sich bei den Teilnehmer:innen für ihre Teilnahme und verabschiedet sich.

Material: Tische, Karten und Übungsanleitungen, Kerzen, Streichhölzer, A4-Papiere, Papierkörbe, Post-its, bunte Holzklötze, Pappwürfel, Herzsymbols, herzförmige Papiere, Krüge mit Bechern, Getränke, Untersetzer, Koffer, Papier in Form eines Reisepasses, Stifte

Quelle: KEMF, Idee von Prof. Xaver Fiederle, Freiburg. Inzwischen in vielen Varianten in der Erwachsenenbildung umgesetzt

6. ANHANG

Gebet des älter werdenden Menschen (Teresa von Ávila)

O Herr, Du weißt besser als ich,
dass ich von Tag zu Tag älter
und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung,
bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema
etwas sagen zu müssen.
Erlöse mich von der großen Leidenschaft,
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch,
hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.
Bei meiner ungeheuren Ansammlung von
Weisheit erscheint es mir ja schade,
sie nicht weiterzugeben – aber Du verstehst o Herr,
dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser
Einzelheiten und
verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten
und Beschwerden.

Sie nehmen zu, und die Lust, sie zu beschreiben,
wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen,
mir die Krankheitsschilderungen anderer
mit Freude anzuhören, aber lehre mich,
sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit,
dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Ich möchte kein Heiliger sein – mit ihnen lebt es sich so schwer -,
aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete
Talente zu entdecken, und verleihe mir o Herr,
die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Bewegen Sie sich!

(Achten Sie bei der Auswahl der Übungen, ob die Teilnehmenden körperlich in der Lage sind, sie durchzuführen!)

1. Setzen Sie sich auf den Stuhl - wenn nötig, halten Sie sich an der Sitzfläche fest -, gehen Sie auf der Stelle und heben Sie abwechselnd das linke und das rechte Knie.
2. Heben Sie abwechselnd das rechte und das linke Bein und strecken Sie es so weit wie möglich aus.
3. Laufen Sie im Sitzen auf der Stelle, wobei nur die Zehen den Boden berühren. Es ist hilfreich, mit geradem Rücken auf dem Stuhl zu sitzen.
4. Neigen Sie den Kopf leicht nach vorne und hinten.
5. Drehen Sie den Kopf leicht nach rechts und links.
6. Nicken Sie mit dem Kopf zu den Schultern nach rechts und dann nach links. Berühren Sie Ihre Schultern mit den Ohren.
7. Sanftes Kopfkreisen.
8. Beugen Sie sich nach vorne und berühren Sie erst den rechten, in der Mitte den Boden und dann den linken Knöchel.
9. Einmal den rechten, dann den linken Arm heben.
10. Strecken Sie einen Arm gerade nach vorne, führen Sie ihn dann langsam und vorsichtig nach hinten und wieder nach vorne, wechseln Sie dann und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.
11. Arme zur Seite strecken, Hände nach vorne zur Brust führen, dann auseinander, dann die doppelte Bewegung: auseinander - auseinander - vor der Brust, auseinander - auseinander - vor der Brust. Den Arm so weit nach hinten strecken, wie es sich gut anfühlt.
12. Hebe die rechte Hand, greife vorsichtig hinter dem Kopf zur linken Schulter und mache dann das Gleiche mit der linken Hand zur rechten Schulter.
13. Mit der rechten Hand das linke Ohr fassen und dann mit der linken Hand das rechte Ohr fassen.
14. Ausfallschritte nach vorne und nach hinten.

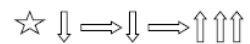
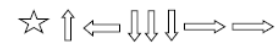
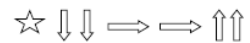
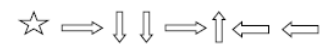
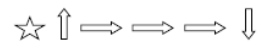
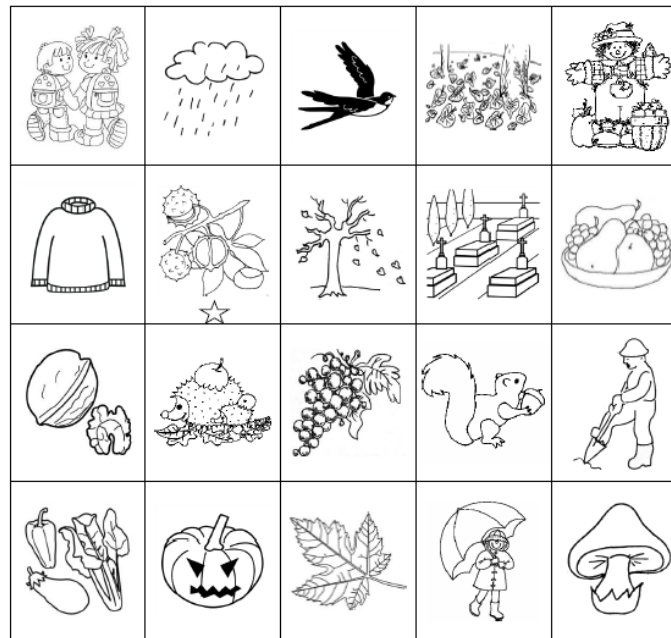
15. Setzen Sie sich mit geradem Rücken hin, Hände am Hinterkopf verschränkt, und versuchen Sie, die Ellbogen so weit wie möglich zusammenzuführen.
16. Aufstehen. Auf der Stelle laufen.
17. Arme hängen nach unten, Rumpf abwechselnd nach rechts, dann nach links drehen.
18. Arme strecken, sich nach vorne beugen, rechten Knöchel berühren, in der Mitte den Boden berühren, dann den linken Knöchel berühren.
19. Hände auf die Hüften legen, rechte Hand heben und nach links und zurück beugen, dann linke Hand heben und nach rechts beugen.
20. Arme und Beine ausschütteln.

FÜR UNSERE GESUNDHEIT!

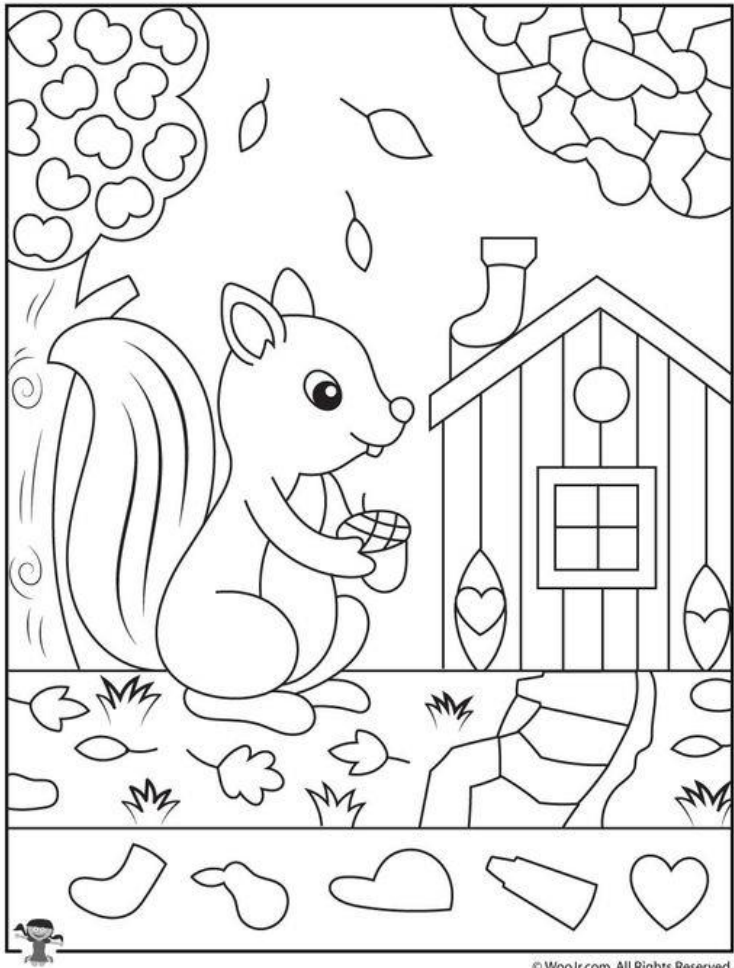
<https://www.youtube.com/watch?v=JqHfvLmydU8>

Die Koordinationsaufgabe

http://www.abcaademia.hu/storage/jatekgyujtemeny/kovacs_agi/oszi_lepegetos.pdf

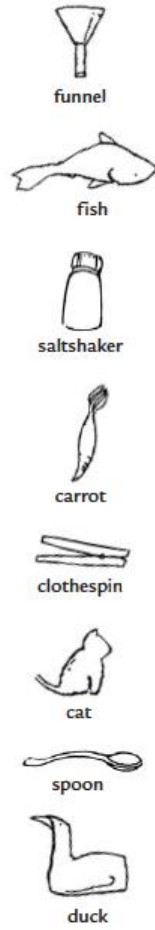
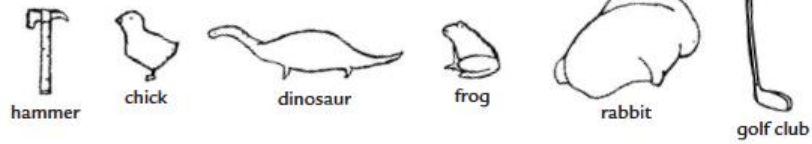


Shape Finder

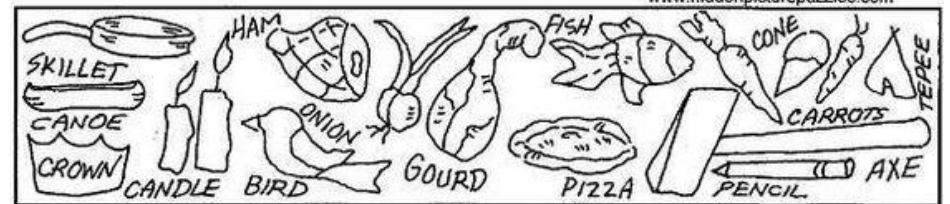




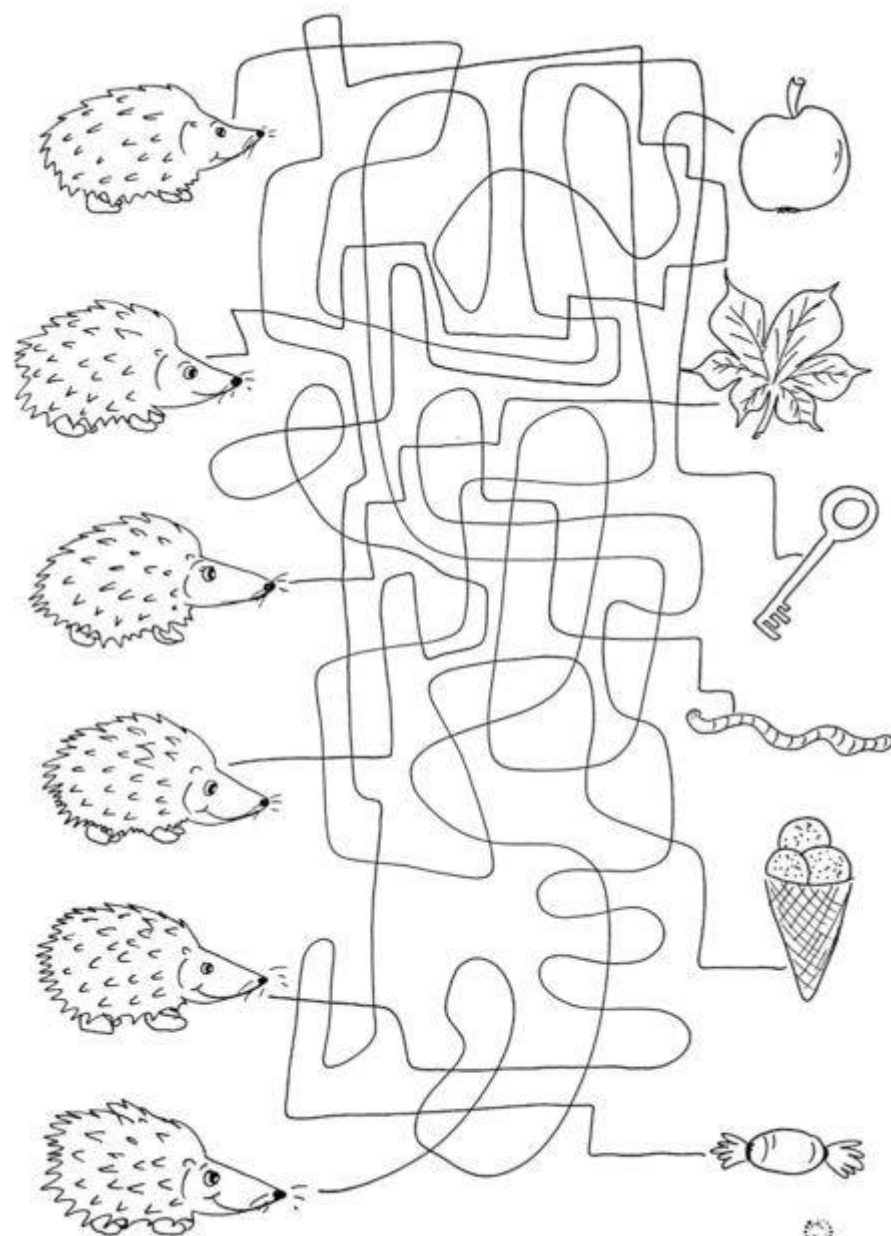
In the big picture, find these objects.



www.hiddenpicturepuzzles.com



Igelaufgabe

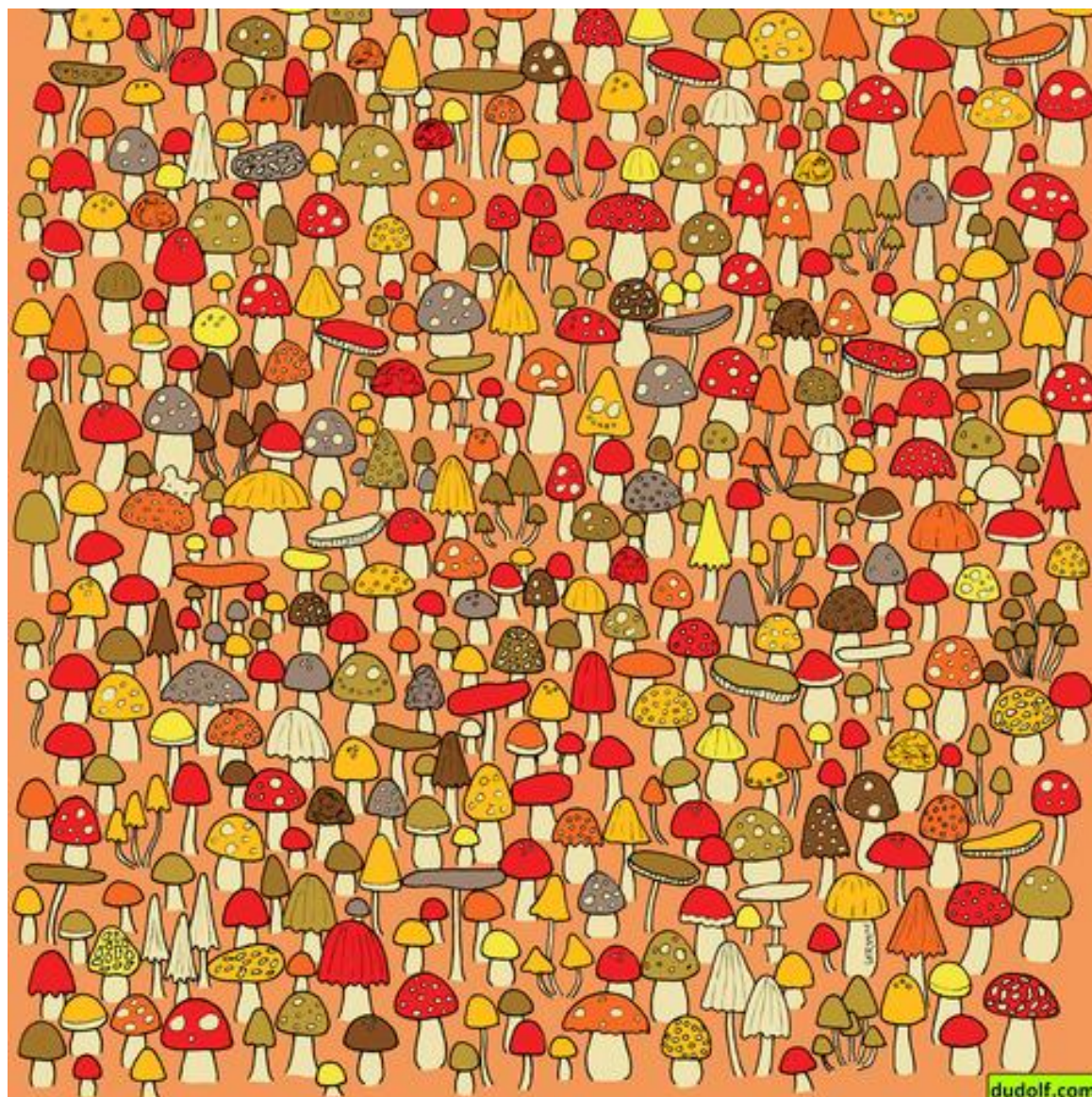


Handwerkliche Aufgabe

Die Beschreibung des Zubereitungsprozesses ist unter folgendem Link zu finden: <https://hu.pinterest.com/pin/560346378637679154/>



Finde die Maus!



Friedrich Hölderlin: Der Herbst

Die Sagen, die der Erde sich entfernen,
Vom Geiste, der gewesen ist und wiederkehret,
Sie kehren zu der Menschheit sich, und vieles lernen
Wir aus der Zeit, die eilends sich verzehret.

Die Bilder der Vergangenheit sind nicht verlassen
Von der Natur, als wie die Tag' verblassen
Im hohen Sommer, kehrt der Herbst zur Erde nieder,
Der Geist der Schauer findet sich am Himmel wieder.

In kurzer Zeit hat vieles sich geendet,
Der Landmann, der am Pfluge sich gezeiget,
Er siehet, wie das Jahr sich frohem Ende neiget,
In solchen Bildern ist des Menschen Tag vollendet.

Der Erde Rund mit Felsen ausgezieret
Ist wie die Wolke nicht, die abends sich verlieret,
Es zeigt sich mit einem goldnen Tage,
Und die Vollkommenheit ist ohne Klage.