



Rita Kusch

VOLLGEPACKT MIT NEUEN IDEEN

Eine Schatztruhe für anregende
Stunden mit älteren Menschen

Mit Rätseln, Bastelideen, Liedvorschlägen
und umfangreichem Downloadmaterial





Das Downloadmaterial zum Buch finden Sie hier:

<https://www.penguin.de/buecher/rita-kusch-vollgepackt-mit-neuen-ideen/paperback/9783579071022>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
-----------------	---

Intentionen des Buches 8 – Zum Aufbau des Buches 10 – Atmosphäre 10 – Material 11 – Programm und Werbung 12 – Generationen 13 – Gäste 14 – Männer und Frauen 15 – Vorlesegeschichten 15 – Zeitangaben 16 – Gruppenleitung und Team 16 – Budget 17 – Gruppenbuch 18

Mit zwölf Themen durch das Jahr.....	19
---	-----------

Januar Treppen.....	20
---------------------	----

Februar Knigge-Benimmregeln.....	36
----------------------------------	----

März Kalender.....	46
--------------------	----

April Brot.....	58
-----------------	----

Mai Arbeit.....	70
-----------------	----

Juni Haare.....	83
-----------------	----

Juli Berühmte Frauen / berühmte Männer.....	94
---	----

August Berge.....	124
-------------------	-----

September Malerinnen und Maler.....	135
-------------------------------------	-----

Oktober Feste und Bräuche im Jahreslauf.....	144
--	-----

November Kirchen.....	158
-----------------------	-----

Dezember Weihnachtspottpüree.....	170
-----------------------------------	-----

Zusatzthemen

Einheiten ohne jahreszeitliche Zuordnung..... 185

Wald..... 186

Kaffee..... 195

Oldtimer..... 210

Schlusswort..... 219

Übersicht über die verwendeten Geschichten..... 221

Einleitung

Mit dieser vollgepackten Schatztruhe für die Seniorenarbeit lade ich Sie dazu ein, mit mir und Ihrem Seniorenkreis oder Ihrer Beschäftigungsrunde durch das Jahr zu gehen. Für jeden Monat biete ich Ihnen ein Thema an, zu dem ich Ihnen Anregungen und Methoden aufgeschrieben habe, die geeignet sind, mit den Teilnehmenden zu diesem Thema zu arbeiten. Manche Themen passen nur in diesen Monat, manche können Sie gut auch zu anderen Zeiten anbieten. Darüber hinaus präsentiere ich Ihnen drei weitere Themen, die keinem Monat speziell zuzuordnen sind. Diese können Sie nutzen, wenn Ihnen eine Idee so gar nicht gefällt oder auch, wenn Sie sich häufiger als einmal im Monat sehen.

Es sind jeweils viel mehr Methoden und Vorgehensweisen für eine Einheit vorgeschlagen, als Sie für eine Zusammenkunft brauchen. Wählen Sie aus, was Ihnen und Ihren Teilnehmenden gefallen könnte, fügen Sie eigene Ideen hinzu und lassen Sie weg, was Ihnen nicht passend erscheint. Einige Methoden können Sie gut auch in anderen thematischen Zusammenhängen nutzen und entsprechend abwandeln.

So wie Sie in einer Schatztruhe manches interessant finden und genauer betrachten und anderes schnell wieder weglegen, so sollten Sie auch mit den Ideen in diesem Buch umgehen. Es ist vollgepackt und manchmal muss man ein wenig wühlen, bis man das gefunden hat, was zu einem selbst und der eigenen Gruppe oder dem Teilneh-

merkreis passt. Nutzen Sie also Ihre eigene Kreativität, Ihre eigene Schaffenskraft. Sie wissen selber am besten, was Ihnen und Ihrer Gruppe liegt und Freude bereitet oder zum Erzählen und zum Austausch anregt oder eben gerade zu diesem Zeitpunkt und für diese Gruppe nicht angezeigt ist.

Intentionen des Buches

Mit den vielen Erzählimpuls in diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dass ältere Menschen miteinander ins Gespräch kommen, aus ihrem Leben erzählen und sich dessen vergewissern, was sie alles erlebt und erfahren haben. Damit möchte ich weg vom eher unterhaltenden Stil in der Seniorenarbeit hin zu mehr Beteiligung und Mitwirkung. Schließlich haben wir es mit einer Generation zu tun, die viel erlebt und durchlebt hat, das es zu heben und zu teilen gilt. Natürlich ist das Erzählen immer freiwillig und kann und darf nicht erzwungen werden. Manche Erinnerung möchte man vielleicht gar nicht teilen. Das gilt es selbstverständlich zu respektieren. Wenn Sie erst damit beginnen, die älteren Menschen zum Erzählen anzuregen, müssen Sie damit rechnen, dass es dagegen zunächst Widerstand gibt. Erst allmählich werden die Teilnehmenden Mut finden, von sich zu erzählen und dabei spüren, dass es guttut, sich der eigenen Lebensleistung bewusst zu werden und eigene Erfahrungen mit anderen zu teilen. Hier gilt es für Sie, einen langen Atem zu haben. Viele der älteren Menschen sind noch so erzogen worden, dass man nicht viel Aufhebens von sich selber macht und sich nicht so wichtig

nehmen soll. Im Erzählen liegt aber ein großer Schatz, der den Menschen bewusst macht, wie viel Gemeinsames sie haben und wie schwer oft der eigene Lebensweg gewesen ist. Die so erfahrene Solidarität gibt Lebenskraft und Lebensmut, auch die kommenden Wege gut bewältigen zu können.

Mit Gedächtnisspielen und Denksportaufgaben soll neben dem Gewinn an Spaß und Freude auch das Gehirn angeregt werden. Die kleinen Geschichten, die Sie in manchen Einheiten finden und die Sie in dem jeweiligen thematischen Zusammenhang vorlesen können, regen sicherlich dazu an, von eigenen ähnlichen Erlebnissen zu erzählen. Ich habe bewusst eher fröhliche Erlebnisse verarbeitet, das sorgt für eine heitere Atmosphäre. Zu vielen Einheiten finden Sie auch in dem Anfang des Jahres von mir erschienenen Buch »Das gekaperte Fahrrad« Geschichten. Lassen Sie der Gruppe immer viel Zeit zum Austausch und zum Gespräch. Wenn Sie dann eigene Vorbereitungen nicht mehr nutzen können, kommen diese sicherlich zu einem anderen Zeitpunkt zum Zuge. Vielleicht sind Sie aber auch in der Beschäftigung eines Altenpflegeheimes engagiert, dann werden Sie sich über die größere Fülle an Vorschlägen freuen, denn es ist gar nicht so einfach, jeden Tag eine neue Idee zu haben.

Schließlich ist das Buch auch zur Eigenarbeit geeignet. Als älterer Mensch können Sie darin lesen, einige der Aufgaben zu lösen versuchen und sich gedanklich auf die vorgeschlagenen Pfade begeben. Die darin enthaltenen Geschichten können natürlich auch gelesen werden.

Zum Aufbau des Buches

Jedes Kapitel beginnt mit einer kurzen Beschreibung des Themas, also darum, um was es dabei geht. Dann lade ich Sie zu einer eigenen Annäherung an das Thema ein. Das ist mir wichtig, damit Sie herausfinden können, ob dieses Thema etwas für Sie und für Ihre Gruppe ist. Solch eine Schatztruhe für die Seniorenarbeit kann ja kein Rezeptbuch sein, aus dem man sich einen schönen Nachmittag kocht oder backt. Damit Sie das Thema gut präsentieren können, muss es zu Ihrem eigenen Thema werden.

Wo das möglich war, dort habe ich Ihnen zusätzliche Quellen, beispielsweise aus dem Internet, aufgeschrieben, in denen Sie weitere Informationen finden können. Materialien und Zeitangaben finden Sie nur dort, wo es etwas Ungewöhnliches zu besorgen gibt oder wo die Vorlesezeit wichtig zu wissen ist.

Atmosphäre

Bedenken Sie, dass viele Ihrer Gäste alleine leben und deshalb die Gemeinschaft, Kaffee und Kuchen oder das gemeinsame Frühstück besonders genießen werden. Hübsch gedeckte Tische und passende Servietten signalisieren, dass Sie sich auf das Zusammensein gut vorbereitet und gefreut haben. Oft lässt sich auch ein Kuchen finden, der schon auf das Thema hinweist. Dann beginnt die inhaltliche Arbeit schon beim Essen, denn der Austausch wird angeregt werden.

Begrüßen Sie die Hereinkommenden mit Handschlag (oder finden Sie in Nach-Corona-Zeiten eine andere Form der

persönlichen Begrüßung) und sprechen Sie möglichst alle mit dem Namen an. Das vermittelt eine schöne Willkommenskultur und wird zu einem harmonischen Miteinander in der Gruppe beitragen. Stellen Sie neu dazukommende Menschen immer der Gruppe vor. So helfen Sie ihnen, gut in den Kreis hineinzufinden (was in der Seniorenarbeit bekanntermaßen oft schwierig ist).

Führen Sie die Gruppe mit einigen Sätzen in das Thema ein, damit alle mitgenommen werden können in das, was bei diesem Treffen auf sie zukommen wird. Manchmal kann es auch gut sein, das Thema schon bei vorherigen Treffen anzukündigen. Vielleicht mag jemand von zu Hause etwas mitbringen oder sich auf einen eigenen Beitrag vorbereiten. Besser noch, Sie verteilen das Programm halbjahresweise.

Material

Welches Material Sie für eine Idee benötigen, ergibt sich aus der Beschreibung von allein. Es wird nur dann extra benannt, wenn es ungewöhnlich ist oder es längerer Organisation bedarf, es zu bekommen. Als geübte Gruppenleitung sehen Sie die Notwendigkeiten gewiss auf einen Blick. Wenn Sie etwas in einer Sammelaufgabe suchen lassen, kann es gut sein, die Nennungen an der Tafel oder auf einem Flip-Chart mitzuschreiben, um Doppelungen zu vermeiden. Bei Rätseln und Quizaufgaben hat man besser ein Laptop dabei, um Unklarheiten gleich vor Ort klären zu können. Wenn einmal Spielfiguren oder Würfel benötigt werden, achten Sie auf eine seniorengerechte Größe. Bei

Karten oder Bildern, die ausgelegt werden, brauchen Sie etwa doppelt so viele, wie Sie Teilnehmende haben.

Programm und Werbung

Ich halte viel davon, das Programm des Seniorenkreises oder der Beschäftigungsrunde bereits im Vorfeld bekannt zu geben. In Halbjahres- oder Jahresprogrammen kann gut darauf hingewiesen werden. Das ermöglicht den Teilnehmenden, sich zu überlegen, ob sie dieses Thema interessiert. Außerdem könnten so die älteren Menschen zu einem Thema selber etwas mitbringen oder beitragen. Das unterstützt den Ansatz der Aktivierung und Beteiligung der älteren Menschen. Und wenn jemand entscheidet, zu diesem Thema gar nicht erst kommen zu wollen, dann ist das eben so. Schließlich haben wir es mit mündigen Menschen zu tun, die sich auch gegen die Teilnahme entscheiden können,

Vielleicht schreibt Ihre Kirchengemeinde den Jubilaren zum Geburtstag oder macht Besuche. Dann bitten Sie doch darum, man möge das Programm des Seniorenkreises mit in die Post legen oder es beim Besuch mitbringen. Auch das Auslegen der Programme in Arztpraxen, Apotheken oder an anderen Orten, die Senioren häufig frequentieren, lohnt sich. Da immer mehr der älteren Menschen auch das Internet nutzen, können Sie das Programm, die Zeiten und den Treffpunkt auch dort veröffentlichen. Schreiben Sie immer auch dazu, wo das Treffen stattfindet. Sie selbst und Ihre regelmäßigen Teilnehmenden wissen das, aber Neue brauchen eine detaillierte Angabe mit Gebäude, Straße und Hausnummer, ggf. ist auch eine Telefonnummer hilfreich,

unter der man nachfragen kann. Ich rate hier aber davon ab, Ihre eigene Telefonnummer zu benennen, Sie könnten sonst häufiger angerufen werden, als Sie mögen.

Wenn so eine Jahresplanung nicht möglich oder nur schwer zu realisieren ist, dann versuchen Sie wenigstens den Zeitpunkt und das Thema des nächsten Treffens in die örtliche Presse zu bekommen.

Zu denken, Seniorenarbeit sei ein Selbstläufer und bedürfe keiner Werbung, ist ein Irrglaube. Interessante Themen oder Referenten locken gewiss auch solche Menschen in den Kreis, die bisher noch nicht gekommen sind.

Generationen

Wo immer mir das sinnvoll erschien, habe ich die Anregung gegeben, zu einem Thema jüngere Menschen einzuladen, damit die Generationen miteinander ins Gespräch kommen. Die Familien wohnen oft weit auseinander oder der Kontakt ist problematisch. Wer aber nur in seiner eigenen Altersgruppe lebt, verliert den Blick auf die Gesamtgesellschaft. Außerdem ist es oft leichter möglich, mit fremden Menschen über die eigenen Erinnerungen zu sprechen, als mit den eigenen Angehörigen. Da hören die älteren Menschen oft den Satz: »Ach, Vati, das hast du schon so oft erzählt!« Das ermutigt nicht gerade dazu, vom eigenen Erleben zu sprechen. Vielleicht bietet sich die Konfirmandengruppe oder ein Kreis junger Erwachsener an, mit den älteren Menschen ins Gespräch zu kommen. Dabei können beide Seiten voneinander profitieren. Und ich meine hier eher nicht die niedliche Kindergruppe, die

etwas vorsingt oder vorspielt. Es geht eher um den Austausch im Gespräch.

Manchmal ist es auch hilfreich, das Ergebnis eines Themas an gut sichtbarer Stelle im Haus zu präsentieren, um auf die Arbeit im Seniorenkreis aufmerksam zu machen. Schreiben Sie einen kleinen Bericht dazu und versuchen Sie auch gelegentlich, einen Platz dafür im Kirchenblättchen oder in der Stadtteilzeitung zu bekommen.

Gäste

Zu vielen Themen kann man gut Gäste einladen, die auf ihrem Gebiet erfahren sind und Wissen weitergeben können. Ein Referent in der Gruppe ist in der Regel belebend und interessant. Überlassen Sie aber dem Referenten besser nicht die ganze Stunde, weil das oft zulasten der Gemeinschaft geht, denn dann schaut man nur gemeinsam auf diesen Fachmann, kommt aber nicht mehr so gut miteinander ins Gespräch. Fragen Sie bezüglich des Referenten bei Kolleginnen und Kollegen nach, wer diesen Fachmann kennt. So vermeiden Sie, an einen wenig schwungvollen Referenten zu geraten oder an jemanden, der die Gruppe totredet. Es genügt eben nicht, sich in seinem Fachgebiet auszukennen, man muss auch gut reden und die Zuhörer mitziehen können. Es verbietet sich von selbst, dass der Referent für sich selbst und sein Geschäft Werbung macht. Vergewissern Sie sich vorher, dass das nicht der Fall sein wird.

Bedenken Sie auch, dass Gäste Multiplikatoren sind, die in ihren Zusammenhängen von der Seniorenarbeit erzählen

und so bekannter machen, dass dort interessante Themen besprochen werden und interessante Menschen aus ihrem Leben erzählen.

Männer und Frauen

Sicherlich ist es richtig, dass es in der Generation der älteren Menschen mehr Frauen als Männer gibt. Aber dass oft so wenige Männer sich von unseren Angeboten angesprochen fühlen, liegt oft an unserer Themenwahl. Viele Themen, die traditionell in unseren Angeboten auf der Tagesordnung stehen, sind weiblich orientiert. Auch der Nachmittag als Veranstaltungszeitpunkt und das Angebot von Kaffee und Kuchen erinnert an den Kaffeeklatsch von Frauen und ist daher für Männer nicht so attraktiv. Ich mache die Beobachtung, dass Angebote am Vormittag, die mit einem zweiten Frühstück verbunden sind, prozentual mehr Männer als Gäste vorweisen können. Und hier in der vollgepackten Schatztruhe habe ich mich darum bemüht, auch solche Themen zu bearbeiten und vorzuschlagen, die eher männliche Interessenten finden werden. Die Einheit über Arbeit (siehe Seite 70 ff.) halte ich in diesem Zusammenhang für ein gutes und gelungenes Beispiel.

Vorlesegeschichten

In manchen Einheiten finden Sie eine Geschichte, die in diesen Zusammenhang passt. Weitere Geschichten finden Sie in meinem kürzlich erschienenen Buch »Das gekaperte

Fahrrad«, das ebenfalls im Gütersloher Verlagshaus veröffentlicht wurde. Hier wie dort sind die Geschichten so angelegt, dass Sie dazu anregen, von eigenen ähnlichen Erlebnissen zu erzählen. Manchmal eignen sich die Geschichten auch als Einstieg in das Thema oder sie runden die Zusammenkunft ab. Die Geschichten sind eher heiterer Natur, weil mir an der Leichtigkeit des Miteinanders liegt. Außerdem gilt es zu bedenken, dass die alten Menschen nach der Zusammenkunft oft wieder allein in ihren Häusern oder Wohnungen sind und dann mit den düsteren Gedanken irgendwie zurechtkommen müssen.

Zeitangaben

In dieser Schatztruhe habe ich auf Zeitangaben zu den einzelnen Methoden verzichtet, denn zu sehr sind diese davon abhängig, wie rededfreudig und wendig die Gruppe ist, wie viele Teilnehmende Sie begrüßen konnten und wie der Nachmittag sich gestaltet. Da werden Sie schnell Ihre eigenen Erfahrungen machen. Zeiten sind lediglich angegeben, wenn eine Geschichte zum Vorlesen vorgeschlagen wird.

Gruppenleitung und Team

Wenn Sie die Gruppe in einem Team leiten, verteilen Sie die Aufgaben während der Zusammenkunft so, wie es den einzelnen Begabungen und Vorlieben entspricht. Und bleiben Sie bei den Zusammenkünften bei dieser Absprache. Ein Konflikt oder auch nur eine unausgesprochene Un-

stimmigkeit im Team wirkt sich schnell auf die Gruppe aus. Nehmen Sie sich vorher und nachher Zeit für die Vorbereitung bzw. den Rückblick, damit die jeweiligen Beobachtungen zusammengetragen werden können. Aus diesen lassen sich Rückschlüsse auf mögliche nächste Themen und Methoden ziehen. Binden Sie auch die Menschen in die Gruppenarbeit ein, die sich um Kaffee und Kuchen oder das Frühstück kümmern. Laden Sie gelegentlich den Pfarrer oder die Pfarrerin oder den Leiter oder die Leiterin der Einrichtung ein, damit der Kreis in die gesamte Gemeinde oder das gesamte Haus eingebunden bleibt und man voneinander erfährt. Fassen Sie Ergebnisse zusammen und geben diese an die entsprechende Stelle weiter.

Budget

Drängen Sie notfalls darauf, dass es für die Arbeit mit den älteren Menschen ein angemessenes Budget gibt. Kaffee und Kuchen oder das Frühstück werden sicherlich durch einen Teilnehmerbeitrag beglichen, aber Sie brauchen gelegentlich Material oder ein Buch für die eigene Vorbereitung. Vielleicht möchten Sie einmal eine Fortbildung besuchen oder bei einem Ausflug eine Teilnehmerin unterstützen, die wegen Ihrer kleinen Rente sonst nicht mitfahren könnte. Das Budget braucht nicht sehr hoch zu sein, aber es ist auch eine Art Wertschätzung für Ihre Arbeit. Und so sorgen Sie dafür, dass der Posten »Seniorenarbeit« auch im Haushaltsplan vorkommt.

Gruppenbuch

Nicht nur, wenn Sie die Gruppe in einem Team leiten, ist ein Gruppenbuch eine lohnende Sache. Sie sollten dort aufschreiben, welches Thema Sie bearbeitet haben, welchen Kuchen es gab, wen Sie eingeladen haben und was es an besonderen Vorkommnissen gab. Auch die Teilnehmerliste ist hilfreich, weil Sie dann schnell sehen können, wer lange nicht da war und wen Sie vielleicht anrufen oder besuchen könnten. Die Nachfrage bei solchen Menschen zeigt, dass sie vermisst wurden und dass man echtes Interesse an ihnen hat. Vergewissern Sie sich hier, dass Sie den Datenschutz ausreichend beachten.

Außerdem ist so ein Gruppenbuch ein Schatz, wenn einmal eine Chronik geschrieben werden soll oder die Leitung der Gruppe in andere Hände gegeben werden muss.

Manche der Seniorenkreise in meiner Kirche lassen die Teilnehmenden bei jedem Treffen den eigenen Namen in eine Liste eintragen. Das erhöht die Verbindlichkeit, regelmäßig teilzunehmen. Mancherorts gibt es unter der Bedingung der ausgefüllten Listen auch Zuschüsse für die Treffen. Erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Stadt, Gemeinde oder Kirche.

Vielleicht findet sich in Ihrer Gruppe auch jemanden, der besondere Treffen fotografisch festhält. Dann kann das Buch sogar bebildert werden. Sie werden beobachten können, dass auch die Gäste gerne hin und wieder in so einem Buch blättern. Oft sind diese dann erstaunt, wie bunt und vielfältig das Programm ist. So räumen Sie ganz von allein mit einem eventuellen Negativimage von Seniorenarbeit auf.



MIT ZWÖLF THEMEN
durch das Jahr

JANUAR

Treppen

Einführung in das Thema

Im Januar beginnt ein neues Jahr, das wir auf vielerlei Weise begrüßen, manche mit Böllern und Raketen, manche mit Berlinern und Sekt, wieder andere springen ins neue Jahr oder schlafen einfach hinein. Am 1. Januar ist es jedenfalls da, das neue Jahr und »Auf geht´s!« ist sicherlich eine gute Begrüßung. Ob es aufwärts geht oder abwärts, ist sicherlich Ansichtssache. Ich jedenfalls habe das neue Jahr zum Anlass genommen, eine Einheit über Treppen zu entwickeln. Auf die Idee gebracht hat mich meine Nachbarin Greta, die mit ihrer Familie in den Ferien in Dresden und im Elbsandsteingebirge war



und mir dieses Foto als Gruß zugeschickt und auf Anfrage zur Verfügung gestellt hat, das Sie mit ihrer Erlaubnis gerne auch benutzen dürfen, um über das Auf und Ab in unserem Leben ins Gespräch zu kommen.

© Treppe in der Sächsischen Schweiz, Greta Reck

Eigene Annäherung an das Thema

- ◆ Wie begrüßen Sie selbst üblicherweise das neue Jahr?
- ◆ Welche Bräuche und Riten gibt es dazu in Ihrer Gegend?
- ◆ Was vermuten Sie, wie haben Ihre Teilnehmenden das neue Jahr begrüßt?
- ◆ Gibt es in Ihrer Nähe eine berühmte Treppe?
- ◆ Braucht Ihre Gruppe neuen Schwung für das neue Jahr?
- ◆ Woher könnte dieser neue Schwung kommen?
- ◆ Was braucht es dazu?

Fragen zu neuen Wegen

- *Wie ergeht es Ihnen mit neuen Dingen? Sind Sie neugierig darauf oder bleiben Sie lieber beim Alten?*
- *Oben hat die Treppe ein Geländer. Woran halten Sie sich fest, wenn etwas Neues auf Sie zukommt?*
- *Die Stufen sind schon ziemlich ausgetreten. Gehen Sie die Wege der anderen mit oder suchen Sie eigene Möglichkeiten?*
- *Sehen Sie sich auf dieser Treppe hinauf- oder hinabgehen?*
- *Brauchen Sie Zeit, um die erste Stufe zu betreten oder geht's bei Ihnen sofort los?*

- *Wohin diese Treppe führt, kann man nicht sehen. Wie geht es Ihnen mit der Zukunft? Ist sie eher ungewiss oder gleichbleibend?*
- *Was blüht neben der Treppe Ihres Lebens?*

BERÜHMTE TREPPEN

- *Spanische Treppe in Rom*
- *Heilige Treppe in Rom*
- *Potemkinsche Treppe in Odessa*
- *Königstreppe auf Rügen*
- *Treppe im Kölner Dom*

Fragen zu einem Bild

Mir fällt sofort die spanische Treppe in Rom ein, von der auch das folgende Bild stammt. Projizieren Sie es an die Wand und schauen Sie es sich eine Weile zusammen an. Dann stellen Sie dazu Fragen, die zeigen, wie aufmerksam man das Bild betrachtet hat.

- *Wie viele Türme hat die Kirche im Hintergrund?*
- *Was für eine Pflanze ist die höchste auf dem Bild?*
- *Wie sieht die Krawatte des Mannes im Mittelpunkt des Bildes aus?*
- *Welche Farbe hat der Schal der Frau?*



© Rita Kusch

- *Wie hält der Mann seine Hand?*
- *Was für Blumen hat die Frau in der Hand?*
- *Wer von den beiden trägt eine Brille?*
- *Was vermuten Sie, ist der Grund für das Foto, was wurde gefeiert?*
- *Wer, denken Sie, ist das Paar im Vordergrund?*

Damit Sie nicht zu lange raten müssen: es sind mein Mann und ich bei unserer Silberhochzeitsreise nach Rom. Aufgenommen wurde das Bild 2011 auf der Spanischen Treppe in Rom.

Erzählen Sie von Ihrer Silberhochzeit oder von einer anderen Hochzeit, die Sie einmal gefeiert haben!

Tratsch im Treppenhaus

Sicherlich auch im Süden bekannt ist das Ohnsorg-Theater, und unter den dort aufgeführten Stücken sicherlich »Tratsch im Treppenhaus«, in dem es darum geht, wie neugierig die Menschen einander beäugen, was alles im Treppenhaus geschieht und wer was wann zu wem gesagt hat. Heidi Kabel brillierte in ihrer Rolle als neugierige Schludertante.

Lassen Sie zusammentragen, welche weiteren Theaterstücke aus dem Ohnsorg-Theater oder anderen Volksbühnen in der eigenen Gegend bekannt sind. Fragen Sie danach, wer einmal bei einem Theaterstück mitgespielt hat, und lassen Sie davon erzählen. Vielleicht finden Sie einen kleinen Sketch, den Sie mit der Gruppe spielen können.

Stufen – Hermann Hesse

Nicht fehlen darf in dieser Einheit das Gedicht »Stufen« von Hermann Hesse, das sicherlich vielen Menschen auch bekannt ist. Tragen Sie es vor oder lesen Sie es gemeinsam und kommen Sie über den Inhalt ins Gespräch.

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

»Stufen«, aus: Hermann Hesse, Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte. © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.

Schön ausgedruckt und vielleicht aufgerollt und mit einer Schleife versehen ist das Gedicht mal wieder ein nettes Mitgebsel, das die Teilnehmenden dazu einladen kann, auch andernorts von dem Seniorenkreis zu erzählen.

Treppe als Hindernis und Wohnberatung

Im Alter sind Treppen oder auch nur Stufen oft ein Hindernis. Wenn man zum Beispiel mit dem Rollator geht oder auf den Rollstuhl angewiesen ist, sind sie nahezu unüberwindliche Hindernisse. In fast allen Städten und Gemeinden gibt es Seniorenservicebüros oder Pflegestützpunkte und in diesen Kontakte zu Wohnberatern, die kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr zu Ihnen kommen, um über Alternativen zu beraten. Fragen Sie nach, ob so jemand auch einmal in Ihre Runde kommen könnte, um dort über die verschiedenen Möglichkeiten der Überwindung solcher Hindernisse zu erzählen. Dabei könnten auch die leidigen Teppiche zur Sprache kommen, die im Alter oft der Grund für einen Sturz sind. Und häufig ist es so, dass die älteren Menschen den Rat von einer fremden Person viel eher annehmen als von den Kindern, die sich in diesem Zusammenhang schon den Mund fusselig geredet haben. Stellen Sie dazu rechtzeitig den Kontakt her, damit der entsprechende Mitarbeiter / die Mitarbeiterin auch wirklich Zeit hat. In der Regel erfolgt die Arbeit der Beratung ehrenamtlich, es wäre also schön, wenn

Sie eine kleine Spende oder ein kleines Präsent bereithalten könnten. Gerne können Sie im Vorfeld mit Ihren Teilnehmenden einen Katalog an Fragen sammeln, auf die sich der Berater oder die Beraterin einrichten kann.

RELIGIÖSE BETRACHTUNG

Jahreslosung 2024: »Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.« (1. Korinther 16,14)

So lautet die Jahreslosung. Gestalten Sie für Ihre Runde eine Treppe mit großen Stufen, die Sie zum Beispiel an die Tür heften können. Für jede Stufe soll nun etwas gefunden werden, was im neuen Jahr mit mehr Liebe geschehen könnte. Wenn Sie an verschiedenen Tischen sitzen, kann jeder Tisch eine Stufe übernehmen und gestalten. Im Anschluss werden die Ergebnisse einander vorgestellt und miteinander besprochen. Hier noch ein paar Beispiele, was das sein könnte:

- *beim Umgang miteinander ein böses Wort NICHT aussprechen,*
- *sich an Klatsch und Tratsch nicht beteiligen,*
- *einen Bettler / eine Bettlerin freundlich grüßen und etwas abgeben,*
- *das kochen, was der andere gerne mag, ich aber nicht unbedingt,*
- *das anziehen, was der andere gerne an mir sieht, auch wenn es nicht meine Lieblingskleidung ist,*

- *einer Nachbarin / einem Nachbarn ein Blümchen bringen oder ein Glas von der selbstgekochten Marmelade,*
- *jemandem ein Kärtchen schreiben, der lange nichts von mir gehört hat.*

Sicherlich fallen Ihren Teilnehmenden weitere Dinge ein, die in Liebe geschehen könnten.

Spaßaufgabe Wendeltreppe

Bitten Sie alle Teilnehmenden, sich auf die eigenen Handflächen zu setzen. Nun sollen alle nacheinander eine Wendeltreppe beschreiben. Sie werden merken, dass das kaum jemand ohne Hände zustande bringt. Die meisten werden zumindest den Kopf dabei drehend bewegen.

GESCHICHTE ZUM VORLESEN

Das Treppengeländer

Ich muss wohl ein sehr neugieriges Kind gewesen sein und auch nicht immer artig, außer vielleicht vor Weihnachten, weil meine Eltern mir natürlich auch erzählt haben, dass der Weihnachtsmann alles sieht und von dem, was er gesehen hat, die Art und Menge der Geschenke abhängig machen wird.

Jedenfalls wohnten wir, als ich noch klein war, in einem kleinen Haus auf dem Land, in dem man in den Wohnungen noch kein fließendes Wasser und keine Toilette hatte.

Drei verschiedene Mietparteien waren dort versammelt, ein Ehepaar ohne Kinder, eine ältere Frau, die ihren Enkel betreute und meine Eltern und ich. Wir drei wohnten oben in zwei Zimmern, und in einem davon bin ich auch zur Welt gekommen. Meine Großtante war Hebamme und hat allen Kindern aus der Familie auf die Welt geholfen. Tante Anni war eben für solche Fälle da, sozusagen Haus- und Hofhebamme.

Besonders die ältere Dame im Untergeschoß hatte es mir angetan, weil sie mich nach Strich und Faden verwöhnt hat. Nicht mit Süßigkeiten, aus denen habe ich mir noch nie etwas gemacht, sondern mit besonderen Dingen, die bei ihr erlaubt waren. Zum Beispiel durfte ich die Kartoffeln, die sie geschält hatte, in hohem Bogen in den Topf werfen, auch wenn hinterher die ganze Küche schwamm. Dennoch war sie eine Art Respektsperson für mich. Sprachlich war ich noch nicht so ganz auf der Höhe, deshalb nannte ich meine drei wichtigsten Autoritäten Pozei, Tant Menks und Weihnamann. Soweit die Eckdaten.

Wenn ich bei Tant Menks genug Unsinn gemacht hatte, holte meine Mutter mich zurück nach oben. Auf dem Weg wollte ich wohl meiner alten Freundin noch etwas zurufen und steckte deshalb den Kopf zwischen zwei Streben des Treppengeländers durch und rief ihr meine Drohung zu, am nächsten Tag wieder zu kommen und die Küche zu fluten. Nur leider war es so, dass ich nach der Botschaft den Kopf nicht wieder zurückbekam und zwischen den Sprossen steckenblieb. Ich fing gleich jämmerlich an zu weinen und die drei im Hause befindlichen Frauen suchten fieberhaft nach einer Lösung für das eingeklemmte Kind. Ich rief nach der Pozei und dem Weihnamann, aber die

kamen nicht. Die Frauen zogen an meinen Ohren, versuchten die zwei Zöpfe durch die Streben zu ziehen, redeten mir gut zu, holten Öl, um meine Haut besser flutschen zu lassen. Es half alles nichts. Mein Weinen half zwar auch nichts, aber ich behielt es bei, dachte wohl, ich müsse die ganze Nacht mit dem eingeklemmten Kopf hier auf der Treppe verbringen.

Schließlich ging meine Mutter beherzt zu Papas Werkzeugkasten und holte eine Säge, um so dem Problem mit Gewalt zu begegnen. Tant Menks hatte Angst um meinen Hals und rief: »Oh Gott, oh Gott, das arme Kind!« Hedwig, so meine Mutter, solle bloß vorsichtig sein. Mein Geschrei war kaum noch auszuhalten, also nahm Mutter Hedwig (die Nähmaschine geht nicht) beherzt die Säge. Ich schloss die Augen und hörte einen Moment auf mit der Heulerei. Mama hatte die Säge kaum angesetzt, geschweige denn das Holz durchgesägt, da war ich wie von Geisterhand befreit. Meine Ohren waren dunkelrot, meine Haare zerzaust, Tant Menks beruhigt und die Sprosse noch dran.

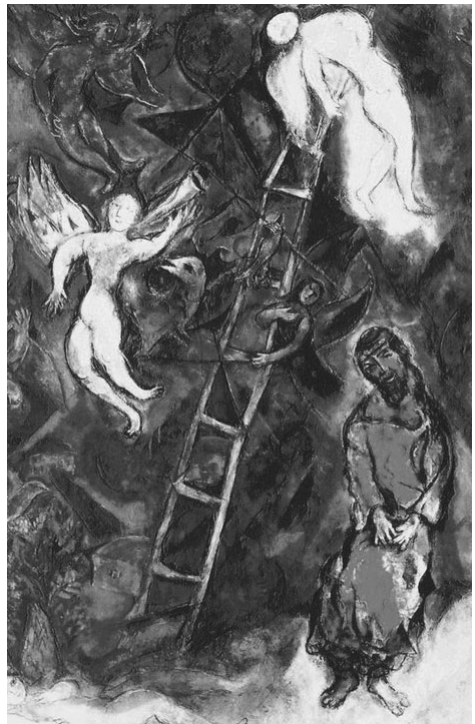
Zur Belohnung für das glimpflich abgelaufene Unglück kochte Tant Menks Tee und ich durfte den Zwieback eintunken und austutschen. So nannte man das bei uns, wenn man den Tee mit dem Mund wieder aus dem Gebäck sog. Und bis wir aus dem winzigen Haus auszogen, konnte man bei jeder Benutzung der Treppe die Stelle sehen, wo Mutter Hedwig die Säge angesetzt hatte. Eine Art Wahrzeichen für das Geschehen und für mich. Ob die Stelle heute noch sichtbar wäre, kann ich nicht sagen, denn das Haus ist wenige Jahre nach unserem Wegzug abgebrannt.

Vorlesezeit: 7 Minuten

Jakob und die Himmelsleiter

Im ersten Buch Mose (Genesis 28) wird von Jakobs Traum von der Himmelsleiter erzählt, auf der die Engel auf- und absteigen und die Verbindung zwischen Himmel und Erde herstellen. Marc Chagall hat das wunderbar in ein Bild umgesetzt. Schauen Sie sich miteinander das Bild an und kommen Sie darüber ins Gespräch. Stellen Sie auch den Zusammenhang her, dass Jakob den Ort, an dem er von der Himmelsleiter träumt, eigentlich als einen Ort der Gottesferne angesehen hat. Auf seiner Flucht vor seinem eigenen Fehlverhalten, in dem er sich den Segen erschlichen hat, landet er dort in der Wüste, wo er seinen Kopf nur noch auf einen Stein legen kann. Gerade dort Gott so nahe zu sein, hat er sicherlich nicht erwartet.

Geht das nicht auch uns heute oft so, dass wir dort, wo wir uns ganz verzweifelt und alleine fühlen, auf einmal die Nähe Gottes spüren dürfen?



Chagall, Marc: Jakob und die Himmelsleiter, 1960;
© VG Bild-Kunst, Bonn 2024

Sie können das Gespräch mit diesen Fragen bereichern oder auch erst in Gang bringen:

- *Was verbindet Ihrer Meinung nach Himmel und Erde?*
- *Wo berühren sich Himmel und Erde?*
- *Wann haben Sie das Gefühl, alles sei ein Ganzes?*
- *Etwas falsch gemacht zu haben, das am Ende doch gut wird, kennen Sie das auch? Mögen Sie uns davon erzählen?*

Illustriert wird das sehr schön in dem Lied: »Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde«.

Da berühren sich Himmel und Erde

Strophen



1. Wo Men-schen sich ver - ges - sen, die We - ge ver -
 2. Wo Men-schen sich ver - schen-ken, die Lie - be be -



las - sen und neu be - gin - nen, ganz neu,
 den-ken und neu be - gin - nen, ganz neu,

Kehrvers



da be-rüh-ren sich Him-mel und Er - de, dass Frie-den



wer - de un - ter uns, da be-rüh-ren sich Him - mel und



Er-de, dass Frie-den wer-de un - ter uns. —

1. Wo Menschen sich vergessen,
die Wege verlassen
und neu beginnen, ganz neu:
Da berühren sich Himmel und Erde,
dass Frieden werde unter uns;
da berühren sich Himmel und Erde,
dass Frieden werde unter uns.

2. Wo Menschen sich verschenken,
die Liebe bedenken
und neu beginnen, ganz neu:
Da berühren sich Himmel und Erde,
dass Frieden werde unter uns;
da berühren sich Himmel und Erde,
dass Frieden werde unter uns.

3. Wo Menschen sich verbünden,
den Hass überwinden
und neu beginnen, ganz neu:
Da berühren sich Himmel und Erde,
dass Frieden werde unter uns;
da berühren sich Himmel und Erde,
dass Frieden werde unter uns.

Da berühren sich Himmel und Erde

Text: Thomas Laubach

Musik: Christoph Lehmann

aus: Gib der Hoffnung ein Gesicht

© 1989 alle Rechte im tvd-Verlag Düsseldorf

Heilige Treppe in Rom

Auf dieser Internetseite finden Sie wichtige Informationen zur Heiligen Treppe in Rom, die Helena, die Mutter von Kaiser Konstantin um das Jahr 326 der Legende nach in Jerusalem gefunden und nach Rom hat bringen lassen. Auf dieser Treppe soll Jesu Kreuzweg begonnen haben. Die Treppe führte von Pontius Pilatus aus zur Kreuzigungsstätte. Zusammen mit der Treppe sollen auch das Kreuz Christi und sein ungenährter Leibrock gefunden worden sein.



Heilige Stiege erstmals seit 300 Jahren wieder freigelegt © katholisch.de

Für unsere katholischen Schwestern und Brüder sind solche Orte und Gegenstände sehr wichtig. Sie fühlen sich dort Jesus (oder einem Heiligen, dem die Dinge gehörten oder die Orte, an denen er gewesen ist) besonders nahe. Kommen Sie über derlei Legendenbildung ins Gespräch und fragen Sie auch danach, wie es den Teilnehmenden

mit dem Gedanken geht, an bestimmten Orten bestimmten Menschen besonders nahe zu sein. Das gilt ja für viele, nicht nur für Heilige, sondern auch für berühmte Menschen, für deren ehemaligen Besitz sie viel Geld ausgeben. Auch die Besuche der Heimat der Eltern gehört in diesen Zusammenhang. Ich erinnere mich an eine Reise nach Maiwaldau, den Geburtsort meiner Mutter, den ich zuvor nie gesehen, von dem ich aber viel gehört hatte. Auf eine geheimnisvolle Weise fühlte ich mich dort mit ihr und ihrer Kindheit besonders verbunden. Vielleicht kennen Ihre Teilnehmenden ähnliche Erfahrungen und mögen sie miteinander teilen.