

Ein Blick zurück – ein Schritt nach vorn

Arbeitshilfe für die Bildungsarbeit mit Ehepaaren
in der Lebensmitte



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1. Einleitung	3
2. Situation von Ehepaaren in der Lebensmitte	
2.1 Zwischenbilanz	5
2.2 Lebenswelten von Mann und Frau	7
2.3 „Das leere Nest“ – Kinder gehen aus dem Haus	8
2.4 „Hotel Mama“ – Kinder bleiben im Haus	10
2.5 Großeltern erziehen die Enkelkinder	12
2.6 Pflege alter Eltern	15
2.7 (Vor-) Ruhestand – Unruhe in der Ehe?	17
2.8 Ehrenamt – Bereicherung oder Belastung?	19
3. Angebote für die Bildungsarbeit	
3.1 Bausteine für Seminare / Wochenenden	20
3.2 Wochenenden zum Thema	54
4. Materialien, Methoden, Medien	61
5. Zum Weiterlesen	
5.1. Arbeitshilfen	72
5.2. Fachliteratur	73
5.3. Romane	74

1. Einleitung

Ehe in der Lebensmitte – Neuer Start mit 60 – (Un-) Ruhestand – endlich!

Solche und ähnliche Stichworte deuten darauf hin, dass sich im Leben von (Ehe)Paaren zu einem bestimmten Zeitpunkt etwas verändert. Auch wenn das individuell variiert, so sind doch die Silberhochzeit, der Auszug des jüngsten Kindes und/oder der (Vor)Ruhestand des Mannes Eckpunkte, die diesen Lebensabschnitt markieren. Jedes Paar wird die Situation aus persönlicher Betroffenheit anders beschreiben und vielleicht auch Veränderungen nicht als problematisch empfinden. Aus vielen solcher Berichte lassen sich jedoch Entwicklungen verallgemeinern und Erfahrungen vermitteln.

Der Lebenszyklus der heutigen Ehen und Familien hat sich gegenüber denen vor 50 Jahren entscheidend verändert. Die Familienphase im Ablauf der Ehe ist heute deutlich kürzer als früher, nämlich etwa 20 – 22 Jahre. Es gibt in der Regel eine Ehephase vor Gründung der Familie und – das ist eine neue Entwicklung – eine lange Ehephase nach dem Auszug der Kinder von etwa 20 – 25 Jahren. Das hängt mit der geringeren Kinderzahl und der höheren Lebenserwartung zusammen. Während früher die Mutter selten den Auszug des jüngsten Kindes erlebte, ist heute die Zeitspanne eines Ehepaares ohne Kinder länger als die Dauer der Familienphase, in denen das eine oder die beiden Kinder im Mittelpunkt stehen.

Das Altern in der Ehe will gelernt sein. Es gilt, auch in der Eltern-Zeit nie zu vergessen, dass man Frau und Mann bleibt, dass man Freiräume schafft, in denen die Kinder nicht die Hauptrolle spielen. (Es ist verdächtig, wenn sich Ehepartner nicht mehr mit Vornamen oder Kosenamen anreden, sondern mit „Mutti“ und „Vati“!) Der rote Faden einer Beziehung, der in der Verliebtheit geknüpft wird und durch gemeinsame Erlebnisse wie Hochzeit, Geburt der Kinder, aber auch dunkle Stunden verstärkt wird, sollte niemals ganz abreißen, auch wenn er manchmal dünner wird und Belastungen aushalten muss. Dann gelingt es in der Ehe-Phase ohne Kinder leichter, dort anzuknüpfen, wo die eigenen Wünsche und Träume darauf warten, ausgesprochen und realisiert zu werden.

Für viele Paare erweist sich diese Herausforderung als Überforderung. Die Zahl der Ehescheidungen nach dem Auszug der Kinder steigt von Jahr zu Jahr. Vier von fünf Anträgen reichen die Frauen ein. Das deutet darauf hin, dass die Entwicklung oft einseitig verläuft. Die Redensart vom „gestandenen“ Mann ist hier verräterisch: Da bleibt einer stehen, beharrt auf seinem Standpunkt, ist starr gegenüber neuen Entwicklungen. Viele Frauen beklagen sich darüber, dass sich in ihrer Ehe nichts mehr bewegt.

Hier möchten wir ansetzen:

Wir möchten gemeinsam mit Ehepaaren ins Gespräch kommen. Miteinander als Paar und mit anderen Ehepaaren. Gemeinsam, um sich der eigenen Partnerschaft (Ehe) bewusst zu werden, sich an den gemeinsam zurückgelegten Weg zu erinnern. Einen Ausblick auf die kommende Zeit zu wagen.

Wir möchten Paare ermutigen, den Alltag einmal hinter sich lassen, den gewohnten Rhythmus zu unterbrechen und sich auf den Weg machen in ein anderes Haus, in einen anderen Ort. Es ist keine verlorene Zeit, sondern eine Zeit, die Früchte trägt, die eine Zeit der Ernte sein soll.

Die Arbeitshilfe besteht aus zwei Hauptteilen:

Im 2. Kapitel wird anhand verschiedener Stichworte die Situation von Ehepaaren in der Lebensmitte beschrieben und auf Veränderungen und Brüche hingewiesen.

Im 3. Kapitel werden Angebote für die Bildungsarbeit vorgestellt, die größtenteils aus der praktischen Arbeit bei Kolping und anderswo erwachsen sind. Wir möchten Mut machen, entsprechende Angebote vor Ort auszuprobieren.

Schließlich finden sich in den Kapiteln 4 und 5 weitere Hinweise auf Materialien, Methoden, Medien sowie Arbeitshilfen und Literatur.

2. Situation von Ehepaaren in der Lebensmitte

2.1 Zwischenbilanz

KOLPING versteht Familie als eine auf Dauer angelegte Lebens-, Verantwortungs- und Wirtschaftsgemeinschaft von Frau und Mann und ihren Kindern. Dieser Begriff von Familie schließt alleinerziehende Mütter und Väter mit ein. Nach unserem Verständnis ist die vor Gott und den Menschen geschlossene Ehe die beste Voraussetzung für das Gelingen von Familie. (Leitbild Ziffer 80)

Vor ungefähr 25 Jahren die Ehe eingegangen zu sein, und damit **Silberhochzeit** feiern zu können – oder vor kurzem gefeiert zu haben – ist ein freudiger Anlass, gemeinsam Pause zu machen, inne zu halten, Zwischenbilanz zu ziehen.

Pausen tun gut, Bilanz zu ziehen ist eine Selbstverständlichkeit in jedem Unternehmen! So etwas ist auch für das „Unternehmen“ Ehe ein verheißungsvolles Unterfangen. Und nun ist sie da, die „Silberhochzeit“. Ein feierlicher Anlass einmal zurückzublicken, eben eine Bilanz, eine Zwischenbilanz zu ziehen.

„Silberhochzeit“, es ist die Zeit in der Lebensmitte. Lebensmitte bedeutet in der aufsteigenden Lebenslinie normalerweise den Höhepunkt, beruflich, leistungsmäßig, gesundheitlich. Aber auch gleichzeitig Zenit, der soeben erreicht, auch schon überschritten ist.

Denn vieles ist bereits eingeleitet, das die Wende zum Tal, zum Abwärts, zum Lebensende bringt. Zeichen des Alterns kündigen sich ohne viel Dramatik an, verändern die seelische Landschaft aber nachhaltig.

Vieles ist zur Routine geraten (geworden) und (oder) stagniert. Nichts ist mehr sicher, auch die eigene Ehe, die Familie und auch der Beruf nicht. Gewordenes wie Nicht – Gewordenes, Nicht – Gewähltes und Ergriffenes verunsichern zusätzlich. Selbstzweifel tauchen auf und können vieles in Frage stellen, zumindest arg relativieren.

Nichts ist davor sicher – die Ehe, die Familie, der Beruf, die Weltanschauung, die Religion, der Lebensstil.....man selbst. Welche Perspektiven tun sich auf? Das ganz Große mit dem Partner / der Partnerin, mit den Kindern, im Beruf dürfte wohl kaum mehr kommen.

Ein Schlagwort früherer Jahre lautete einmal „midlife crisis“.

Die bange Frage geht um: „War's das schon?“

Reaktionen auf diese Erschütterungen können ganz unterschiedlich verlaufen. Die Vergangenheit wird verherrlicht, durch hektischen Wechsel soll Verpasstes noch erreicht werden (nicht zuletzt Hintergrund für viele Scheidungen in dieser Phase); die Kritik an anderen und anderem erhält einen bitteren Beigeschmack.

JA, es geht um innere Sicherheit, um neue Sicherheit und Ruhe. Ein deutlicher Impuls, nach tieferer Sinnggebung, nach Klarheit über sich und sein Leben zu suchen.

Eine Chance, ganz neu Suchbewegungen aufzunehmen nach dem, der sich als Heil dem Menschen zugesagt hat.

Ein Blick zurück tut gut, und kann unter Umständen die Suche unterstützen – vor allem im Raum Ehe und Familie.

Zur Zwischenbilanz gehört aber auch der Blick in die Zukunft. Welche Perspektiven tun sich für mich / für uns auf?

Ein gemeinsames Zurückwandern in die Geschichte lohnt und kann Vergessenes wachrufen – kann froh machen, dankbar machen, gläubig machen. Manches müssten wir noch einmal durchdenken, miteinander durchsprechen. Wir sind geschichtlich. Und Ehe und Familie sind der Raum, in dem sich wesentlich unsere Lebensgeschichte profilierte – einmalig, und verwechselbar, originell! Was könnte wichtiger sein ?

„Wenn Du heiratest, erhältst Du ein versiegeltes Schreiben, dessen Inhalt Du erst erfährst, wenn du auf offener See bist“.

Dieses Sprichwort deutet an, dass die Ehe heute stärker als früher (Bild vom Hafen der Ehe) als Prozess, als Entwicklung auf einen gemeinsamen Lebensweg mit Höhen und Tiefen erlebt wird. Daher ziehen wir Zwischenbilanz.

2.2 Lebenswelten von Mann und Frau

Ehe ist nicht, Ehe wird. Der gemeinsame Weg, der bei der Hochzeit vor dem Paar liegt, ist nicht vorbestimmt. Vieles entsteht im Prozess, Liebe wandelt sich. Das Versprechen, in guten und in bösen Tagen, in Gesundheit und Krankheit zueinander zu stehen, bewährt sich im Alltag. Das verbindende Band, der rote Faden ist das Gespräch. Wo es abreißt und verstummt, verkümmert auch die Liebe.

Bei aller Gemeinsamkeit gibt es doch zwei Biographien in der Ehe. Die prägenden Umstände der Herkunftsfamilie sowie die verschiedenen Persönlichkeiten bleiben bei aller Nähe und Einheit als Spannungspol bestehen. Auch die „Karrieren“ im Erwerbsleben und in der Familienphase fordern Entscheidungen und eigene Wege. Ob die Biographien „auseinanderdriften“, wird sich an der Nähe und Vertrautheit der beiden Partner zueinander entscheiden. Es wird dann zu Konflikten kommen, wenn man von der Welt des Partners nichts mitbekommt, nicht darüber offen redet. Manchmal sind auch Durststrecken ohne befriedigende Lösung zu überstehen.

Ein einschneidender biographischer Abschnitt ist für die Frau die Zeit der Wechseljahre. Die psychosomatischen Begleiterscheinungen – Hitzewallungen, körperliche Veränderungen, Stimmungsschwankungen – sind unterschiedlich stark erlebte Belastungen. Ein Prozess ist im Gange, der das Leben der Frau – und damit auch die Beziehung zum Mann – verändert. Auch wenn bei ihm ein solcher „Einbruch“ nicht stattfindet, so hat auch der Mann mit hormonellen Umstellungen und gesundheit-

lichen Beeinträchtigungen zu leben. Das vertrauensvolle Gespräch, auch gemeinsam mit Medizinerinnen oder Psychologinnen, wird beiden weiterhelfen.

Aus der Mongolei stammt die Volksweisheit: „Auch wenn Eheleute auf dem gleichen Kissen schlafen, so haben sie doch unterschiedliche Träume.“ Ein schönes Bild für das notwendige Eigene in Beziehungen: Es geht nicht darum, alles gemeinsam zu machen, sondern auch darum, dem anderen und sich selbst Freiräume zu lassen. Eine Beziehung ohne Außenkontakte überfordert jede Partnerschaft. Genauso wenig darf die oder der andere zum Instrument der eigenen Bedürfnisbefriedigung werden, seien es nun sexuelle Wünsche oder die Bewältigung der Angst, nicht alleine leben zu können.

2.3 „Das leere Nest“ – Kinder gehen aus dem Haus

„Nie hätte ich gedacht, dass es solch ein Einschnitt werden würde. Solange die Kinder da waren, hatte ich mich darauf gefreut, wieder, „nur“ Ehe-Frau zu sein. Aber jetzt: Ein Loch tut sich auf! Jetzt wünsche ich mir, dass Reinhold mir aus diesem Loch heraushilft. Er hat seinen Beruf, seine Kontakte und bekommt dort Bestätigung (was ich ihm gönne). Nur für mich ist es zu wenig, wenn nur er mich lobt, wenn nur er an mich denkt. Ich komme mir so abhängig von ihm vor. Ich wünsche mir ein Feld, in dem ich mich betätigen kann.“ (Dorothee – 49 – drei Kinder 26, 24, 24)

„Da ich noch berufstätig bin und sich in meinem Alltag bisher wenig verändert hat, habe ich das ‚Loch‘, das durch den Auszug der Kinder zweifellos entstanden ist, kaum richtig wahrgenommen und erst recht keine Konsequenzen daraus ziehen müssen. Ich gehe morgens aus dem Haus und habe ausreichend Kontakt mit vielen Menschen. Aber wer ersetzt meiner Frau die Gespräche mit den Kindern im Laufe des Tages? Am Abend komme ich nach Hause und bin oft durch den Stress nicht gerade in großer Erzähllaune oder Gesprächsbereitschaft.“ (Walther – 63 – drei Kinder 33, 31, 28)

(aus: neue gespräche, 1/2002, S. 2 und 4)

Kinder sind nicht Eigentum der Eltern, sondern Geschenk und Aufgabe, die in Verantwortung zu erfüllen ist. Eltern schenken Kinder das Leben und begleiten sie auf dem oft konfliktreichen Weg in die Selbständigkeit. Die Aufgabe und der Dienst der Eltern besteht vor allem darin, langfristig wirkende Lebensprozesse in dem Kind zu ermöglichen und zu begleiten:

- Die Entfaltung des Vermögens, in gute Mächte von außen und in die eigenen Kräfte von innen zu vertrauen
- Die Bestärkung und Herausforderung, selbständig zu werden und Freiheit zu finden
- Die Wahrnehmung der eigenen und fremden Geschlechtsrolle sowie die Fähigkeit, sich selbst und andere zu lieben

- Die Wertevermittlung und Gewissensbildung, wobei die Eltern immer auch als Vorbilder gefragt sind und angefragt werden
- Die Öffnung hin auf eine Wirklichkeit hinter der vordergründigen Erfahrung, christlich gesprochen auf die helfende und sinngebende Gegenwart Gottes

Eltern werden sich immer wieder vergewissern, wie die Erziehung und die Entwicklung der Kinder verläuft. Sorgfältiger Umgang mit latenten Schuldgefühlen ist notwendig. Selbstvorwürfe oder Schuldzuweisungen müssen aufgearbeitet werden. Die Spannung zwischen eigener Persönlichkeitsentwicklung, Dynamik der Partnerschaft, beruflichen Perspektiven und Begleitung der Kinder wird nie ganz auflösen sein. Als Mutter und Vater bleibt man sich selbst und den Kindern immer etwas schuldig.

Irgendwann steht dann der Moment an, wo die Kinder das heimische „Nest“ verlassen. Er wird immer schmerzhaft erlebt, egal wie stressig manche Jahre vorher waren. Eltern tun gut daran, die Kinder dann auch gehen zu lassen, wenn die Zeit gekommen ist. Eine neue Beziehung bildet sich aus, in der Regel in freundschaftlicher Art. Distanz tut gut, damit Eltern nicht durch übertriebene Fürsorge und gut gemeinte Beratung dauernd stören. Kinder müssen ihren eigenen Weg finden und auch den einen oder anderen Umweg gehen. Eltern sollten auf jeden Fall Interesse zeigen und Orientierung anbieten.

Durch den Auszug der Kinder verändert sich vor allem die häusliche Situation. Sofern die Hausfrau und Mutter sich hauptsächlich um die Kinder gekümmert hat, stellt sich für sie die Frage: „Wofür bin ich eigentlich noch da?“ Das eigene Selbstverständnis steht auf dem Prüfstand, wenn sich nicht schon vorher ein außerhäusliches Kontakt- bzw. Arbeitsfeld ergeben hat. Die neue Situation schafft einen neuen Freiraum, dem „ungelebten“ Leben mehr Rechnung zu tragen – sofern nicht neue Pflichten wie die Erziehung der Enkel oder die Pflege der Eltern anstehen (s. Kapitel 2.5 und 2.6).

2.4 „Hotel Mama“ – Kinder bleiben im Haus

Grundverschieden und doch dasselbe:
Zweimal „Hotel Mama“

„Zum guten Leben gehört, dass man nicht dauernd Pizzas isst oder sich eine Nutella-Schnitte reinschiebt, sondern gesundes, wohlschmeckendes Essen. Das finde ich absolut großartig, wenn man in jungen Jahren sich so gut ernähren kann durch die Mutter.“
(Student, 24 Jahre)

„Ich bin euer williges Putzmädchen, das ihr hin- und herschieben könnt. Wenn ihr sie nicht braucht, dann stellt ihr sie in die Ecke. Und wenn ihr sie braucht, dann holt ihr sie wieder raus.“
(Mutter, 54 Jahre)

„Hotel Mama“ – Was ist der besondere Hintergrund, der Eltern und ihre erwachsenen Kinder heutzutage zusammenhält?

Sorgen, Bequemlichkeit, Wohnungsnot oder dauerhafter finanzieller Engpass? Was ist an den Eltern so attraktiv, dass der junge Mann – seltener die junge Frau – lieber im „Hotel Mama“ bleiben?

Es kann festgestellt werden, dass in den westlichen Industrienationen das Nesthocker – Phänomen als ansteigender Trend zu beobachten ist.

Lust und Frust im „Hotel Mama“ sind weitgehend Müttersache. Väter halten sich da raus oder bleiben am Rand. Wenn also einer im Hotel Mama zu kurz kommt, so sind es die Mütter. Aber oft genug quält sie sich weiter mit Vorwürfen, ob sie auch gut genug war oder ist.

Die Mütter im „Hotel Mama“ sind Frauen an der Schwelle zwischen alten Rollenmuster (Eine Mutter muss das) und einem neuen Frauenbild. Widersprüche, Inkonssequenzen und Ängste sind oft die Schwierigkeiten, Ungereimtheiten und Zweifel, mit denen die Mütter kämpfen.

Es gefällt den Müttern immer weniger, für alle familiären Dienstleistungen, Haushaltsbelange, Belastungsfaktoren und Beziehungsmanöver zuständig zu sein. Das „Hotel Mama“ kostet nichts, ist stets abrufbar und die Leistungen der Mütter erfolgen ohne wesentliche Gegenleistungen. Das gefällt allen Beteiligten. Gefällt es aber den Müttern?

Manchmal hat man schon den Eindruck, dass die Mütter mit der Situation nicht unzufrieden sind. Sie haben ihre Aufgabe, werden gebraucht und erhalten doch die eine oder andere Anerkennung. Es droht schließlich – gerade wenn bei mehreren Kindern nur noch das jüngste im Haus ist – eine Leere, verbunden mit der Angst, nicht mehr gebraucht zu werden und viel alleine zu sein.

Das Leben der Mütter (um die 50) gleicht in vieler Hinsicht einer Patchwork-Existenz. Es ist bunter und aus viel mehr Elementen zusammengesetzt als der meist eintönigere Lebenslauf der meisten Väter. Während er zielstrebig nur einen Lebensplan verfolgt, war oder ist sie gleichzeitig oder nacheinander Kinderdoppelse, Haushaltsmanagerin, Innenarchitektin, Bauherrin, Ernährungsfachfrau, Erziehungsexpertin, Elternrätin, Beziehungskünstlerin, Improvisationsspezialistin, Chaosmanagerin und schließlich noch (Ehe)Frau.

Während die meisten Väter das „Hotel Mama“ mit genießen, solange sie noch im Berufsleben stehen, so ändert sich dies schnell mit der Pensionierung.

Wie gehen die geheimen gegenseitigen Gewinn- und Verlustrechnungen auf oder nicht auf?

Die starke gegenseitige Verbundenheit und Liebe, aber auch das Spiel von Macht, Zugriff und Ausnutzung, das die Gefühlswirtschaft zwischen den Müttern, aber auch den Vätern den Ehepaaren und den erwachsenen Kindern widerspiegelt.

2.5 „Babysitter oder unser' Oma?“ Großeltern erziehen die Enkelkinder

Eheleute, die sich überlegen oder bedrängt werden, die regelmäßige Betreuung von Kleinkindern zu übernehmen, für die ist es schon von Bedeutung, wie alt sie sind und wie sie geprägt wurden. Bei der Entscheidung der Großeltern zur regelmäßigen Betreuung ihres Enkelkinds/ihrer Enkelkinder spielt auch das lebenslange Verantwortungsgefühl der Eltern für ihre Kinder eine große Rolle.

Wichtig für alle Betroffenen ist, sich die unterschiedlichen Lebensverläufe beider Großelternpaare zu verdeutlichen. Denn ihre unterschiedlichen Einstellungen und Lebenserfahrungen haben mit ihrer Erziehung den Vater oder die Mutter des Enkelkinds geprägt, die dann bewusst oder unbewusst vieles vom Alltag des anderen mitbekommen.

So war es z. B. traditionell die Aufgabe für viele der jetzt älteren Frauen, Familienpflichten zu erfüllen, Ehepartner und Kinder zu versorgen, grundsätzlich für andere da zu sein und eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Zu ihrer Zeit galten Ausbildung und Erwerbstätigkeit als etwas, das bis zur Ehe richtig war, nicht aber für eine Ehefrau und Mutter. Die von 1957 bis 1967 bestandene Möglichkeit, sich beim Ausscheiden aus dem Erwerbsleben – und das war in der Regel die Heirat oder die Geburt des 1. Kindes – die eingezahlten Sozialversicherungsbeiträge auszahlen zu lassen, wurde von 2/3 bis 3/4 aller versicherten Frauen wahrgenommen, was für sie heute die finanzielle Abhängigkeit von den Partnern bedeutet (oder für Alleinstehende weniger Rente). Das möchten sie heute ihren Töchtern ersparen.

Natürlich unterbrachen auch einige Frauen ihre Berufstätigkeit für eine oder mehrere Babypausen. Die Erwerbstätigkeit war bei vielen mehr materiell begründet, nicht zur Entwicklung eigener Fähigkeiten oder mit Freude an der Tätigkeit verbunden. Die Freude beim Heranwachsen der Kinder ist dagegen schnell wieder in Erinnerung, aber auch die dauernde Festlegung, Belastung und Verantwortung.

Heute hat die Tochter einen Beruf, evtl. auch mit langjährigem Studium erworben und übt diese Tätigkeit gern aus. Eine Kursteilnehmerin sagte zu dieser Thematik einmal: Mütter wünschen sich wohl selbstbewusste Töchter, die Karriere machen, aber zurückhaltende, bescheidene Schwiegertöchter!

Es geht um das Wohl der Kinder, und jeder will „nur das Beste“! Aber die unterschiedlichen Lebenserfahrungen lassen jeden das Beste anders sehen.

Bei den Vätern war in den meisten Fällen die Berufstätigkeit der Lebensinhalt und die Familie der Ruhepol. Erst jetzt bei den Enkelkindern spüren sie, wie vieles sie bewusst oder unbewusst verpasst haben im Leben ihrer Kinder. Dinge, die sie mit ihren Kindern nicht unternehmen konnten werden so auf die Enkelkinder übertragen und dann eben jetzt genossen. Der „Opa“ bekommt ungeahnte Möglichkeiten eine direkte Beziehung aufzubauen und selbst davon zu profitieren.

Aber auch ein anderer Konflikt ist zu erwähnen: der „Opa“, der jetzt nach der Erwerbstätigkeit gern frei wäre und mit seiner Frau Reisen und anderes unternehmen möchte, kann dies nicht, weil die „Oma“ aus Pflichtbewusstsein oder Überzeugung die Verantwortung für die Enkelkinder oder für das Enkelkind übernimmt und somit beide an Zeiten bindet.

Was spricht denn aus der Sicht der Eltern für die Betreuung ihres Kindes oder ihrer Kinder durch die Großeltern oder ein Großelternanteil?

Wenn die verschiedenen Möglichkeiten der Kinderbetreuung betrachtet werden – von Tagesmutter, Kinderfrau, Krippe, Kindergarten, Hort über Krabbelgruppe bis hin zu den Großeltern – dann sieht die praktische und finanzielle Seite für die letztere Lösung am interessantesten aus. Es beinhaltet individuelle Betreuung, wenn auch keine professionelle Ausbildung, dafür aber in der Regel kostenlos und zeitlich ziemlich flexibel.....und das noch zu Hause oder bei den Großeltern und die anschließende Heimfahrt ist integriert.

Aber was kann es möglicherweise für die Eltern des Kleinkindes/ der Kleinkinder bedeuten? Evtl. Konflikte über den Erziehungsstil? Evtl. alte verdrängte Konflikte in der eigenen Erziehung? Abhängigkeit?

Großeltern unterschätzen oft ihren Stellenwert, zumindest für kleinere Enkelkinder. Es gibt einfach exklusive Kontakte zwischen Großeltern und Enkel ohne Anwesenheit der Eltern, da deren eigene Eltern-Kind Beziehungsprobleme in solchen Situationen häufig in störender Weise aktualisiert werden. Wenn auch das Geben aus materieller und finanzieller Sicht mehr von der Großelternseite kommt, so ist bei den Enkelkindern doch nicht so sehr der Druck bindend, etwas gutmachen zu müssen. Es ist somit eher eine zufriedenstellende Beziehung.

Denn Großeltern können und werden auch so in das Beziehungsgeflecht von Vater, Mutter und Kind als vierte Person einbezogen sein. In dieser Funktion können Großeltern den Enkeln helfen, sich allmählich von ihren Eltern zu lösen, und dabei gleichzeitig verdeutlichen, dass dies nicht die Aufkündigung aller familialen Bindungen bedeuten muss. Auch der Faktor Zeit spielt eine wichtige Rolle. Zeit, die sich die Großeltern nehmen und sich mit etwas mehr Geduld die kleinen und großen Sorgen einfach anhören.

Überlegungen, die nur im Gespräch zu bedenken und vielleicht zu lösen sind.

Die Großeltern müssen sich erst einmal einig sein und sich miteinander absprechen; damit nicht aus dem lebenslangen Hang zum „für-einander-da-sein“ schon Entscheidungen getroffen werden und mit dem Gedanken: das schaffe ich auch noch so ganz nebenbei, oder ich habe eh nichts anderes zu tun...da werde ich noch einmal gefordert, die junge Mutter soll es doch besser haben als ich es hatte, eine solche verantwortungsvolle Aufgabe vorschnell allein vereinbart wird!

„Was tut man nicht alles für die Kinder“, kann man da öfter hören.

Aber nur aus Generationszwang und „weil man es von mir/ von uns erwartet, sonst gibt es böses Blut“ die Verantwortung und Erziehung von Enkelkindern zu übernehmen wäre zuwenig.

Das Gespräch miteinander ist unumgänglich, sowohl die Großeltern für sich, die Eltern für sich und dann erst miteinander. Die Frage: „Haben sie sich für's Babysitten entschieden oder wurden sie von ihren Kindern dazu gedrängt oder verplant?“ stellt sich dann erst gar nicht: Denn alle haben ein gutes Gefühl bei einer wirklichen Entscheidung.

2.6 „Mitten dazwischen und immer in der Verantwortung!“ Pflege alter Eltern

Bei den heute geringen Abständen zwischen den Generationen kann es durchaus dazu kommen, dass die 50jährige Frau in der Sorge für ihre erwachsenen Kinder steht und sich gleichzeitig für die 72jährige Mutter und 95jährige Großmutter verantwortlich fühlt – oder auch den 2jährigen Enkel beaufsichtigt.

Der eigene Lebensentwurf nach der Erziehungsphase das zu tun, wozu man sonst nicht kam, oder die Kinder und auch evtl. Enkelkinder zu genießen und mehr Zeit mit ihnen zu verbringen, fällt für viele Eheleute genau mit dem Zeitpunkt zusammen, wo Frauen und zunehmend auch Männer in ihrer „Kinde Rolle“ neu gefordert werden.

Oft muss dann erst die eigene Rolle in der Beziehung zu den Eltern neu definiert werden. Vom Kind, das finanzielle und emotionale Hilfe, aber auch Strafe, Verletzungen und anderes mehr empfangen hat, zu einem Kind, welches Vater oder/und Mutter Hilfe, Fürsorge und Unterstützung gibt. Oft leben in der Pflegesituation alte Konflikte zwischen Generationen wieder auf und führen zu neuen Spannungen und Konflikten.

Darüber hinaus besteht – wenngleich nicht unbedingt bewusst und oft sogar gerade dann, wenn die Beziehung nicht unproblematisch war – häufig das Gefühl einer moralischen Verpflichtung oder einer Dankesschuld.

Gleichzeitig ist das Älterwerden der Eltern eine Konfrontation mit den Schattenseiten des Alters für das eigene Leben. Das Alter ist dann für die im Ruhestand befindlichen Menschen nicht mehr ein Ereignis, welches in weiter Ferne liegt, sondern sie müssen sich mit der Gebrechlichkeit der eigenen Eltern auseinandersetzen und sehen es vielleicht auch wie einen Spiegel für ihr eigenes Alter.

Obwohl beide Geschlechter gefordert sind, liegt die Hauptlast der Pflege auf den Schultern der Töchter und Schwiegertöchter im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Diese wiederum übernehmen diese Aufgabe oft unter Verzicht auf eine eigene Erwerbstätigkeit (und damit bessere Alterssicherung) und schreiben so die materielle Abhängigkeit von Frauen im Alter fort.

In Zukunft wird man sich auf Grund der steigenden Zahl der berufstätigen Frauen auch mehr mit der Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Pflege beschäftigen müssen. Aber: Welche Erwartungen haben Eltern jetzt an ihre Kinder und später, wenn eine Pflegebedürftigkeit eintritt? Der Dialog zwischen den Generationen ist gefordert und notwendiger denn je, da die gegenseitigen Erwartungshaltungen nicht erahnt, sondern besprochen werden müssen.

„Ich möchte nicht zur Last fallen.“ „Ich erwarte Hilfe im Notfall, aber diese Unterstützung darf das Leben meiner Kinder nicht verändern.“ „Ich erwarte gefühlsmäßigen Beistand bzw. emotionale Unterstützung.“

„Ich möchte nicht dass die Kinder mich Zuhause aufnehmen.“ „Ich möchte nicht, dass sie das Gleiche tun, wie ich es für meine Eltern tat.“ Auch keine „materielle Unterstützung“. So lauten Aussagen von Eltern über ihre Erwartungen an die Kinder im Pflegefall.

Im Gespräch und innerhalb der Familie sollte geklärt werden, ob eine Betreuung im Heim stattfinden soll oder aber häusliche Pflege in der eigenen oder elterlichen Wohnung geleistet werden kann oder soll und ob sie überhaupt gewünscht wird. Diese Diskussion wird im Schnittpunkt vieler, sich widerstreitender Interessen und Wertvorstellungen der Familienangehörigen geführt (dazu zählen auch die Pflegebedürftigen und evtl. deren Ehepartner).

Dass häufig keine Alternative zur häuslichen Pflege gesehen wird, ist oft darauf zurückzuführen, dass die unmittelbar Beteiligten sich weder Vorwürfen noch eigenen Schuldgefühlen aussetzen möchten – eine Motivation, die sich immer wieder als nicht ausreichend tragfähig erweist.

Wenn es um die Situation der älteren Menschen in der Familie geht, wird Familien, die ein Elternteil in einem Altersheim betreuen lässt, permanent ein schlechtes Gewissen eingeredet, weil unter anderem 2 falsche Vorstellungen immer noch benannt werden:

1. Da sich viele Familien in ihren Funktionen und Aufgaben gewandelt haben, würden sie ihrer sozialen Aufgabe nicht mehr gerecht und würden den älteren Menschen aus Bequemlichkeit in ein Altersheim abschieben.
2. In der Mehrgenerationen – Großfamilie, wie man sie ja früher auch hatte, wäre ein menschenwürdigeres Altern möglich.

Bei dem Bild der idealen Großfamilie geht es wohl mehr um eine romantische Idylle, bei der man die tatsächlichen Bedingungen und Regeln des Zusammenlebens nicht sieht (sehen will)!

2.7 (Vor-)Ruhestand – Unruhe in der Ehe?

Er kommt sicher – und für viele ihrer spontanen Selbsteinschätzung nach zu früh und zu abrupt: der (Vor-)Ruhestand. Der Beruf vermittelte die Erfahrung von Wichtigkeit und Gebraucht-Werden und sicherte zugleich ein deutliches rhythmisches Muster von Trennung und Zusammensein des Ehepaars.

Starke Schwankungen im Selbstwertbewusstsein, die Wahrnehmung der eigenen Alterung mit deutlichen Konsequenzen: Ende der Karriere, herber Verlust von Bereichen der Zuständigkeit, der Verantwortung, der Macht, der Produktiven Leistung und Kreativität – je nach Stellung und Aufgabe.

Die nachgerückte Generation ist endgültig Tatsache geworden. Sich selbst zurücknehmen und Vertrautes loslassen, ist schwer und braucht Verstehen und Begleitung.

In zahlreichen Ehen fällt dieser Wechsel des Mannes in die Phase einer außerhäuslichen beruflichen oder ehrenamtlichen Initiative der Frau. Das sich abzeichnende Muster läuft fast auf einen Rollentausch hinaus. Der Mann nimmt den Wechsel wahr, auch wenn er es vorerst nicht wahrhaben will.

Sich in dieser Situation gegenseitig Freiheit zu lassen und einander in dieser gegenläufigen Tendenz zu verstehen suchen, löst gleichermaßen Spannung und Ent-

spannung aus. Was für den einen willkommene Entlastung sein mag, stößt den anderen in eine tiefe Sinnkrise. Es ändert sich vieles, sogar fast alles durch den (Vor-)Ruhestand.

Der Ehepartner hat in diesem Prozess eine wichtige Aufgabe – er/sie ist gefordert. „Er steht mir überall im Wege“ – der lautet oftmals verständliche Seufzer der Hausfrau über den nicht mehr im Berufsleben geforderten, deshalb umso hilfsbereiteren Vorruheständler.

Schon bald kommen die guten Vorschläge bzw. bitten: „Kannste mal, gehste mal, machste mal, bitte...“ Das bringt zwar neue Dimensionen praktischer Wichtigkeiten in den Alltag des Ruheständlers. Aber letztlich muss er doch eigene Interessen und Möglichkeiten entdecken.

Der neue Freiraum kann und sollte sich als Chance erweisen, die jedoch nicht ohne gezielte Anstrengung genutzt werden kann. Der (Vor –) Ruhestand bedeutet keinesfalls Zukunft auf dem Abstellgleis. Ältere Menschen haben heute ebenso wie junge Menschen in unserer Gesellschaft viele Funktionen zu erfüllen – zum Wohle der Familie, der Nachbarn, der Gesellschaft, aber auch zu Erhöhung der eigenen Lebensqualität.

Bei aller Ruhe im Ruhestand, es bleibt eine beträchtliche, oft heilsame Unruhe. Diese neue Lebensphase bedeutet also nicht „Ruhe“ = Nichtstun, sondern beschreibt eine neue Freiheit, nämlich die, sich die Zeit so einzuteilen, dass man Freude daran findet, was man tut.

Die Möglichkeit, eine sinngebende Betätigung zu betreiben, ist eine Herausforderung, der es sich zu stellen lohnt. Dies alles berührt ganz unmittelbar die Partnerschaft. In ihr muss das Neue der Situation verarbeitet und gestaltet werden.

2.8 Ehrenamt – Bereicherung oder Belastung?

Das Kolpingwerk lebt als katholischer Sozialverband vom ehrenamtlichen Engagement der Mitglieder. Diese übernehmen aktiv Verantwortung in Kirche und Gesellschaft.

Die ehrenamtliche Tätigkeit zeichnet sich durch folgende Elemente aus:

- freiwillig in der Freizeit zur Verfügung gestellte Zeit
- Tätigkeit als Ausdruck von Solidarität, Nächstenliebe und Engagement
- Freiheit des Ehrenamtlichen bezüglich der Übernahme der Aufgaben
- Entfaltung von Kreativität und persönlicher Begabungen
- Außerberufliche, unbezahlte Tätigkeit

Das ehrenamtliche Engagement ist, besonders bei den Verantwortlichen, gekennzeichnet durch:

- Verbindlichkeit, Kontinuität, Verantwortung in verschiedenen Bereichen
- hoher Zeitaufwand, Repräsentationsaufgaben
- fehlende Zeit für andere Hobbys
- Verpflichtungen/Termine am Abend und Wochenende

Diese Aspekte wirken sich auf andere Lebensbereiche wie beispielsweise die Partnerschaft bzw. Familie aus. Die Beeinflussung des Privatlebens hängt in erheblichem Maße von dem Umfang des zeitlichen Engagements und dem Verantwortungsgrad innerhalb des Verbandes ab.

So hat z.B. ein Vorsitzender einer Kolpingsfamilie, der die Gesamtverantwortung trägt, andere zeitliche und persönliche Verpflichtungen als ein Mitglied, das lediglich an Veranstaltungen teilnimmt.

In einer Familie, in der sich der Partner ebenfalls engagiert, ist i.d.R. mehr Unterstützung und Verständnis für die Aktivitäten des Anderen durch Einblick in seine Arbeit vorhanden als in einer Familie, in der nur ein Familienmitglied aktiv ist oder am Kolpingprogramm teilnimmt.

Hier gilt es, das richtige Maß zu finden, damit ehrenamtliches Engagement eine Bereicherung für die Beziehung wird. Unterschiedliche Themenfelder führen zudem zur Auseinandersetzung mit aktuellen Herausforderungen. Belastend kann es werden, wenn nur ein Partner eine solche Aufgabe hat und die dort eingebrachte Zeit vom anderen Partner als Einschränkung möglicher gemeinsamer Dinge erlebt und kritisch angefragt wird (siehe Kapitel 3.1.1).

3. Angebote für die Bildungsarbeit

3.1 Bausteine für Seminare / Wochenenden

3.1.1 Wie wirkt sich ein Ehrenamt auf die Partnerschaft aus?

In der folgenden Einheit soll Mitgliedern und ihren Partnern die Gelegenheit gegeben werden, der Frage, wie sich das Ehrenamt auf die Partnerschaft und das Familienleben auswirkt, nachzugehen.

Durch die Auseinandersetzung mit den folgenden Fragen kann sich jeder mit den eigenen Motiven für das Engagement im Kolpingwerk oder anderswo beschäftigen. Im Gespräch wird der Dialog der Partner gefördert und auch die Bereitschaft dem Gegenüber von seinem Ehrenamt zu erzählen. Vielfach wissen Partner gar nicht, was der Andere im Rahmen seines Ehrenamtes überhaupt macht.

Abschließend kann jeder für sich bewerten, ob das Ehrenamt für einen selbst u./o. den Partner im Grossen und Ganzen eher eine Bereicherung oder Belastung für die Partnerschaft/Familie darstellt. Daraus können für künftiges Engagement Konsequenzen gezogen werden.

- Engagement und Ehrenamt
Fragen an jeden Einzelnen:
Wie lange engagierst Du dich schon für das Kolpingwerk ?
Was tust Du (Teilnahme an Veranstaltungen, Mitarbeit in Gremien) ?
Wenn Dein Partner aktiv ist, wie lange schon?
Wie engagiert sich der Partner?
Wie bin ich zu diesem Ehrenamt gekommen?
Wenn Dein Partner aktiv ist, wie ist er dazu gekommen?
- Zeit fürs Ehrenamt
Wie viel Zeit investierst Du für das Ehrenamt?
Wie viel Zeit in der Woche/Monat/Jahr?
Wie viel Zeit investiert Dein Partner für das Ehrenamt?
Wie viel Zeit in der Woche/Monat/Jahr?
Wie viel Zeit verbrache ich für welche Aufgaben und Bereiche?
(Übung „Zeitkuchen“ – s. Seite 61 f.)
Was stelle ich fest, wenn ich mir den Zeitkuchen ansehe?
Was bewerte ich positiv negativ?
- Erlebnisse im Ehrenamt
An welche gemeinsamen Erlebnisse/Situationen erinnere ich mich? Erzähl von einer Begebenheit, an die Du gerne zurückdenkst.

Ehrenamt und Partnerschaft

a) Fragen

Wie hat das Ehrenamt unsere Partnerschaft geprägt / gefordert?
(Ankreuzen)

- finanzieller Art
- Verantwortung übernehmen
- Gemeinsam Glauben erfahren
- Erziehungsfragen
- Aufbau eines Freundeskreises
- Politisches Engagement
- Selbstvertrauen/-sicherheit
- „jeder hat von uns sein Ding gemacht“
- für den Beruf gelernt
- _____
- _____
- _____

Welcher der obigen Punkte waren bereichernd ? Was war belastend ?

Die Teilnehmer erhalten die Kopie eines Ernte- und eines Müllwagens.

In den Erntewagen kommen die bereichernden Erfahrungen, in den Müllwagen die belastenden Erfahrungen. Fülle beide aus und stelle diese am Ende dem Partner vor.

b) „Unser gemeinsamer Weg“

Die Paare können ihren gemeinsamen Lebensweg gestalten und Symbole und Fotos einbauen, die dazugehören.

Wie fing alles an? Wo stehe ich jetzt?

Was war davon gut/schlecht (Steine) für die Partnerschaft/Familie?

Was will ich davon weitergeben/wegwerfen?

c) Am Ehrenamt gewachsen?

Was bedeutet der Satz „Man wächst mit der Aufgabe“ für mich?

Lohnt sich das Ehrenamt für mich/Partnerschaft? Wenn ja, inwiefern?

Wie bewertet mein Partner mein/ sein Ehrenamt?

Sprecht abschließend eine Empfehlung für andere Paare aus.

Was würden wir wieder so machen?

Was würden/werden wir heute anders machen?

(Petra Heusler)

3.1.2

EIN BAUSTEIN ZUM THEMA:

IM GESPRÄCH MITEINANDER SEIN

ZEITBEDARF:

CA. 2 STUNDEN

ZIELSETZUNG:

- **DIE BEDEUTUNG DES GESPRÄCHS FÜR DIE PARTNERSCHAFT ERKENNEN**
- **GESPRÄCHSREGELN ANWENDEN UND FEHLERQUELLEN ENTDECKEN**
- **STREITREGELN ALS WICHTIGES HILFSMITTEL ERKENNEN**

INHALTE/METHODEN/ZEIT:

S. ANLAGEN

MEDIEN

- **ARBEITSBLÄTTER (FOLIEN)**
- **ANSICHTSKARTEN**

ANMERKUNGEN:

AB = ARBEITSBLATT FÜR DIE TEILNEHMER (KOPIERVORLAGE)

"Im Gespräch miteinander sein" – Ablauf des Bausteins		
Zeit	Inhalt	Methode/Medien
	Ankommen, informelle Gespräche	
	Einstieg in das Thema <u>„Kommunikation“</u>	
10'	Bedeutung des Gesprächs für das Gelingen von Partnerschaft	
15'	Videofilm „Kommunikation“ von Loriot oder: "Ansichtskarten sind Ansichtssache"	Fernseher/Video, AB 1
		Paarübung
		Ansichtskarten
	Austausch über die gemachten Erfahrungen	Plenum
15'	<u>Kommunikation</u> – Ein paar wichtige Hinweise	AB 2
	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung kann sehr unterschiedlich sein! (Alte oder junge Frau) 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Die vier verschiedenen Empfangskanäle 	AB 3
20'	Partnergespräch zum Thema "Was ich schon immer mal tun wollte..."	Paarübung
20'	Austausch über die Erfahrungen	Plenum
15'	"Was machen wir nur falsch?" Typische Gesprächsfehler analysieren	zwei Untergruppen
15'	"Keine Angst vorm Streiten" – einige Hinweise	Plenum
10'	auf Zusammenhänge und erprobte Regeln	Einzel-Rückmeldung
	Abschlussblitzlicht	
	Verabschiedung– Schlussimpuls: An einem Abend eine halbe Stunde Zeit zum Gespräch mit dem Partner/der Partnerin nehmen!	

Hinweise für die Kursleitung zum Ablauf des Bausteins

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Gelingen oder Misslingen partnerschaftlicher **Kommunikation**. Als Einstiegsimpuls kann die Frage dienen, wie viel Minuten am Tag ein durchschnittliches deutsches Ehepaar miteinander spricht. Die Antwort lautet: 7 Minuten. Das gemeinsame Gespräch ist der Garant und der Gradmesser einer gelingenden Partnerschaft. Wenn eine Ehe scheitert, liegt es häufig an der Gesprächslosigkeit. Was macht Reden so schwierig?

Wenn es technisch möglich ist, wird an dieser Stelle der **Videofilm** „Kommunikation“ von Lorient gezeigt. (Der Film kann unter diesem Titel bei der Medienzentrale des Bistums ausgeliehen werden. Der Text ist als AB 1 beigefügt – „Feierabend“.) Im anschließenden Gespräch lässt sich analysieren, wie die beiden Partner ständig aneinander vorbeigeredet haben bzw. nicht deutlich ihre Wünsche geäußert haben.

Alternativ ist die **Paarübung** „Ansichtskarten sind Ansichtssache“ möglich. Dabei sitzt ein Paar mit den Rücken aneinander. Einer der beiden erhält eine Ansichtskarte (unbekannte Landschaft) und beschreibt das Bild so genau wie möglich. Er teilt auch Eindrücke und Gefühle mit. Der/die andere darf das Bild nicht sehen und auch nicht nachfragen. Nach 3 Minuten wird dem Partner/der Partnerin das Bild übergeben.

Im Plenum teilen die Zuhörer mit, ob die innere Vorstellung, die bei der Beschreibung entstanden ist, der Realität entspricht. Was ist anders? Wie sind die Eindrücke? Warum kommt es zu Missverständnissen?

Zur weiteren Vertiefung kann noch das **Kippbild** (AB 2) gezeigt werden. Es sind zwei Bilder in einem. Je nach Blickwinkel ist eine junge oder eine alte Frau zu sehen.

Die junge Frau schaut nach hinten weg. Im Profil sind nur Nasenspitze und eine Wimper zu sehen. Unter den Haaren ist das linke Ohr angedeutet. Die alte Frau schaut nach links unten. Das Kinn ist tief in den Pelzmantel eingedrückt. Ein Auge, Nase und Mund sind angedeutet.

Das Bild wird präsentiert mit einer allgemeinen Beschreibung, die auf beide Varianten zutrifft: Man sieht eine Frau mit einem Kopftuch, mit einem warmen Pelzmantel oder Pelzkragen. Auf dem Kopf ist eine Art Feder zu sehen. Die Haare sind unter dem Kopftuch verborgen u.ä. Dann werden die Teilnehmer gebeten, spontan das Alter der Frau zu schätzen. Sie bieten die Alternativen 20 und 60 Jahre an. Dabei zeigt sich eine gespaltene Meinung in der Gruppe, weil die einen zunächst die junge, die anderen zunächst die alte Frau gesehen haben.

Über die Irritation und die Aufklärung führt das Gespräch zu der Erfahrung, dass auch im Alltag die scheinbar gleiche Situation von den Partnern sehr verschieden gesehen werden kann und dass von daher oft eine Vergewisserung der Sicht des anderen hilfreich ist.

Ein wenig theoretische Information vermittelt das AB 3 mit den **Empfangskanälen**. Es will verdeutlichen, dass neben den Sachinhalten immer verschiedene Botschaften vermittelt und vom Hörer wahrgenommen werden. Hier lassen sich sicher

praktische Beispiele finden, wie z.B. die Frage des Ehemanns am Tisch: "Was ist denn das Grüne in der Soße?".

In einem **Partnerggespräch** wird dann praktisch richtiges Reden und Zuhören geübt. Die Partner unterhalten sich über ein lebensnahes Alltagsthema, z.B. "Was mir an meinem Mutter- / Vatersein gefällt ... / nicht gefällt ...".

Die Bedingung der Übung ist jedoch, dass der Zuhörer zuerst eine den anderen befriedigende Zusammenfassung des Gehörten geben muss, bevor er/sie selbst antwortet. Dabei sollten auch die verschiedenen Dimensionen des Gesagten (vgl. AB 2.3) beachtet werden.

Obwohl es sich um ein sehr einfaches Modell handelt, wird immer wieder die Erfahrung gemacht, dass durch ungenaues Zuhören das Verständnis erschwert wird. Man überlegt gern schon eigene Antworten und hört dann nicht mehr genau zu.

Das Stichwort **Abschlussblitzlicht** meint, dass zum Schluss dieses Abends jeder Teilnehmer die Gelegenheit bekommt, seinen Eindruck und seine Zufriedenheit zu äußern. Das ist für die Kursleitung wichtig als Rückmeldung und Wegweiser für die weitere Arbeit. Gerade "stille" Teilnehmer geben hier wichtige Signale. Die Äußerungen werden nicht kommentiert und nicht diskutiert.

Bürgerliches Wohnzimmer. Der Hausherr sitzt im Sessel, hat das Jackett ausgezogen, trägt Hausschuhe und döst vor sich hin. Hinter ihm ist die Tür zur Küche einen Spalt breit geöffnet. Dort geht die Hausfrau emsiger Hausarbeit nach. Ihre Ab-sätze verursachen ein lebhaftes Geräusch auf dem Fliesenboden.

Sie: Hermann ...

Er: Ja ...

Sie: Was machst du da?

Er: Nichts ...

Sie: Nichts? Wieso nichts?

Er: Ich mache nichts ...

Sie: Gar nichts?

Er: Nein ... (Pause)

Sie: Überhaupt nichts?

Er: Nein ... ich *sitze* hier ...

Sie: Du *sitzt* da?

Er: Ja ...

Sie: Aber irgendwas *machst* du doch?

Er: Nein ... (Pause)

Sie: *Denkst* du irgendwas?

Er: Nichts Besonderes ...

Sie: Es könnte ja nicht schaden, wenn du mal etwas spazieren gingest ...

Er: Nein – nein ...

Sie: Ich bringe dir deinen Mantel ...

Er: Nein danke ...

Sie: Aber es ist zu kalt ohne Mantel ...

Er: Ich gehe ja nicht spazieren ...

Sie: Aber eben wolltest du doch noch ...

Er: Nein, *du* wolltest, dass ich spazieren gehe ...

Sie: Ich? *Mir* ist es doch völlig egal, ob du *spazieren gehst* ...

Er: Gut ...

Sie: Ich meine nur, es könnte dir nicht schaden, wenn du mal spazieren gehen würdest ...

Er: Nein, *schaden* könnte es nicht ...

Sie: Also, was willst du denn nun?

Er: Ich möchte hier sitzen ...

Sie: Du kannst einen ja wahnsinnig machen!

Er: Ach ...

Sie: Erst willst du spazieren gehen ...dann wieder nicht ...dann soll ich deinen Mantel holen ... dann wieder nicht ...was denn nun?

Er: Ich möchte hier sitzen ...

Sie: Und jetzt möchtest du plötzlich da sitzen ...

Er: Gar nicht plötzlich ... ich wollte immer nur hier sitzen ...und mich entspannen ...

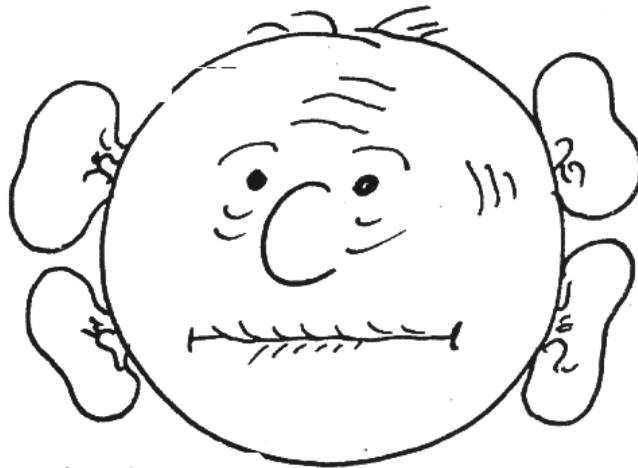
Sie: Wenn du dich wirklich *entspannen* wolltest, würdest du nicht dauernd auf mich *einreden* ...

Er: Ich sage ja nichts mehr ... (Pause)
Sie: Jetzt hättest du doch mal Zeit, irgendwas zu tun, was dir Spaß macht ...
Er: Ja ...
Sie: Liest du was?
Er: Im Moment nicht ...
Sie: Dann lies doch mal was ...
Er: Nachher, nachher vielleicht ...
Sie: Hol dir doch die Illustrierten ...
Er: Ich möchte erst noch etwas hier sitzen ...
Sie: Soll *ich* sie dir holen?
Er: Nein – nein, vielen Dank ...
Sie: Will der Herr sich auch noch bedienen lassen, was?
Er: Nein, wirklich nicht ...
Sie: Ich renne den *ganzen Tag* hin und her ...Du könntest doch wohl *einmal* auf-
stehen und dir die Illustrierten holen ...
Er: Ich möchte jetzt nicht lesen ...
Sie: Dann quengle doch nicht so rum ... Er: (schweigt)
Sie: Hermann! Er: (schweigt)
Sie: Bist du taub?
Er: Nein – nein ...
Sie: Du tust eben *nicht*, was dir Spaß macht ... statt dessen *sitzt* du da!
Er: Ich sitze hier, *weil* es mir Spaß macht ...
Sie: Sei doch nicht gleich so aggressiv!
Er: Ich bin doch nicht aggressiv ...
Sie: Warum schreist du mich dann so an?
Er: (*schreit*)... Ich schreie dich nicht an!!



Selbstkundgabeohr

Sachohr



Beziehungsohr

Appellohr

Sachohr: Wie ist der Sachverhalt zu verstehen?

Selbstkundgabeohr: Welche Gefühle hat der Sender?

Beziehungsohr: Mag mich der Sprecher?
 Mag ich den Sprecher?

Appellohr: Was will der andere von mir?

(aus: Schulz von Thun, Miteinander reden. Reinbek 1990)

Die folgenden Bausteine stammen aus der Arbeitshilfe „Vorruhestand –Ruhestand –Endlich! – Und was nun ?“ der *mach-mit-gruppe* im Fachausschuss Lebenswe-Menschenwege des Kolpingwerkes DV Münster , erarbeitet von Franzis Schulze

3.1.3 Lebens Wende Punkt “Ich gehe in den Ruhestand.”

Fragen

- Was **man** so sagt, so denkt, so fühlt zum Wort; Ruhestand, Vorruhestand, in Rente gehen, Pensionierung?
- Was **Ich** fühle, denke, erwarte, hoffe, fürchte in meiner Situation: bald im Ruhestand, oder seit kurzer Zeit im Ruhestand.?

Antworten

- Spontane Antworten sammeln und aufschreiben.
- In einer kleinen Gesprächsrunde versuchen , vom *man* zum *Ich* zu finden.
- In einem Schreibgespräch mit nicht mehr als 5 Personen schweigend auf einem großen Bogen Papier schreiben, was einem zu den Fragen einfällt, jeder auch immer wieder angeregt durch das, was die anderen hinschreiben.

Ordnen und zusammenfassen

Erwerbsarbeitszeit vorbei! Wovon bin ich befreit? Was wird mir fehlen?

- Entlastet von Aufgaben und Pflichten und Verantwortung
- Befreit von der deutlichen Strukturierung meiner Zeit durch die Berufsarbeit. Tages-, Wochen- und Jahreseinteilung in genau abgegrenzte Arbeits- und Freizeit ist nicht mehr.
- Mein Ort oder Platz im Arbeitsleben ist nicht mehr: Werkstatt, Schreibtisch, Büro, Fabrik, Auto, Geschäft, Krankenstation, usw.. Auch keine Arbeitskleidung mehr.
- Ich bin nicht mehr eingebunden in das Beziehungsgeflecht: Chef oder Untergebener, Arbeitgeber oder Arbeitnehmer, Arbeitsteam, Kollegen und Kolleginnen. Ich gehöre nicht mehr dazu.
- Bisher war ich.....(meine Berufsbezeichnung). Das war mein Wissen und Können, das war mein Platz in der Gesellschaft, ein sehr großer Teil meines Lebens und Lebenssinns. Für meine Arbeit bekam ich Lohn.
- Wer bin ich jetzt?

Wichtig: Das Wahrnehmen und Wissen der Veränderungen. Mit dem Eintritt in den Ruhestand verlasse ich gewohnte Straßen und Wege, Räume und Menschen, Pflichten und Verantwortungen.

Wichtiger noch: Das Wahrnehmen und Zulassen meiner Gefühle und sie ins Wort bringen: Auch als extrem erfahrene Gefühle am Lebens Wende Punkt Ruhestand sind nicht anormal.

Mögliche Gefühle:

Ziel erreicht, Erleichterung, Befreiung, keine Zwänge mehr, glücklich, zufrieden und voller Erwartung für Neues.

Oder auch:

Trauer, Gefühl des Überflüssig-Seins und Nicht-mehr-gebraucht-werdens, Unsicherheit, Instabilität, Angst vor Langeweile, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Gefühl der Orientierungslosigkeit: Wie teile ich meine Zeit ein? Wo ist mein Platz? Rückzug von anderen, Kontaktscheue und besondere Empfindlichkeit.

Erwerbsarbeitszeit vorbei!

Wofür bin ich frei?

Was gewinne ich?

- Freie Verfügung über meine Zeit und meinen Raum.
- Kräfte und Zeit für Beziehung – Pflege in der Partnerschaft, der Familie, mit Freunden und Bekannten.
- Kräfte und Zeit für neues Tun, lang ersehntes Schaffen, für das, was ich eigentlich schon immer tun wollte.
- Kräfte und Zeit für neues Lernen.
- Kräfte und Zeit für Ehrenämter in Gesellschaft, Politik und Kirche.
- Zeit für Ruhe und Muße.

Wichtig: Das Wahrnehmen und Zulassen meiner Gefühle und sie ins Wort bringen. Auch extrem erlebte Gefühle sind in dieser Lebenssituation nicht anormal. Mögliche Gefühle: Befreiung, Stolz Freude, Aufatmen, Hoffnung, Erwartung, Ungeduld, Lust, Neugier, Unsicherheit, Ängste, Ziellosigkeit.

Wichtig auch: Die Suche nach neuen Wegen und Zielen, nach **meinem** Weg und **meinem** Ziel. Dazu brauche ich Zeit, Besonnenheit und Mut. Dazu nehme ich mir Zeit.

Vorsicht, Stolperfalle: Vom Ruhestand in den Unruhestand.

3.1.4 Lebens Wende Punkt Im Ruhestand, Rückblick oder: Eine Bilanz

Meine Berufsarbeitszeit ist ein Teil meines Lebens, ein Teil meiner Vergangenheit.
(Familienarbeit und Hausfrauenarbeit ist Berufsarbeit.)

Fragen

- Wie sieht der Rückblick auf meine Berufsarbeitszeit aus?
- Gab es gute Zeiten, schlechte Zeiten? Erfolge, Mißerfolge? Bin ich zufrieden oder eher unzufrieden?

Antworten

- Die Antworten können nur sehr persönlich sein und müssen nicht öffentlich gemacht werden.
- Aufschreiben, jeder für sich.
- Zweiergespräch, vielleicht bei einem Spaziergang.

Meditatives Zurückblicken:

Ich öffne meinen Koffer, der sich im Laufe meiner Berufsarbeitszeit gefüllt hat und finde:

Zeugnisse, Prüfungen, Beförderungen, Gehaltszettel, Versetzungen, Zurücksetzungen, Kollegen/innen, erfüllte und unerfüllte Wünsche und Träume und, und, und.....

Siehe Anlage: Anlage 2, Mein Berufsarbeitskoffer

Weitere Impulse

- "Ich hatte meinen Traumberuf. Ich habe gerne und erfolgreich gearbeitet. Ich hatte gute Chefs, nette Kollegen und gutes Geld. Meine Berufsarbeitszeit war eine gute Zeit. (Hausfrau: Meine Familienarbeitszeit war eine gute Zeit. Es war das, was ich wollte. Meine Arbeit wurde anerkannt.)"
- "Eigentlich wäre ich gerne etwas anderes geworden, z.B. wenn ich hätte studieren können oder andere Möglichkeiten gehabt hätte. In meinem Beruf war ich oft überfordert / unterfordert. Bei dem Chef konnte ich nichts werden. Und seit der Krankheit damals,... Trotz allem, ich habe das Beste daraus gemacht. Es ist – so wie es war – in Ordnung."
- "Ich war immer / zeitweise zu langsam, zu bescheiden nicht clever genug, konnte mich nicht durchsetzen, hatte Pech und nach der Zeit der Arbeitslosigkeit war nichts mehr drin, kein Erfolg, keine Karriere, zu wenig Geld. Andere zogen an mir vorbei. Ich war der Verlierer, Versager."

Jeder zieht seine ganz persönliche Bilanz, sicher eine Mischbilanz:

Manches war gut, sehr gut, manches war eben nicht zu ändern, trotzdem o.K. Vieles war ärgerlich, unzumutbar, ungerecht, bitter.

Was bleibt in meinem Lebenskoffer?

Die Erinnerung

Erinnerung ist Teil meines Innern,
Erinnerung kann gut tun,
Erinnerung kann belasten.

Es gibt sicher in jedem Leben schlimme Erinnerungen, die auch in der Gegenwart noch sehr belastend sind.

An dem, was war und wie es war, ist nichts mehr zu ändern: Es war so, wie es war.

Wohl aber liegt es an meiner jetzigen Einstellung zum Vergangenen, an meiner jetzigen Sicht der Ereignisse und an deren heutigen Bewertung und Gewichtung, ob ich unzufrieden, bitter, neidisch zurückblicke oder zufrieden, versöhnt und dankbar.

Was kann ich **tun**, dass meine Erinnerungen, wie sie auch immer sind, mir jetzt und in Zukunft ein Leben in Zufriedenheit möglich machen.

Drei Tu-Wörter: sich versöhnen – entsorgen – danken

- Sich versöhnen mit mir, so wie ich war.
- Sich versöhnen mit den Gegebenheiten, so wie es war.
- Sich versöhnen mit den Menschen, so wie sie waren.
- Sich versöhnen mit Gott, der mein Leben zum Guten fügen will.

- Entsorgen: Alles, was mich belastet, alles Schlimme, allen Lebensmüll, vielleicht auch Scherben in Gottes Hände legen (Beichte).
- Entsorgen: Meine Schuld, mein Schuldig-geworden-sein mir selbst vergeben und von Gott vergeben lassen.
- Entsorgen: Alles, was andere an mir schuldig geblieben sind, entschuldigen, entschulden, vergeben.
- Entsorgen: "Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern."

Siehe Anhang: Anlage 3, Freisein – ab heute

- Danken: Das Gute – das ist immer und trotz allem noch sehr viel – besonders ins Gedächtnis holen, sich daran erinnern und dafür danken, im Herzen und in Worten. Dann verliert das Ungute an Gewicht und Bedeutung.

Drei Tu-Wörter, wenn ich sie denn tue, bewirken:

- Erleichterung von zu schwerem Lebensgepäck.
- Befreiung von Bitterkeit und Neid und einer negativen Einstellung zum Leben.
- Zufriedenheit mit mir und meinem Leben in der Vergangenheit und in der Gegenwart.

Wenn ich diese Haltungen der Versöhnung Dankbarkeit und Zufriedenheit nicht erlange, kann es sein, dass mein Leben im Ruhestand von Nörgelei und Unzufriedenheit überschattet bleibt, und ich nicht zur Ruhe und Gelassenheit kommen kann.

3.1.5 Lebens Wende Punkt Im Ruhestand, was jetzt?

Fragen

- **Was werde ich zuerst tun?**
- Worauf freue ich mich besonders?
- Welche Schwierigkeiten sehe ich, besonders am Anfang?

Antworten

- Antworten suchen, für sich allein.
- Antworten suchen zusammen mit dem/der Partner/in.
- Antworten suchen in kleiner Gruppe.

Ordnen und zusammenfassen

“Ich habe Zeit”

Sich wirklich Zeit nehmen.

- Über eine neue Zeiteinteilung des Tages, der Woche, des Jahres nachdenken, Zeit ein-teilen.
- Zeit teilen mit der Familie, mit Freunden, mit anderen, die mich und etwas von meiner Zeit brauchen.

Siehe Anhang: Anlage 4, Ich wünsche Dir Zeit

“Wo ist jetzt mein Platz?”

- Der Sessel zum Zeitunglesen
- Mein Platz vorm Fernseher
- Meine Werkbank
- Ein Schreibtisch für mich
- Eine Ecke in der Wohnung nur für mich, z.B. zum Lesen, zum Nachdenken, zum Bilderbuchgucken mit Enkelkinder.

Vielleicht ist auch aufräumen oder umräumen angesagt, um neuen Lebensraum zu schaffen für den neuen Ruheständler:

- Ein nicht mehr gebrauchtes Kinderzimmer neu gestalten
- Im Keller oder auf dem Boden Platz schaffen
- Die kleine Küche muß nicht der einzige Lebensraum für die Hausfrau sein und bleiben
- Das große Wohnzimmer könnte unterteilt werden, damit einer etwas anderes tun kann, wenn der andere fernsieht.

“Jetzt endlich!”

Unerledigtes erledigen. Immer Aufgeschobenes tun:

- Arztbesuch
- Zimmer renovieren
- Garten umgestalten
- Fotos einkleben
- Briefmarken, Bücher, Akten ordnen.
- Verwandte besuchen
- Alte Freunde anrufen
- Briefe schreiben
- Das Testament nachsehen oder schreiben.

Das kann aber nicht alles sein, was den Ruhestand ausmacht.

Siehe Anhang: Anlage 5, Das kann doch nicht alles gewesen sein.

Ruhestand, ein neuer Lebensabschnitt,..... ein neuer Start mit neuen Chancen

Die heutige Zeit erlaubt und ermöglicht den Ruheständlern aus einer riesigen Palette an Möglichkeiten auszuwählen. Im Bild der Lebensreise: seinen ganz eigenen Weg zu suchen und zu gehen, oder aus einer reichhaltigen Speisekarte, das auszuwählen, was ihm schmeckt.

Es ist nicht leicht, nach dem Berufsleben, das weitgehend von Pflichten gestaltet wurde, jetzt selber zu wählen und zu gestalten.

Ein Vorschlag

Unter den Rubriken:

- Was ich tun muß: z.B. Rasen mähen, einkaufen, kochen Staub saugen,.....
- Was ich wünsche und träume: z.B. Reisen, ins Café gehen, Theater spielen, für Kolping arbeiten.....
- Was ich gut kann: z.B. erzählen, malen, trösten, mit Kindern spielen, Kranke und Alte besuchen.....
- Was ich noch gerne lernen möchte: z.B. eine Fremdsprache, Computer, nähen, töpfeln, dichten.....

aufschreiben, was mir spontan ohne langes Nachdenken einfällt, auch wenn es ganz verrückte Ideen zu sein scheinen. Den Zettel aufbewahren und nach einiger Zeit prüfen, ergänzen und korrigieren.

Das Wahrnehmen, Erkennen und Aussprechen, dessen was man muss, wünscht, kann und darf, ist der erste Schritt zum Tun.

*Siehe Anhang: Anlage 6, Rubrikenvordruck
Anlage 7, Pinnwand
Anlage 8, Bildgeschichte, Der Gaukler*

3.1.6 Lebens Wende Punkt Ruhestand und die neue Situation in der Ehe, Partnerschaft und Familie

Fragen

- Welche Erwartungen, Wünsche, Hoffnungen,
- welche Ängste, Befürchtungen und Besorgnisse habe ich, als Partner, der in den Ruhestand geht, oder als der, dessen Partner in den Ruhestand geht.

Antworten

Spontan Antworten aussprechen oder aufschreiben.

In Kleingruppen, aufgeteilt nach Männern und Frauen, im Gespräch zu den eigenen Gefühlen und Antworten finden und sie aussprechen.

Weitere Impulse

In der Ehe / Partnerschaft im beginnendem Ruhestand gibt es 2 Partner und 4 geheime Partner:

- Ihn, wie **er** meint, im Ruhestand leben zu wollen und zu sollen.
- Ihn, wie **sie** meint, wie er im Ruhestand leben will und soll.
- Ihn, wie **er wirklich** die Tage im Ruhestand lebt und gestaltet oder nicht gestaltet.

- Sie, wie **sie** meint, im Ruhestand leben zu wollen und zu sollen.
- Sie, wie **er** meint, wie sie im Ruhestand leben will und soll.
- Sie, wie **sie wirklich** die Tage im Ruhestand lebt und gestaltet oder nicht gestaltet.

Im Ruhestand verändern sich die Rollen, die jeder bisher in der Ehe, Partnerschaft und Familie gespielt hat.

Es gibt neue, mindestens aber veränderte Rollen für sie und für ihn.

Es gibt vielerlei Muster und Vorgaben in der Gesellschaft, wie man als Partner den Ruhestand leben soll.

Zum Beispiel:

“Jetzt endlich tun wir alles gemeinsam!”

“Jetzt genießen wir unser Leben!”

“Jetzt endlich haben wir gemeinsam Zeit für....”

“Jetzt endlich hast du Zeit für mich, für die Kinder und Enkel.”

“Jetzt pflegen wir uns, unsere Gesundheit, unsere Ruhe, unseren Sport unsere Hobbys.....”

“Jetzt wieder Zeit für Zärtlichkeit und Sex.”

“Jetzt wieder Geselligkeit, Freunde, Feiern.....”

Was aber ist meine und deine Rolle? Was kann für uns nur wichtig und möglich sein?

Wo und wann brauchen andere dich und mich und uns?

Rollenspiel

Rollenspiele lassen sich gut durchführen im Rahmen eines Seminars. Mit ein wenig Vorbereitung eignen sie sich auch zur Einführung in einen Gesprächsabend zu diesem Thema. Viel Spaß gibt es, wenn einer das Rollenspiel mit dem Camcorder aufnimmt, und alle sich das Video ansehen und auswerten.

Vorgabe:

Er, frisch im Ruhestand, steht am Fenster und schaut nach draußen.

Sie will zu einem Frauennachmittag, und verabschiedet sich.

Er: "Gehst du schon wieder weg."

Er, frisch im Ruhestand, liest in aller Ruhe am Vormittag die Zeitung.

Sie ist voll im Hausfrauenstress: Waschen, putzen, backen, einkaufen....

Sie: "Immer nur Zeitung lesen! Könntest ja auch mal im Haushalt was tun!"

Schönes Wetter. Er möchte unbedingt mit ihr zusammen eine Radtour machen.

Sie liegt im Liegestuhl auf der Terrasse, in ein Buch vertieft:

Seufzend klappt sie das Buch zu.....

Auswertung

- Konflikte erkennen, zur Sprache bringen und gemeinsam Lösungen suchen
- Miteinander reden, möglichst nicht im akuten Konfliktfall, sondern in einer ruhigen Stunde.
- Sätze mit Ich anfangen, nicht mit dem leicht Schuld zuweisendem du. "Bist du schon wieder weg." Oder: "Ich bin es doch gar nicht gewohnt, allein zu sein."
- Kompromisse suchen und ausprobieren.
- Sich gegenseitig Freiräume zugestehen.
- Gemeinsamkeiten besonders pflegen und genießen.

Siehe Anlage: Anlage 9, Aus dem Kommunikationstraining der EPL

Die kleinen Schritte der Liebe bekommen in der Partnerschaft nach dem Arbeitsleben eine ganz neue Wichtigkeit und Bedeutung

Die kleinen Schritte der Liebe, das sind:

- Gegenseitige Achtung und Aufmerksamkeit, auch kleine Aufmerksamkeiten,
- Gegenseitige Förderung
- Gegenseitige Zärtlichkeit
- Gegenseitiger Schutz
- Auch Gelassenheit, Geduld und Humor, wenn es mal mit der Gegenseitigkeit nicht so klappt.

Im Bild der Autobahnraststätte

- Wie geht es meinem Mit- Beifahrer?
- Wer sitzt in Zukunft wann am Steuer?
- Wer bestimmt die Richtung und das Tempo?

Soll die Fahrt gelingen, müssen sich beide wohl fühlen.

3.1.7 Lebens Wende Punkt Ruhestand, was wird die Zukunft bringen?

Fragen

- Hauptsache, man bleibt gesund.
- Wenn es so bleibt, dann bin ich schon zufrieden.
- Gehören wir nun zum "Alten Eisen"?
- Was wird werden, wenn man anderen zur Last wird?
- Welchen Sinn kann das Leben noch haben im Ruhestand, im hohen Alter?

Antworten

Es ist gut, diesen und anderen Fragen, die sich mir zu meinem ganz persönlichen Älterwerden stellen, nicht aus dem Wege zu gehen.

Aber auch von gesellschaftlicher und politischer Seite werden immer wieder neue Fragen und Probleme, die ja uns Ruheständler direkt angehen, diskutiert.

Im Bekanntenkreis, in Gruppen, sollten diese Themen immer wieder aufgegriffen, Informationen, Ansichten und Meinungen ausgetauscht und eigene Erfahrungen mitgeteilt werden.

Einige Impulse

Altern ist Leben:

- Es ist nie zu spät, etwas Neues zu beginnen, Talente zu entdecken und zu entfalten. Manches scheint im Alter weniger zu werden, aber andere Fähigkeiten werden erst im Alter möglich.
- Leben ist immer auch Wachstum und Entfaltung und die Möglichkeit vollkommener zu werden.

Altern ist auch neues Lernen:

- Mit Zeit und Kräften haushalten.
- Sich für Wichtiges entscheiden, und nicht so Wichtiges lassen, d.h. auch, herausfinden, was für mich jetzt wichtig ist.
- ‚Ja‘- und ‚nein‘-sagen lernen.
- Bitten lernen und danken.

Siehe Anhang: Anlage 10

Einige Texte zum Thema Altern, zum nachdenken oder auch als Gesprächsanstoß.

Wie stelle ich mir meine Lebenslinie vor?
So oder so:

Höhe des Lebens

Altern als vollenden
Sterben, Beginn des
Lebens in Ewigkeit

Geburt

Altern/Sterben

Geburt, Höhen und Tiefen

Zuletzt nur noch Abbau

oder Aufbau

das eine bedeutet
negative Einstellung zu allem,
sich erdrücken lassen von der Lebenslast, Hoffnung, Lebenssinn bis zuletzt,
auch wenn sie noch gar nicht so schwer ist.

das andere bedeutet
positive Einstellung,
Lebenslust, auch wenn es schwer
wird und ist.

Siehe Anhang, Anlage 11, Glückwünsche

**Letztendlich:
Der Christ ist zu keiner Lebenszeit im Ruhestand.
Kolpingschwestern, Kolpingbrüder sind nie im Ruhestand.**

Anlage 2

Freisein – ab heute

Es war einmal eine alte Frau. Es kann auch ein alter Mann gewesen sein. Sie lief mit einem großen, schweren Korb auf dem Rücken durch die Welt und klagte immerfort, dass sie so schwer zu tragen habe. In dem Korb aber befand sich ihre Vergangenheit: die Wiege, in der sie nach ihrer Geburt gelegen hatte, eine Locke von ihrem einst so schönen Haar, die Rute, mit der ihre Mutter sie geschlagen hatte, die Scherben des Kruges, den sie zerbrochen hatte, die Schiefertafel aus ihrer Schulzeit, eine vertrocknete Blume vom Grab ihrer früh verstorbenen Tochter und vieles andere.

Da kam die Fee Hayda des Weges. Sie hörte das Klagen und Stöhnen der Alten. Da sagte die Fee: "Nimm doch den schweren Korb von deinem Rücken und stell ihn einfach ab." "Seine Vergangenheit kann man nicht einfach wegtun, was geschehen ist, ist geschehen.," jammerte die Alte." Und außerdem, ohne meine Vergangenheit wäre ich ja gar nicht mehr ich selber! Solange ich den Korb auf meinem Rücken spüre, fühle ich mich wenigstens."

Die Fee Hayda dachte nach und sagte." Wenn du willst, werde ich dir einen Zauberspruch verraten. Dann kannst du den Korb absetzen, denn niemand außer dir selbst kann an den Korb, wenn du den Zauberspruch gesagt hast. Willst du aber an den Korb, machst du dich auf den Weg dahin. Doch, weil du nichts mehr zu tragen hast, wird dir der Weg Vergnügen bereiten, und, wenn du achtgibst, kannst du dich beim Atmen spüren." Die Alte wollte den Zauberspruch hören, und die Fee sprach leise:

"Weine, wenn du traurig bist,
lache, wenn du fröhlich bist,
schreie, wenn du wütend bist,
handle, wenn du voller Angst bist,
dann bist du frei: TASSILOMAO!"

Die Alte konnte das alles noch gar nicht glauben, und der Gedanke, den Korb so lange Zeit nutzlos geschleppt zu haben, war schrecklich. Dann aber sagte sie zu sich: "Warum soll ich weiter leiden, nur weil ich schon so lange gelitten habe." Sie nahm den Korb von ihrem Rücken, stellte ihn an den Rand des Weges und sagte laut die Worte des Zauberspruchs. Da sah sie, wie sich eine unsichtbare Glocke über den Korb legte, und ihn damit für alle Lebewesen unerreichbar machte. Nur sie konnte den Korb sehen und anrühren. Dann richtete sie sich auf. Und seit langer Zeit konnte sie gerade stehen und tief durchatmen. Seitdem läuft sie mit geradem Rücken durch die Welt, und niemand hört sie mehr klagen.

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freun und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertraun,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schaun.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

Elli Michler

Aus: E.M.: Ich wünsche dir Zeit für ein glückliches Leben (Die beliebtesten Gedichte von Elli Michler)
Don Bosco Medien, München, 2011

www.ellimichler.de

Das kann doch nicht alles gewesen sein

Das kann doch nicht alles gewesen sein,
das bisschen Sonntag und Kinderschrein.
Das muss doch irgendwo hingehn – hingehn.

Die Überstunden, das bisschen Kies
und abends in der Glotze das Paradies,
da kann ich doch keinen Sinn sehn – Sinn sehn.

Das soll nun alles gewesen sein,
da muss doch noch irgendwas kommen – nein?
Da muss noch Leben ins Leben – Leben.

Das kann doch nicht alles gewesen sein,
das bisschen Fußball und Führerschein.
Das war nun das donnernde Leben – Leben

Ich will noch bisschen was Blaues sehn
Und will noch paar eckige Runden drehn,
ja, und dann erst den Löffel abgeben – eben.

Da muss doch noch Leben ins Leben.

Erika Pluhar

Was ich tun muss (Pflichten):

Was ich möchte (Wünsche und Träume):

Was ich gut kann (meine Talente):

Was ich gerne noch lernen möchte:



- ⇒ Spaziergänge mit einem Vogel-, Pflanzen- oder Insektenbestimmungsbuch, um den Enkeln die Frage, wie heißt der Vogel, beantworten zu können.
- ⇒ Geschichte und Geschichten aus meinem Leben aufschreiben oder auf eine Toncassette sprechen.
- ⇒ Tanzkurs besuchen, alleine oder mit Partner.
- ⇒ Werktags die hl. Messe besuchen und Zeit zum Beten haben.
- ⇒ Lesen - Büchereiausweis erwerben (wer wenig gelesen hat in seinem Leben, sollte mit Kinder- und Jugendbüchern anfangen).
- ⇒ Ehrenamt übernehmen
Besuchsdienst bei Kranken, Alten und Sterbenden.
- ⇒ Sich für Kunst und Künstler interessieren. Baukunst und Architekten, Bilder und Maler, Musik und Musiker, Gedichte und Bücher, usw.
- ⇒ Zusätzlich eine gute Wochenzeitung abonnieren und lesen.
- ⇒ Witze und Karikaturen sammeln und sich und andere damit erfreuen.
- ⇒ Mit einem Camcorder eigene Filme gestalten.
Themen: Familie, Natur, Heimat, Gebäude, Skurriles, usw.
- ⇒ Kreatives Gestalten, alleine, zu zweit oder in Kursen: Töpfern, malen, schreiben, schneiden, usw.
- ⇒ Computerkurs besuchen
- ⇒ Eine Sprache lernen oder wieder auffrischen: z.B., niederländisch, englisch, plattdeutsch.
- ⇒ Endlich einmal die Bibel, AT und NT von vorne bis hinten lesen, alleine, besser mit anderen zusammen.
- ⇒
- ⇒
- ⇒

Jakob der Gaukler

Nach einer französischen Legende aus dem 13. Jahrhundert
Neu erzählt von Max Bollinger

Es war einmal ein junger Gaukler namens Jakob. Er wanderte von Ort zu Ort, um die Menschen mit seinen Kunststücken zu unterhalten. Doch eines Tages hatte er genug davon. Er sehnte sich nach Ruhe und Geborgenheit. Nicht das Tanzen und Springen waren ihm zuwider geworden, sondern das Laute.

Eines Tages wanderte er durch ein helles Tal und kam zu einem Kloster. Hier möchte ich bleiben, dachte er und bat um Aufnahme in die Gemeinschaft der Brüder. Der Abt war einverstanden.

Jakob gefiel es bei den frommen Brüdern, doch er merkte bald, dass Tanzen und Springen eine Kunst war, nach der im Kloster niemand fragte. Er sah, wie die Mönche in ernsten Gesprächen zusammensaßen, wie sie ihre Sünden beklagten und, ins Gebet versunken, vor Gott auf den Knien lagen.

Davon verstand er nichts. Das war ihm fremd. Jakob konnte weder lesen noch schreiben. Und weil er wenig Lust verspürte, zu lernen und stundenlang über Büchern zu sitzen, versuchte er, sich im Garten nützlich zu machen. Er begoss die Blumen und das Gemüse, trug die Schnecken auf die Wiese hinaus, pfiff mit den Vögeln um die Wette und spielte mit den Katzen. Die Mönche schwiegen, aber strafte ihn mit vorwurfsvollen Blicken. So kam es, dass er ihnen aus dem Wege ging und oft traurig durch die Gänge irrte. Wie schwer wird es mir sein, das stille Kloster wieder zu verlassen, dachte er, aber keiner ist so einfältig wie ich. Für die Brüder bin ich nichts als ein Faulenzer und unnützer Esser, nichts als ein Gaukler.

Da entdeckte er eines Tages unter der Erde eine verlassene Kapelle. Auf dem Altar stand eine Statue der Jungfrau Maria.

In der Kirche über seinem Kopf fingen eben die Glocken an zu läuten. Die Mönche versammelten sich, um die Messe zu lesen, um Loblieder zu singen und zu beten.

“Ach, Jungfrau Maria”, sprach der junge Gaukler. “Hörst du sie, meine Brüder! Nur ich stehe wie der Esel am Berg und weiß nicht, wie ich Gott dienen soll.”

Da vernahm er plötzlich eine Stimme. Es war Maria selbst, die zu ihm sagte: **“So tue es doch mit dem, was du kannst.”** “Mit dem, was ich kann?” fragte Jakob verwundert. “Mit Tanzen und Springen?”

“So schau mich an”, sagte Jakob. Ich will zu dir beten mit Händen und Füßen.” Dann schlug er das Rad, wirbelte durch die Luft, stand auf dem Kopf und lief auf den Händen von einem Ende der Kapelle zum anderen. Die großen Sprünge gelan-

gen ihm so gut wie noch nie zuvor. Als Jakob die Kapelle verließ, nickte er der Muttergottes zu und sagte: "Ich komme wieder."

Einer der Mönche wunderte sich, warum Bruder Gaukler bei der Vesper nie mehr zugegen war. Er fing an, ihm überallhin zu folgen, und gab nicht auf, bis er ihn bei seinem seltsamen Tun in der Kapelle entdeckte.

Was werden die Brüder sagen, wenn ich ihnen erzähle, was ich erlebt habe, dachte er. Während wir andern beten und Buße tun, vertreibt sich Jakob die Zeit mit Tanzen und Springen. Der Abt wird ihn mit Schimpf und Schande aus dem Kloster jagen. Er konnte es kaum erwarten, seinem hohen Herrn alles zu berichten. Doch der Abt beruhigte den empörten Mönch. "Erzähle niemandem davon, bis ich es mit eigenen Augen gesehen habe", sagte er.

Hinter einer Säule versteckt, beobachtete auch nun der Abt das wunderliche Treiben des Bruders. Er sah, wie er sich voller Inbrunst bewegte und nicht aufhörte zu tanzen, bis er ohnmächtig zu Boden sank. Im gleichen Augenblick aber schwebte vom Altar eine strahlende Gestalt hernieder. Sie fächelte dem Gaukler mit einem Tüchlein aus feinem Linnen Kühlung zu, wischte ihm die Schweißtropfen von Hals und Stirne und segnete ihn.

Der Abt ging leise wieder davon. Was er erlebt hatte stimmte ihn heiter und froh.

Nachdem er dem Wunder mehrmals beigewohnt hatte, ließ er Jakob zu sich kommen. Er wird mich fortschicken, dachte Jakob. Doch der Abt fragte ihn mit freundlicher Stimme: "Jakob, die lateinische Sprache, lesen und schreiben sind nicht deine Sache. Wir Mönche haben gelobt, unser Leben Gott zu weihen und ihm zu dienen. Wie stellst du dir das in Zukunft vor?"

Jakob fiel vor dem Abt auf die Knie und begann zu weinen. "Sei nicht hart zu mir", bat er und erzählte ihm alles, was er im Verborgenen getan hatte. Da hob ihn der Abt auf und nahm ihn in die Arme. "Ich weiß es", sagte er. "Tanze und springe in Zukunft, wo und soviel du magst."

Wir brauchen einen wie dich.

Jakob der Gaukler war glücklich. Er brauchte sich seiner Kunst nicht mehr zu schämen. Die anderen Brüder aber staunten und mussten sich zuerst daran gewöhnen, dass Gott und die Jungfrau Maria am Dienst eines Gauklers Gefallen fanden.

Aus dem Kommunikationstraining des EPL – Ein partnerschaftliches Lernprogramm

Kommunikation ist vor allem: miteinander sprechen, aufeinander hören

Richtiges Sprechen

“ICH”

Konkrete Situation benennen

Konkretes Verhalten benennen

Hier und jetzt ist das Thema

Sich öffnen, eigene Gefühle äußern

nicht: “MAN”

nicht: “immer”, “nie”

nicht: “typisch”

nicht: “damals”

nicht: anklagen und vorwerfen

Richtiges Hören

Aufnehmendes Hören

Rückmelden

Verständnisfragen stellen

Positive Rückmeldung

Blickkontakt

das Gehörte mit eigenen Worten

wiederholen

“Habe ich dich richtig verstanden?

Meinst du es so?”

„Mir geht es (nicht) gut mit dem was du sagst und wie du es sagst.“

Sprachgebrauch

Sprache, gebraucht, etwas zu sagen.
Sprache, gebraucht, etwas zu verbergen.
Sprache, Instrument unseres Denkens und Fühlens.

Umgekehrt auch:
Sprache formt die Gedanken.
Sprache gestaltet die Gefühle.
Sprache ordnet Worte und Werte.

„Ruhestand“

Ein verführerisches Wort. Es suggeriert wohlverdientes Aus- oder sogar Nichtstun. Es unterstützt den Trend zur Bequemlichkeit und Bewegungslosigkeit, der mit den zunehmenden Jahren sich ohnehin verstärkt, und nur allzu oft Vorsätze und Ansätze, das Leben lebendig zu gestalten, erstickt.

Durch Erfahrung und durch die Erkenntnisse der Alternswissenschaften wissen wir, dass Inaktivität innerer und äußerer Bewegungsmangel, Fähigkeiten und Möglichkeiten im Menschen verkümmern und absterben lassen.

Viele lassen sich deshalb in den „Unruhestand“ versetzen. Sie erleben die Befreiung von der Berufsarbeit als neue Möglichkeit für viele Aktivitäten. Ob nun Ruhe- oder Unruhe-Stand, Stand heißt stehen bleiben. Leben, auch das Leben im Alter ist immer weiter gehen, Veränderung, manchmal langsam und ruhig, manchmal auch hektisch und unruhig.

Leben ist immer ein Zunehmen an Tagen und Jahren an Erfahrungen und Erinnerungen und immer auch ein Abnehmen, Aufgeben, Beenden.

Und selbst das Sterben ist nicht einfach Still-Stand, sondern ein Schritt, eine Bewegung in den Tod hinein, der für uns das Tor ist zu Christus, dem ewig Lebendigen.

„Auf der Höhe des Lebens“

Meistens, anlässlich eines runden Geburtstages sagt man: „Jetzt, auf der Höhe deines Lebens“ Wann ist die Höhe meines Lebens?

Wann bin ich wirklich oben? Ab wann brauche ich nicht mehr zu steigen, wann darf ich verweilen, ausruhen, und ab wann geht es abwärts? Bemerke ich es überhaupt, wenn ich einen Höhepunkt erreicht habe oder verpasse ich ihn gar? Wir Christen haben eine einfache und gute Antwort auf diese Fragen. Es gibt zwei Höhepunkte, zwei alles entscheidende Zeitpunkte in unserem Leben, die wir wahrnehmen müssen, wachsam. Und weil diese zwei Höhepunkte so entscheidend wichtig sind, wachsam. Und weil diese zwei Höhepunkte so entscheidend wichtig sind, haben Generationen von Glaubenden sie ins tägliche Gebet genommen:

„Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder *jetzt und in der Stunde unseres Todes*. Amen.

„Hauptsache gesund“

Es ist wahr, Gesundheit ist wirklich keine Nebensache. Wer einmal krank war, weiß darum, und je älter man wird, um so mehr.

Hauptsache gesund! Ist das Nicht-krank-sein wirklich die Haupt-Sache? Was ist aber, wenn mir die Hauptsache abhanden kommt? – Krank! Schmerzen! Siechtum! Rollstuhl! Pflegefall! – Ist dann alles, was mir bleibt, nichts mehr? Nebensächlich? Bin ich dann selbst nur noch Nebensache? In der Familie, in der Gesellschaft? Die Tendenz ist deutlich spürbar.

Viele Menschen bezeugen und erzählen, dass für sie eine Krankheit zur Hauptsache in ihrem Leben geworden ist. Sie haben erst in der Krankheit erfahren und erkannt, wie kostbar Leben ist, jeden Tag.

In der heiligen Messen beten wir: „Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“ Da ist mehr gemeint, als das Freisein von Krankheit. Da ist gesund gleich heil, heilig.

Hauptsache also, ich lasse mich heilen, heiligen. Und manchmal ist Krankheit, sind Schmerzen ein Weg dahin.

„Wie geht's?“ – „Wenn's nur so bleibt!“

oder

„Gut siehst du aus, du hast dich überhaupt nicht verändert.“

Ab der Lebensmitte, wenn die Zeit schneller zu vergehen scheint, möchten wir sie anhalten. Es soll so bleiben, man möchte sich nicht verändern.

Denn Veränderung bedeutet älter werden, alt werden. Das Alter wird sichtbar, spürbar, von Jahr zu Jahr mehr. Deshalb soll es so bleiben, wie es gerade jetzt ist, unser Aussehen und unser Ansehen, denn mit dem Älterwerden kann ja beides und vieles andere auch nur schlechter werden. Das stimmt, wenn wir in die Zeitmelodie einstimmen, die Jugendlichkeit zum Maß wertvollen Lebens macht.

Wir wissen es längst und könnten und sollten ein Lied davon singen, dass Veränderungen in der 2. Lebenshälfte sehr schön sein können, dass es Möglichkeiten, Talente und Werte gibt, die erst spät entdeckt werden und erst im Alter sich entwickeln und aufblühen.

„Gut siehst du aus, du hast sich sehr verändert!“

- Leben heißt, sich wandeln

und vollkommen sein, heißt, sich oft gewandelt haben. – (John Henry Newman)

„Alterserscheinungen“

Mit dem Wort „Alterserscheinungen“ meinen wir negative Entwicklungen, die wir dem Alter zuordnen: Vergesslichkeit, Ungeduld, Geschwätzigkeit, Krankheiten und alles, was wir mit dem nahen Tod in Verbindung bringen; Verfall der Kräfte, Schwäche der Organe usw..

Gibt es auch positive Alterserscheinungen, Fähigkeiten, Tugenden, die oft erst im Alter in Erscheinung treten, wie Gelassenheit, Toleranz, Geduld, Großzügigkeit, zuhören können, Humor, Heiterkeit, Erzähltalent, Verständnis, die Gabe des Trostes und des Rates, und vieles, vieles mehr?

Könnten wir in unseren Christengemeinden nicht davon sprechen, dass zum Ende eines Lebens oder kurz vor dem Beginn ewigen Lebens, Christus erscheint im alten Menschen, als leidender, ohnmächtiger Schmerzensmann, als Sterbender aber auch als der, der Leid und Tod überwunden hat?

Alters-Erscheinungen – es könnte ein sehr tröstendes aufbauendes Wort sein. Es könnte ein Wort sein für Gottes Liebesgeschichte mit uns.

Glückwünsche

dass jeder von uns
gut für sich sorgt
dass wir uns umeinander sorgen
ohne besorgt zu sein

dass wir ernst nehmen
was uns die eigene erfahrung gelehrt hat
und jeder dem anderen gestattet
für sich zu sprechen und zu denken
dass wir immer um unsere würde wissen
geben und empfangen können
dass wir die liebe leben
wie jeder sie für sich empfindet und versteht
dass wir offen bleiben für das staunen
für das geschenk
das wir dankbar annehmen

dass wir unseren innenraum öffnen können
um vertrauenswürdige menschen
in unsere nähe zu lassen
dass jeder als ein freund
unter freunden leben kann

dass wir uns nicht von den misserfolgen und enttäuschungen jagen lassen
und in auflehnung leben
sondern von der äußeren umgebung unabhängiger
freier und stärker werden

dass wir wissen
in welche richtung der kompass der sehnsucht aussschlägt
und wir immer unserem herzen folgen

dass wir in uns selbst
zwischen uns
und in gott
frieden finden

LS

3.2 Wochenenden zum Thema

Modell A

Freitag

Anreise bis 17.00 Uhr, Zimmerverteilung

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Begrüßung durch den Seminarleiter(in)

Überblick über das Seminar

Einführung:

Adolph Kolping:

„Wer die Ehe wie eine Lotterie betrachtet und behandelt, darf sich nicht wundern, wenn ihm das große Los nicht zuteil wird.“

KOLPING ermutigt, christliche Ehe und Familie zu leben und gibt auf diesem Wege Unterstützung. Dies ist uns wichtig, weil Familien Lernorte des Glaubens, der Wertevermittlung, der Kultur und der Solidarität sind. (Leitbild, Ziffer 82)

Text: Alte Liebe (Anlage 8)

Alternativer Einstieg (Anlage 9)

Vorstellen der Seminarteilnehmer

Spruchkarten über die Ehe (Anlage 10)

Samstag

09.15 Uhr – 10.45 Uhr

Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche (Anlage 11).

Erstellen einer Pyramide (Anlage 12)

10.45 Uhr – 11.00 Uhr Pause

11.00 Uhr – 12.30 Uhr

Plenum: Zusammentragen aller Ergebnisse auf einer großen Pyramide, anschl. Rundgespräch.

Mittagspause

14.00 Uhr – 14.30 Uhr Kaffeetrinken

14.30 Uhr – 16.00 Uhr Miteinander im Gespräch bleiben (Anlage 13)

16.00 Uhr – 16.15 Uhr Pause

16.15 Uhr – 17.45 Uhr Miteinander im Gespräch bleiben (Anlage 13)

18.00 Uhr Abendessen

Im Anschluss ev. Gemütliches Beisammensein / Theaterbesuch

Angebote vor Ort nutzen / Eigene Ideen einbringen.

Sonntag

09.30 Uhr – 11.00 Uhr

Plenum : Resümee des Wochenendes (Anlage 14)

Anschl. Gottesdienst.

Alte Liebe

Ein Abend, wie er immer war,
dreihundertsechzigmal im Jahr;
egal, was da auch kommen mag,
sie kennt's nicht anders, Tag für Tag.
Er sitzt im Sessel und schaut fern:
Karl Moik. Ja, ja, den sieht er gern.
Die Beine hat er hochgelegt,
sich damit auch genug bewegt.
Die Hausschuh steh'n in Reih' und Glied,
und so ertönt ein neues Lied.
Sie sitzt im Sofa, schaut ihn an:
Ist er das wirklich, Ernst, der Mann,
in den vor drei Jahrzehnten bald
sie wie unsterblich war „verknallt“!?
Nur ihn, das war ihr sofort klar.
Und in der Tat, im nächsten Jahr
hat er die Liebe auch gespürt
und sie zum Traualtar geführt:
Hat ew'ge Liebe ihr geschwor'n.
Sie seufzt. Die ging schon lang verlorn.
Sie nimmt ihr Stickzeug wieder auf,
eins rechts, eins links, ein Maschenlauf.
Geschickt führt sie die Nadeln fort
und stutzt: Kam da von Ernst ein Wort?
Doch nein, ihr Mann schaut weiter stumm
nach geradeaus und nicht herum.
Sie strickt am Strampler und denkt nur,
ach wenn doch eine kleine Spur
sie wieder tät zusammenführ'n,
dass sie die Liebe noch mal spür'n.
Sie hofft auf eine and're Zeit,
wobei der Strampler still gedeiht,
hofft auf ein Enkelkind in spe.
Ansonsten macht die kfd
im Pfarrheim bald wie jedes Jahr
den Handarbeits-Adventsbasar.
Dann steht sie auf, geht zum Regal
und nimmt wie wohl schon tausendmal,
das Fotoalbum aus dem Schrank,
blättert in Zeiten, die schon lang
vorbei und fast vergessen sind:

Ihr Hochzeitsbild. Das erste Kind.
Der erste Schultag. Urlaubszeit.
Max' Abschlussball. Ihr neues Kleid.
So seufzt sie leise vor sich hin:
'Wie hübsch ich da gewesen bin ...'
Vorbei und aus. Vergang'ne Zeit.
Durch manche Freude, manches Leid
sind sie gegangen, sie und er.
Heut', scheint es, geh'n sie wohl nicht mehr.
Sie treten auf der Stelle stumm,
auch dabei geht die Zeit ja um.
Die Show ist aus. Die Uhr schlägt zehn.
Er regt sich. Zeit, ins Bett zu geh'n.
Er macht die Flimmerkiste aus,
das Haustürlicht, verschließt das Haus.
Und während er die Zähne putzt,
sich noch ein läst'ges Barthaar stutzt,
denkt er, wie sehr doch seine Zeit
geprägt ist durch Eintönigkeit.
Er setzt sich langsam auf das Klo.
Wie jeden Abend hat er so
auch heut' gehofft, sie würd' was tun
und einmal nicht wie immer ruh'n,
sie läg' das Strickzeug aus der Hand,
um dann mit Herz und mit Verstand
ihm zu begegnen ohne Scheu:
Wie damals, so noch einmal neu;
sie bräch in ihrem Zeitenlauf
die kleine Welt des Alltags auf.
Doch scheint's, dass daraus wohl nichts wird,
und weil heut' wieder nichts passiert,
denkt er, dass sie wohl nichts vermisst
und letztlich so zufrieden ist.
Er drückt die Spülung vom Klosett,
steigt langsam in ihr Ehebett.
Auch das ist dreißig Jahre knapp,
auch hier gilt wohl: Der Lack ist ab.
Und als sie leise zu ihm spricht:
„Nun gute Nacht!“, löscht er das Licht.

Jan Magunski

In einer guten Ehe
fügen sich Himmel und Erde
zusammen.

aus Brasilien

Die Liebe
kommt nach der Hochzeit

aus Lappland

Wenn Mann und Frau
auch auf dem gleichen
Kissen schlafen, so haben sie
doch unterschiedliche Träume

aus der Mongolei

Eheleute
die sich lieben,
sagen sich tausend Dinge,
ohne zu sprechen.

aus China

Die Liebe
hat ihre eigene Sprache.
Die Ehe kehrt
zur Landessprache zurück.

aus Rußland

Wer dich liebt,
wird sich weinen machen.

aus Rußland

Die sich lieben,
begegnen einander häufig.

aus Griechenland

Liebe ist ein Glas
das zerbricht,
wenn man es unsicher oder zu
fest anfasst.

aus Rußland

Liebe ist,
wenn man den Satz nicht
beenden muss.

Truman Capote

Liebe ist,
wenn jeder um den anderen
besorgter ist als um sich
selbst.

D. Frost

Einen Menschen zu lieben,
heißt einwilligen,
mit ihm alt zu werden.

Albert Camus

Liebe ist Verantwortung
eines Ich für ein Du.

Martin Buber

Es ist bemerkenswert, dass wir
gerade von dem Menschen,
den wir lieben, am mindesten
aussagen können, wie er sei.
Wir lieben ihn einfach.

Max Frisch

Nur mit dem Herzen
sieht man gut.
Das Wesentliche
ist für die Augen unsichtbar.

Antoine de Saint-Exupéry

Die Ehe muss immerfort
ein Ungeheuer bekämpfen,
das alles verschlingt:
die Gewohnheit.

Honoré de Balzac

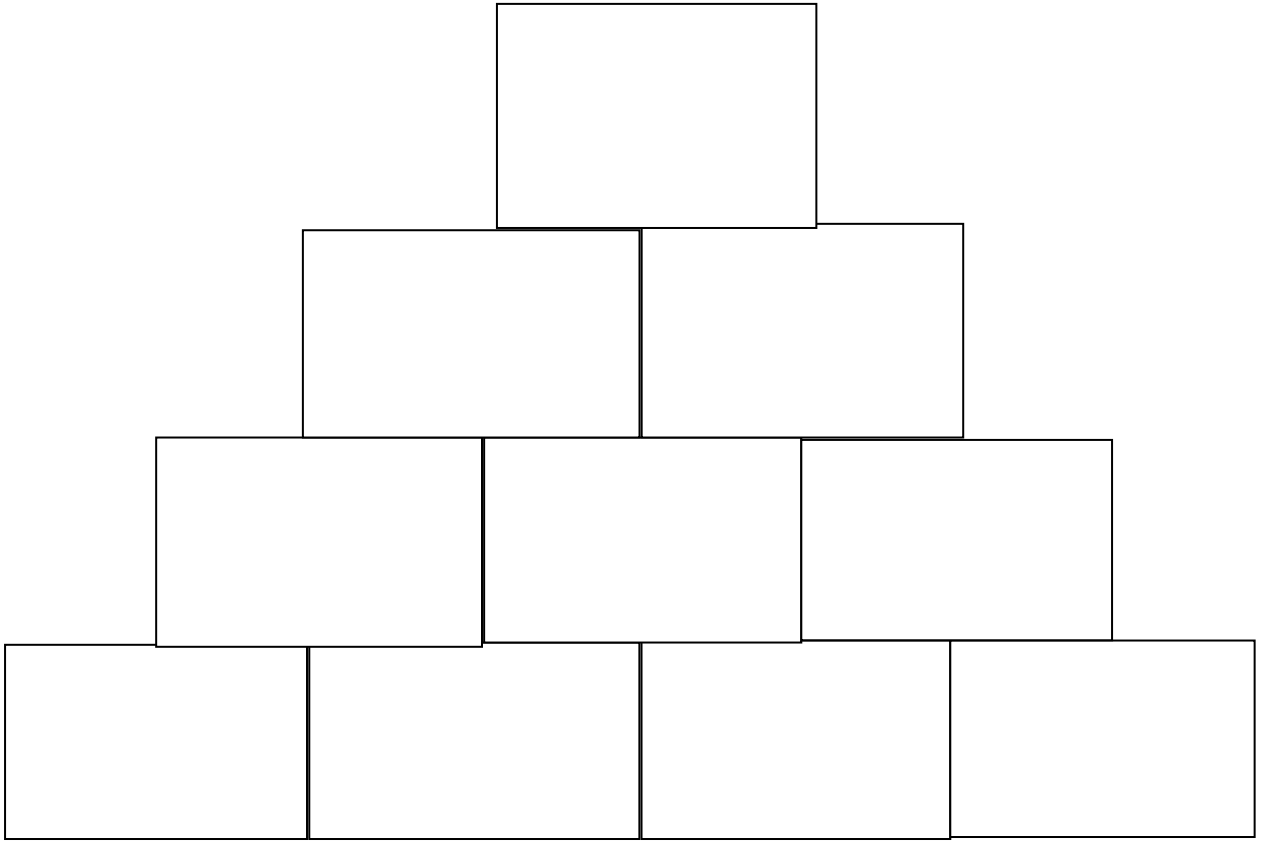
Im Ehestand muss man sich
manchmal streiten,
denn so erfährt man was
voneinander.

Johann Wolfgang von Goethe

Die Sympathiepyramide

Materialien: Pyramidenformular (Anlage), Bleistift, Farbstift, Radiergummi
(für jede/n Teilnehmer/in)

1. Alle erhalten ein Pyramidenformular. Jede/r trägt mit Bleistift ein, was sie/er an dem Partner/an der Partnerin schätzt. Auf der Rückseite tragen alle ein, was sie im Laufe der Jahre an dem anderen neu zu schätzen gelernt haben. Dies einander zu sagen, kann neu Sympathie wecken.
2. Die Ehepaare setzen sich zusammen, tauschen ihre Ergebnisse aus und verdeutlichen sie auf Nachfrage hin. Es geht weniger um eine Diskussion, vielmehr um Verstehen der Vorstellungen des Partners/der Partnerin. Farbliche Kennzeichnung bei Übereinstimmung der Fremd- und Selbsteinschätzung. Es darf gelacht werden!



Der beste Ehemann der Welt

„Warum“ – so fragte eine amerikanische Zeitung ihre Leserinnen – „lieben Sie Ihren Mann? Ist Ihr Mann vielleicht sogar der beste Ehemann der Welt? Und was ist es, was ihn so liebenswert macht?“

Tausend Dollar hatte die amerikanische Zeitung ausgesetzt. Tausend Dollar für die Antwort, mit der am typischsten die Gründe ausgesprochen wurden, die die Liebe auch in einer langen Ehe über die Jahre hinweg erhalten. Die tausend Dollar bekam Frau Isabel Bascomfield aus Richmond. Und was sie schrieb, das ist gewiss nicht nur für Amerikaner interessant.

„Ich bin jetzt 55 Jahre alt, und mein Mann ist 61. Wir sind 30 Jahre lang verheiratet. Ich hatte also Zeit genug mir meine Antwort zu überlegen. Also: Wenn Sie den besten Ehemann der Welt suchen – er sitzt gerade zehn Schritte von mir in einem Sessel und liest seine Zeitung. Er würde mich schön auslachen, wenn er wüsste, was ich schreibe. Und doch ist es so – er ist der beste Ehemann der Welt! Er hat nie ausgesehen wie ein Filmschauspieler, und er hat auch nie mit wohlgezieltem Faustschlag irgendwelche Feinde für mich niedergestreckt. Er hat auch keine Reichtümer mit nach Hause gebracht – nur eben ganz ordentlich verdient.

Alle diese Sachen, die in Filmen so oft vorkommen, machen aus einem Mann noch lange keinen guten Ehemann – und schon gar nicht den besten der Welt! Der muss schon so sein wie mein Mann: Ich konnte immer Vertrauen zu ihm haben. Das war vielleicht das Allerwichtigste, aber es gehört noch eine Menge dazu. Er hat keinen Tag vergessen, mir seine Liebe durch Hilfsbereitschaft und Rücksicht zu beweisen.

Ich will ein Beispiel nennen, auch wenn Sie das vielleicht sehr komisch finden: Mein Mann arbeitet in einer Autoreparaturwerkstatt, die nicht weit weg von unserem Haus entfernt ist. Zum Mittagessen kommt er nach Hause. Nun, der Umgang mit Autos macht schmutzig. Ich kann mir gut vorstellen, dass er manchmal, wenn er sehr hungrig war, sich gern nach kurzem Händewaschen so an den Tisch gesetzt hätte. Aber das hat er nie getan. Wenn er nach Hause kam, zog er immer seinen Overall aus, machte ein gewaltiges Geplantsche im Badezimmer und saß mir dann vollkommen frisch in einem sauberen Hemd gegenüber. Einmal hat er mir sogar gesagt, warum er das tut: ‚Ich will dir damit zeigen, wie ich mich auf das Essen mit dir freue, wie ich die Mühe achte, die du dir für mich gegeben hast.‘

Wenn man älter wird, weiß man, dass sich das ganze Leben aus lauter ganz kleinen Ereignissen zusammensetzt. Wie liebenswert wird ein Mensch, wenn er auch bei den vielen kleinen Alltäglichkeiten niemals vergisst, zärtlich und rücksichtsvoll zu sein. Ich muss es wissen – mein Mann ist doch der beste Ehemann der Welt.“

(aus: neue gespräche, 2/1997)

Modell B

Vorbereitung:

Viele kleine Stoffmuster oder Stoffreste mit möglichst verschiedenen Webarten, verschiedenen Mustern und Farben, eine „Beziehungskiste“, kleine Papierstreifen, verschiedenfarbiges Papier, Stifte, große Papierbogen und Material für den Weg, Meditationsmusik.

Freitag

Einstieg:

Mitte – das heißt, es war schon was und da kommt wohl noch etwas – diese Stelle ist die Chance, sich anzuschauen, was hinter einem liegt, um daraus die richtigen Entscheidungen für Künftiges abzuleiten, was ich noch machen will, was mir noch wichtig ist usw.

Schauen wir zuerst zurück: Was liegt hinter mir, wie sieht mein Leben bisher aus, aus welchem „Stoff“ ist mein Leben?

Das Muster des Lebens ist bei jedem anders, die Farben sind völlig verschieden, auch die Wegart, wie wir es uns gestrickt oder gewebt haben.

Verschiedene Stoffteile liegen in der Mitte, sie sind Bilder dafür – welches ist euren?

Alle wählen für sich das Passende und denken darüber nach:

- Was sagt die Webart des Stoffes – meines Lebens?
- Was sagt das Muster?
- Was sagen die Farben?

Das wird im Kreis anschließend mitgeteilt.

Unser bisheriger Weg miteinander

Die Paare sollen gemeinsam ein Bild ihres gemeinsamen Weges darstellen. Dazu bekommen sie zwei verschieden farbige Bänder oder Schnüre – diese stehen für die Personen –, mit diesen legen sie den Weg der Beziehung. Wichtige „Knotenpunkte“ werden festgehalten. Abstand oder Nähe zueinander wird jeweils durch die entsprechende Entfernung ausgedrückt, vielleicht auch „Phasen des Alleingangs“, Höhepunkte usw. Das Bild gemeinsam erstellen. Dann einen Satz als Titel für das Bild überlegen.

Mitteilungsrunde:

Die Paare berichten von ihren Wegerfahrungen das, was sie mitteilen können oder wollen.

Samstag Vormittag

Einstieg:

Atemübung mit meditativer Musik.

Text:

Ein Wanderer begegnet drei Steinmetzen und fragt sie, was sie tun.

Die erste Antwort: „Ich klopfe Steine.“

Die zweite Antwort: „Ich verdiene Geld.“

Die dritte Antwort: „Ich baue eine Kathedrale.“

Gedanken zum Text:

Es gibt viele Möglichkeiten, viele Wege, viele Antworten für das gleiche Tun. Hier sind drei Arten beschrieben.

Die Frage am Beginn des Tages ist:

Wie gehe ich mein Tun an, mit welchem Bewusstsein fülle ich es aus?

Was möchte ich speziell für diesen Tag – mit welchem Bewusstsein möchte ich heute leben?

Musik

Die Möglichkeit anbieten, sich etwas aufzuschreiben.

In der Mitte liegt die „Beziehungskiste“. Diese „Kiste“ bestimmt oft genug unser Lebensgefühl. Geht es und mit ihr gut – geht es auch uns gut, geht es uns mit ihr schlecht – geht es auch uns schlecht. Das sind Erfahrungen, die allen Paaren gut bekannt sind.

Die bisherigen Jahre haben vielleicht noch die Kinder (eine Holzfigur dazu stellen) manche Gefühle mit dazugemischt, doch diese werden in Zukunft mehr und mehr an den Rand gedrängt. Umso entscheidender wird wieder das Lebensgefühl mit/aus der „Kiste“. Aus mancher Lebenserfahrung wissen wir inzwischen, was uns gut tut oder schlecht ist.

Das soll hier gesammelt werden:

- Was tut uns gut?
- Was bekommt der Beziehung nicht – ist schlecht für sie?

Was dazu einfällt, wird auf Kärtchen geschrieben: rot für positiv, blau für negativ.

Stichpunkte in Einzelarbeit notieren lassen, in die Gruppe einbringen, mitteilen.

Gruppenarbeit

Jede Gruppe nimmt sich rote und blaue Kärtchen mit, schaut die einzelnen Aspekte näher an und überlegt sich „Empfehlungen für eine gute Beziehungskiste“.

Mitteilungsrunde

Paararbeit

- Was brauchen wir als Paar?
- Was würde uns gut tun?

Nachmittag

Die Gedanken aus dem Vormittag sollen für als Paar konkretisiert werden. Eine Körperübung, mit der die betreffende Leitung Erfahrung hat.

Weiterarbeit des Partneraustauschs

Dazu werden die folgenden Aufgaben auf Kopien verteilt, in der Gruppe kurz besprochen und im Paargespräch vertieft.

Neun Aufgaben für eine glückliche Beziehung:

1. Mit Beziehungen aus der Vergangenheit abschließen.
2. Zugleich eine neue Gemeinsamkeit aufbauen.
3. Guter Sex ist wichtig.
4. Wenn aus Liebhabern Eltern werden, müssen sie ihre neue Rolle definieren und die Auswirkungen der Elternschaft auf das Eheleben verkraften lernen.
5. Krisen in der Familie und am Arbeitsplatz wollen bewältigt werden.
6. Verheiratete Paare müssen sich den Raum für faires Streiten erarbeiten.
7. Sie dürfen nicht ihren Humor verlieren.
8. Sie brauchen dringend die Geborgenheit und Unterstützung des Partners.
9. Die Erinnerung an die romantische Zeit des Kennenlernens als einen Schatz bewahren.

(nach JUDITH WALLERSTEIN in: Psychologie heute
2/96)

Sonntag

Vorbereitung auf den Gottesdienst

Zur Einstimmung werden die folgenden Anstöße jeweils einzeln auf ein Plakat geschrieben:

Ich glaube an ...

Der Sinn meines Lebens ist ...

Wichtig ist mir ...

Heilig ist mir ...

Die Quelle für mein Leben ist ...

Kraft schöpfe ich aus ...

Mut macht mir ...

Ich hoffe, dass ...

Festhalten kann ich an ...

Sicherheit gibt mir ...

Die Plakate werden frei im Raum verteilt; sie können an den Wänden hängen, auf dem Boden oder auf Tischen liegen. Alle haben einen Stift und werden aufgefordert, die Plakate anzuschauen, bei den Anstößen zu verweilen und eigene Gedanken jeweils hinzuschreiben. Dazu läuft leise Meditationsmusik. Es braucht genügend Zeit, damit wirklich in Ruhe von allen Anwesenden die eigenen Gedanken entstehen und festgehalten werden können. Wenn sich abzeichnet, dass alle damit fertig sind, werden die Plakate abgenommen und in die Kreismitte gelegt. Alle sitzen und nacheinander werden die Beiträge von den Plakaten vorgelesen.

Elemente für den Gottesdienst

Im Gottesdienst (Eucharistiefeier oder Wortgottesdienst) sollten verschiedenste Erfahrungen aus dem gemeinsamen Wochenende aufgegriffen werden.

Im Bußakt bietet sich an, dass sich die Paare gegenseitig verzeihen, was das Leben miteinander schwer gemacht hat. Dazu können sich die Paare im Raum oder Vorraum kurz besprechen, was möglicherweise noch zwischen ihnen steht oder Verzeihung benötigt. Ein gemeinsames Lied schließt diesen Teil ab. Auf keinen Fall sollten sich die Paare öffentlich in der Gruppe bekennen müssen.

Ein Schriftgespräch zu einem ausgewählten Schrifttext bietet sich gerade in einer kleinen Gruppe an.

Zur Sendung: Hier können die Paare ihr „Band der Liebe“ mit Wünschen und Hoffnungen für die nächsten Jahre erneuern. Dazu bekommt jedes Paar ein langes Stück von einem breiten, roten Band und einen Stift. Gemeinsam sollen sie ihre Wünsche auf das Band schreiben.

Zum Schlussgebet: Einzelne Wünsche können von den Paaren vorgetragen werden.

(aus: GABRIELE FLÖRCHINGER, *Miteinander – du und ich*
Limburg: Lahn-Verlag 1999, Seite 132 bis 136)
mit freundlicher Genehmigung des Verlages

4. Materialien, Methoden, Medien

4.1 Zeit- / Energiekuchen

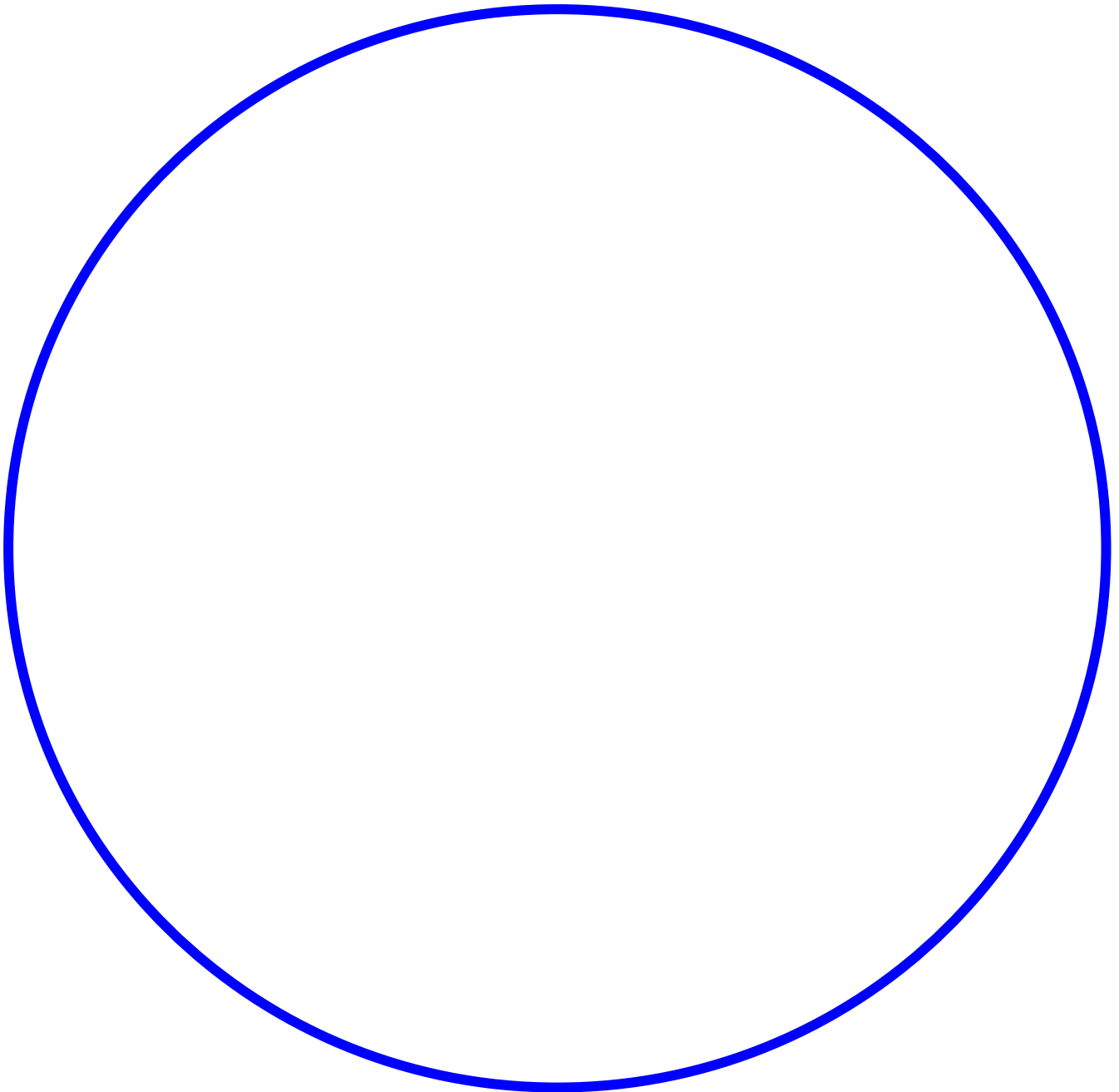
Jeder der Ehepartner füllt zwei „Kuchen“ aus:

- einen Kuchen, der der momentanen **Realität** entspricht: wie viel Zeit / Energie verbrache ich für welche verschiedenen Aufgaben und Bereiche? Teilen Sie den Kuchen in verschieden große Tortenstücke auf und beschriften Sie diese
- einen zweiten Kuchen, der meinen **Traum** / meinen **Wunsch** widerspiegelt: wofür würde ich gerne meine Zeit / Energie einsetzen? Schreiben Sie auch hier in die verschieden groß eingeteilten Tortenstücke Begriffe ein.

Danach werden die Aufzeichnungen mit dem Ehepartner besprochen. Vielleicht finden Sie ein oder zwei Wünsche, die beiden entgegenkommen, um sie demnächst zu verwirklichen.

Arbeitsblatt „Zeit-/Energiekuchen“

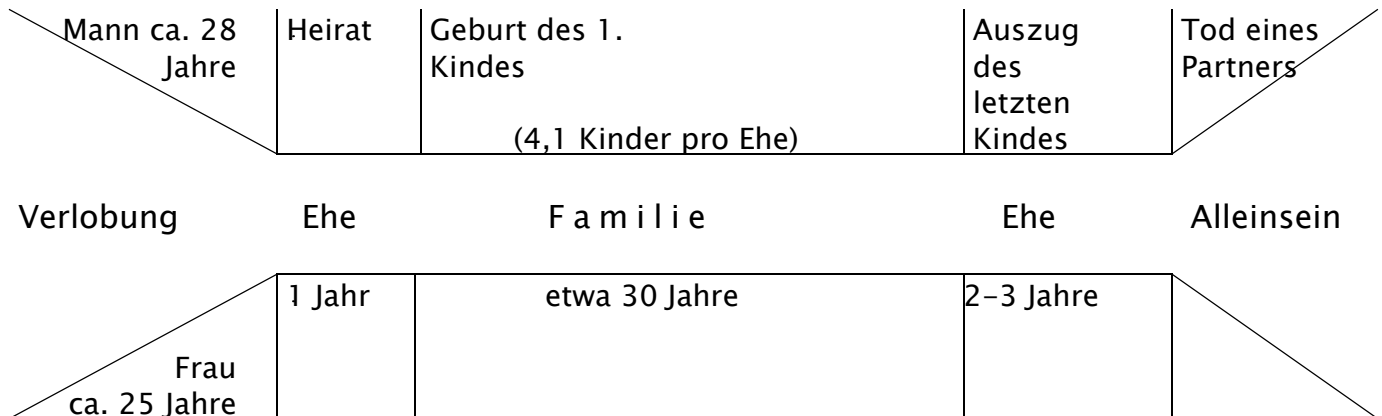
Meine Realität / Mein Wunsch



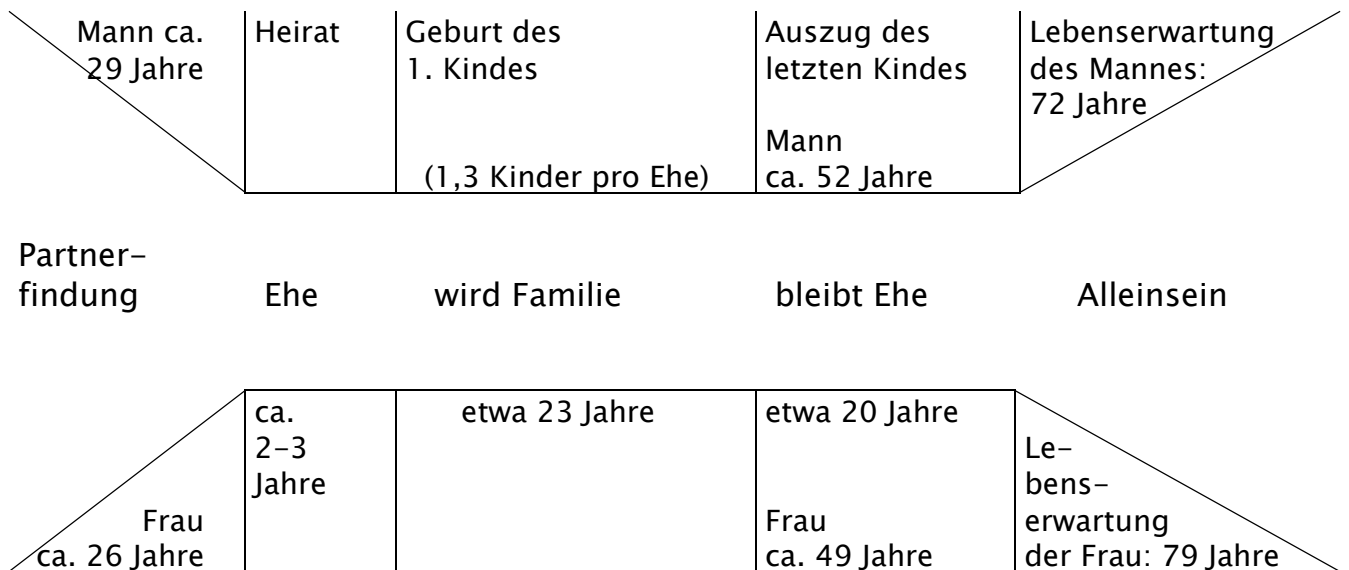
4.2 Ehe- und Familienzyklus - früher und heute

Vergleichen Sie bitte die beiden Ehe- und Familienzyklen. Was hat sich entscheidend verändert?

Ehe- und Familienzyklus früher



Ehe- und Familienzyklus heute



4.3 Filmbilder

Bilder sagen mehr als tausend Worte. Kurzfilme zeigen kleine Ausschnitte aus unserer Wirklichkeit, die bei den Zuschauern/innen eigene Bilder und Erfahrungen wach werden lassen. Sie eignen sich deshalb hervorragend als Gesprächseinstiege, gerade auch für Themen, über die das Sprechen nicht leicht fällt, die „tabu“ sind. Sie ermöglichen es, indirekt über das Thema zu sprechen: Vordergründig spricht man über den Film und seine Helden, hintergründig über die eigenen Erfahrungen und über sich selbst.

Technisch ist der Einsatz in einer kleineren Gesprächsgruppe sehr einfach. Die hier vorgestellten Filme sind herausgegeben vom Katholischem Filmwerk (Frankfurt); sie können über kirchliche Medienstellen als Video ausgeliehen werden. Den Filmen liegt jeweils eine ausführliche Arbeitshilfe bei.

Komm (5 Minuten, Norwegen 1995)

Das Gesicht einer alt gewordenen Frau, die ihren Erinnerungen nachgeht. Dann die gleiche Frau als junges Mädchen beim Sonnwendfest. Sie ergreift die Initiative: „Komm“, sagt sie zu einem Jungen und führt ihn fort. Schnitt: Aus dem Jungen ist ein alter Mann geworden, aus dem Mädchen eine alte Frau. Sie ergreift seine Hand, streicht ihm über das Haar und flüstert ihm zu: „Komm“. Mit dem Lächeln des alten Mannes endet der Film, der fast ohne Worte auskommt.

Immer (14 Minuten, Deutschland 1999)

Ein ungleiches, seit 43 Jahren verheiratetes Paar steht vor einer neuen Herausforderung: Sie ist spontan, unternehmenslustig, voller Vitalität, er ist leidend, deprimiert und spürt, dass er den Alltagsanforderungen immer weniger gerecht wird. Er wünscht sich tief greifende Veränderungen und Neuanfänge, aber es fehlt ihm die Kraft dazu. Doch die Beziehung des alten Paares ist so tragfähig, dass sie diese Herausforderung in Liebe annehmen können. Der Film ist sehr beeindruckend, nicht zuletzt durch die schauspielerische Leistung von Nadja Tiller und Walter Giller, die selbst ein altgewordenes Paar sind.

George und Rosemary (8 Minuten, Kanada 1987)

Ein gleichermaßen lustiger und tiefgründiger Zeichentrickfilm: George, ein gemütlicher älterer Herr, der sein Haus nur mit seinem Kater teilt, hegt eine stille Leidenschaft für Rosemary, die gegenüber wohnt. Aber er traut sich nicht, sie anzusprechen. Doch eines Tages gibt er seinem Herzen einen Ruck.

Ein sehr erfrischender Animationsfilm, der dazu Mut macht, sich nicht in seiner Einsamkeit zu verkriechen.

Hochzeitsnacht (15 Minuten, Deutschland 1992)

Auf der Hochzeit ihrer Tochter komme eine alleinstehende Frau mit dem Alleinunterhalter am Klavier in Kontakt. Die beiden älteren Menschen finden spontan Zuneigung zueinander. Der Film lebt stark vom Kontrast zwischen dem sensiblen Umgang der beiden Älteren miteinander zu dem schroffen und förmlichen Ton des jungen Paares und ihrer Hochzeitsgesellschaft. Ein Film, der sehr einfühlsam das Bedürfnis Älterer nach Zärtlichkeit thematisiert.

Ein paar Hinweise für das Filmgespräch:

Hinweise, die schon vor der Vorführung eines Films gegeben werden, könnten die persönlichen Sichtweisen der Zuschauer zu sehr kanalisieren; also bitte möglichst vermeiden.

Beim Zeigen des Filmes lohnt es sich, oft zu unterbrechen (Wie könnte der Film weitergehen?) oder Sequenzen zu wiederholen (vielleicht sogar in Zeitlupe).

Einen guten Einstieg in das Gespräch ermöglicht eine Sammlung spontaner Eindrücke – ohne Bewertung, ohne Mitteilung der eigenen Meinung, ohne Stellungnahme zu den Äußerungen anderer: Welches Bild, welche Aussage geht mir noch nach?

Dann sollten Verständnisfragen geklärt werden: Was habe ich nicht verstanden? Was habe ich nicht recht gesehen? Hilfreich: die Namen der Hauptpersonen und die Szenenfolge für alle sichtbar aufschreiben.

Erst jetzt beginnt das Gespräch über die vom Film angestoßenen Themen. Mögliche Impulsfragen:

- Welche Fragen hat der Film bei Ihnen ausgelöst?
- Was hat Ihnen gefallen? Was hat sie gestört?
- Welche Ausdrucksmittel haben Sie besonders beeindruckt? (Farben, Musik, Worte, Kameraführung, Länge der Szenen, Darsteller)?
- Wofür kann XY als Symbol stehen?
- Wie würden Sie die Personen charakterisieren?
- Welche lebensgeschichtlichen Hintergründe vermuten Sie hinter ihrem Verhalten?
- Wie sehen Sie die Beziehungen zwischen den Personen?
- Was sagt der Film zu den Themen: Einsamkeit – Kommunikation – Zärtlichkeit im Alter – Liebe – Frauen – / Männerrollen – Träume?
- Welche Rolle spielen die Einschränkungen des Alters?
- Welche gesellschaftlichen Altersbilder tauchen auf?

Manchmal lohnt es sich, ausgewählte Impulsfragen zuerst von einzelnen TeilnehmerInnen oder in kleinen Gruppen (eventuell von Frauen und Männern getrennt) bearbeiten zu lassen und dann gemeinsam zu besprechen. Als Abschluss und Abrundung bieten sich eine Wiederholung des Films und eine Blitzlichttrunde („Was nehme ich für mich persönlich aus diesem Film und diesem Gespräch mit?“) an.

4.4 Lebenswege

Die neue Wegstrecke „wenn die Kinder aus dem Haus sind“ ist oft verbunden mit Gedanken des Abschieds, mit Träumen von gestern und morgen und mit neuem Suchen nach Sinn; denn die Lebensmitte wird auch als Chance empfunden, noch einmal neue Akzente für sein Leben zu setzen.

Das bewusste Aufgreifen des Wegmotivs kann Paaren bei der Suche nach solchen neuen Impulsen helfen. Das haben Stationenwanderungen durch den Pfälzerwald und neuerdings Wanderungen auf alten Pilgerwegen gezeigt, die im Bistum Speyer für Paare in der Lebensmitte angeboten wurden. Einige Elemente daraus können Gruppen von Ehepaaren, die „in die Jahre gekommen“ sind, vielleicht dazu anregen, in eigener Regie ein- oder mehrtägige (Pilger-) Wanderungen vorzubereiten und so zu füllen, dass sie ihre Lebenssituation aufgreifen und Partnerschaft vertiefen.

Denkmal: Stellen Sie sich vor, Ihr Partner/Ihre Partnerin steht hier auf diesem Sockel. Was ist ihm/ihr sehr wichtig im Leben?

(Ein paar Minuten Stille zum Betrachten und Überlegen, danach Paargespräch im Weitergehen.)

Kreuzung: Stellen Sie sich vor, Sie müssten hier alle Richtungen gleichzeitig einschlagen. Sie kämen nicht von der Stelle. Beraten sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, welche Richtung Sie gemeinsam einschlagen wollen. Gehen Sie diesen Weg 15 Minuten in Stille und beobachten Sie die Auffälligkeiten an diesem gemeinsam gewählten Weg. Tauschen Sie auf dem Rückweg Ihre Beobachtungen aus.

Stab / Stock: Welchen Stab brauche ich zurzeit? Den Stab, der mich stützt und mir Halt gibt? Den Stab des Pilgers? Den Stab, mit dem ich mich verteidige, mit dem ich mich wehren kann gegen ...? Den Stab des Pharaonen, das Zepter der Macht? Den Stab, mit dem ich messen kann? Den Zauberstab, dem ich Wandlung und Veränderung zutraue?

(Nach dem kurzem Impuls sucht und schneidet sich jeder im Wald oder unterwegs seinen Stab.)

Burgruine: Blicken Sie auf die Ruine, die sich idyllisch in die Landschaft einfügt, in der Pflanzen und Tiere neue Wohnstatt gefunden haben. Sie hat ursprünglich eine ganz andere Bedeutung gehabt und ist auch heute nicht bedeutungslos. Manche Räume sind eingestürzt, manche Mauern sind in die Brüche gegangen, einiges wurde wieder aufgebaut. Wie sieht das Gebäude der Partnerschaft aus? Gibt es die Treppe noch, die zum Turmzimmer führt, den Brunnen, den feierlichen Saal, das Kaminzimmer ...? Was sagt uns der Anblick dieser Burgruine?

(Stille – Paargespräch)

Bach / Wasserlauf: „Du kannst nie zweimal in den gleichen Fluss hineinsteigen.“ Wasser fließt, kommt, ist da, geht vorbei. Der Bachlauf ändert sich mit den Jahren, denn das Wasser sucht seinen Weg. Wenn wir das Wasser als Sinnbild von Leben betrachten: Welche Lebensimpulse sind es, die den Lauf unseres Wegs prägen und formen?

(Auf blaue Papierschnipsel sind Beispiele geschrieben wie: Sorge um die alten Eltern, gesunde Ernährung, Verantwortung für die Pfarrei, Fortbildung im Beruf, mehr Bewegung, Auf weitere Schnipsel schreibt jeder

nun die Impulse, die für ihn wichtig sind. Die Schnipsel werden einzeln vorgelesen und anschließend in den Wasserlauf geworfen. Unterwegs tauschen die Paare ihre Gedanken aus.)

In ähnlicher Weise können auch andere markante Dinge am Weg „hinterfragt“ und in eine Beziehung zu unserem Weg durch das Leben gesetzt werden: ein Rastplatz, eine Linde, eine Quelle, ein Tor, ein Baum voller Früchte, der Sternenhimmel

(Martien van Pinxteren – in:neue Gespräche, 1/2002)

4.5 Komplimente

Jeder Teilnehmer bekommt einen Stift und einen Zettel. Zunächst schreibt jeder Partner für sich auf, was er am anderen besonders schätzt. Dann treffen sich die Paare, und einer der beiden liest seine Aufzeichnungen vor. Danach besteht die Möglichkeit, sich über die angesprochenen Punkte auszutauschen. Nach ungefähr 20 Minuten fasst der „Empfänger“ noch einmal zusammen, was der / die andere offensichtlich an ihm / ihr schätzt.

Nun werden die Rollen getauscht. Jetzt liest der andere Partner seine Notizen vor. Wiederrum besteht die Möglichkeit zum Gespräch, das dann mit einer zusammenfassenden Wiederholung der „Komplimente“ endet.

Der zweite Teil dieser Übung läuft methodisch genauso ab wie der erste. Nur besteht die Ausgabe jetzt darin aufzuschreiben, was ich mir von meinem Partner / meiner Partnerin wünsche.

Das gleiche Thema eignet sich auch für eine Vorstellungsrunde. Die Teilnehmer erzählen nacheinander:

- Was würde dein Partner auf die Frage antworten, was er an dir schätzt?
- Was würde dein Partner auf die Frage antworten, was dich im Moment bewegt?

(Dr. Peter Ulrich – in:neue Gespräche, 1/2002)

4.6 Eine Geschichte über ein altes Paar

Heinrich K. und Frau Elisabeth frühstückten auf dem Balkon, und er sagte: „Was macht man nicht alles vorm Frühstück, aber fast hätte ich vergessen, mir die Haare zu bürsten – erst der Kamm und dann die Bürste.“ Seine Frau wusste es wieder einmal genauer, obgleich sie ihm immer wieder sagte, wie genau er noch alles wisse: „Seit deiner Pensionierung hast du es doch deshalb montags immer so eilig.“ Während Heinrich K. den Kaffee wie immer zu hastig trug, sagte Frau Elisabeth: „Bei Freiübungen auf dem Balkon hat ein Mann in deinem Alter einen Gehirnschlag erlitten. Seine Frau war gerade zwei Tage bei den Kindern; was muss in sie gefahren sein, als sie ihn tot unter den Blumenkästen fand. Abgehärtet hat er sich auf dem Balkon.“

Heinrich K. sagte, dass ihr Balkon ihm wegen der Blumenkästen und Blumentöpfe und Blumenvasen immer wie eine Art Grabstelle erscheine und

dass er mit seine zwei ein halb Quadratmetern ja auch unter die nächste Mieterhöhung falle. Und abzuhärten brauche er sich nicht mehr, sein ganzes Leben habe ihm nur zur Abhärtung gedient, angefangen beim Schulweg immer auf dem Fahrrad, und im Krieg immer zu Fuß. Im Lazarett dann, unter freiem Himmel, habe man ihn aus Versehen zu den Leichen gelegt. Frau Elisabeth sagte: „Diese Geschichte solltest du endlich mal vergessen, und genauer gesagt, bist du nie verwundet gewesen, du hast dich auf dem Verbandsplatz zu den Gefallenen gelegt, um mal deine Ruhe zu haben.“

Heinrich K. konnte das Knäckebrot nicht leiser kauen und sagte: „Warst du an der Front oder ich?“

Frau Elisabeth sagte: „Du hast mir doch immer alles erzählt, die Geschichten aus deiner Jugend, die Geschichten aus dem Krieg, die Geschichten aus dem Amt ...“ „Und du“, sagte Heinrich K., „hast immer genau zugehört, um mir nachher zu sagen, was du genauer weißt, so genau wollte ich es nämlich gar nicht wissen, aber deine Genauigkeit verwendest du als Waffe gegen mich und machst damit immer wieder den Unterschied zwischen uns deutlich, den Altersunterschied; er beträgt zwölf Jahre zu meinen Lasten.“

„Ich bin doch nicht nur deine bessere Hälfte“, sagte Frau Elisabeth, „sondern auch dein besseres Gedächtnis, und ich war dein besserer Amtmann in der Behörde und deine bessere Tochter. Und du bist der erste und einzige Mann in meinem Leben. Beim besten Willen kann ich nicht vor dir sterben; was willst du denn alleine machen, mit deinen ganzen Erinnerungen?“ Heinrich K. sagte, dass sie längst nicht alles von ihm wisse. Und seine Frau strich beim Abräumen wie immer flüchtig über seine rechte Wange, bevor sie das Tablett hob, stieß die Balkontür mit dem Fuß zurück und sagte, dass er auf den heutigen Tag genau 76 Jahre und elf Tage alt sei. Irgend etwas schnürte ihm die Kehle zusammen, und er stand wie auf Kommando gerade, atmete tiefer durch, riss die Arme hoch und wieder runter und hatte schon vergessen, was mit dem anderen Mann in seinem Alter auf dem Balkon passiert war.

(Ben Witter, Der erste und der einzige. Geschichten über alte Paare)

Beim Lesen in Gruppen: Zusammentragen, was jede/r heraushört und aus eigenem Verstehen dazu tut. Das Nicht – Gesagte aussprechen; das Provokative aufnehmen, statt es abzuwehren; das Kämpfen miteinander (um das bessere Gedächtnis, um die größere Frische, um die Oberhand) bei aller Liebe; die Angst vor dem Sterben, das ja nahe gerückt ist und sich ins Gespräch drängt: Das alles wird am besten leicht, ironisch gesagt. So dann es überhört werden; es kann aber auch angenommen und bedacht werden, so dass es seine Wirkung tut.

(aus: Lorenz Wachinger, Paare begleiten, Mainz 1989, S. 80f.)

4.7 Lebenswelten von Frau und Mann

1. Alle Frauen und Männer erhalten die entsprechenden Arbeitsblätter (AB 3/AB 4).
2. Sie führen – jede/jeder für sich – möglichst ungestört die Anregungen aus.
3. Anschließend treffen sich die Frauen und Männer jeweils getrennt in ihren Gruppen, vergleichen die Ergebnisse und diskutieren über ihre eigene Lebenssituation und die ihrer Partner/innen.
4. Im abschließenden Rundgespräch kommen beide Gruppen mit ihren Ergebnissen zu Wort und sprechen über ihre Entwicklungen und Perspektiven.

Lebensgefühl der Frau

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Nervosität, erhöhte Reizbarkeit
- Leiden (oder Angst) vor einer Brust- oder Totaloperation
- Entfremdung vom eigenen Ehemann
- Eifersucht auf junge „erfolgreiche“ Frauen
- Enttäuschte Erwartungen und Gefühle
- Unlust, Überforderung
- Geheime Sehnsüchte
- Sehnsucht nach Zärtlichkeit und viel „Vorspiel“
- Sehnsucht nach tiefem Lusterleben
- Angst, die äußere Attraktivität zu verlieren
- Verlust der Mutterrolle in Sicht
- Suche nach neuen Aufgaben
- Ratlos vor der Zukunft
- ...
- ...

Welchen Aufgaben können Sie zustimmen? (Bitte kreuzen Sie an!)

Welche Aussagen halten Sie für völlig unzutreffend? (Bitte streichen Sie durch!)

Was möchten Sie noch hinzufügen?

Lebensgefühl des Mannes

- Nervosität, Reizbarkeit, depressive Phasen, Tränenausbrüche, Schlaflosigkeit, Gedächtnisausfälle, Ängstlichkeit
- Schwindelanfälle, Kälteschauer, Schwitzen
- Kopfschmerzen, beschleunigter Puls und Herzklopfen, Angst vor einem Herzanfall
- Nachlassen der psychischen und physischen Stabilität
- Beeinträchtigung der Fähigkeit der Erektion
- Angst vor Alter und sexueller Unfähigkeit
- Zweifel, weiterhin ein guter Liebhaber zu sein
- Druck, sich selbst beweisen zu wollen, etwa bei jüngeren Frauen
- Gefühle der Überforderung im Beruf
- Sorgen, Erschöpfungszustände und übermäßiger Alkoholkonsum
- Gefühl, den Zeitpunkt verpasst zu haben, etwas Neues zu beginnen
- Angst, von Jüngeren verdrängt zu werden
- Sorge, Unwiederbringliches versäumt zu haben
- ...
- ...

Welchen Aufgaben können Sie zustimmen? (Bitte kreuzen Sie an!)

Welche Aussagen halten Sie für völlig unzutreffend? (Bitte streichen Sie durch!)

Was möchten Sie noch hinzufügen?

5. Zum Weiterlesen

5.1 Arbeitshilfen

Vorruhestand – Ruhestand – Endlich! – Und was nun?

Eine Arbeitshilfe der mach-mit-gruppe im Fachausschuss Lebenswege-
Menschenwege

Kolpingwerk Diözesanverband Münster, Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld
Telefon: 02541/803-410, e-mail: pfennig@kolping-ms.de

Wer sich mit dem Sterben anfreundet, hat mehr vom Leben!
Materialien zur Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Tod.
Kolpingwerk Diözesanverband Münster (s.o.)

Älter werden mit Zukunft
Sammlung von Gedankenanstößen für die Seniorenarbeit
Kolpingwerk Diözesanverband Münster (s.o.)

“Mittlere” Ehe – Wenn Zwischenbilanz gezogen wird.
Handreichung zur ehebegleitenden Pastoral im Bistum Essen
Bischöfliches Seelsorgeamt Abteilung Ehe und Familie
Burgplatz 3, 45127 Essen
Telefon: 0201/2204-287

5.2 Sachbücher

Bernhard Emmerich / Egon Mielenbring / Maria Wissing-Kmiecik (Hrsg.)
25 Jahre gemeinsam auf dem Weg. Gedanken, Anregungen und Vorschlä-
ge rund um die Silberhochzeit. Butzon & Bercker Verlag 1991

Robert J. Faucett / Carol A. Faucett,
Neue Vertrautheit – Lebensmittel als Chance. Herder – Verlag 1992

Hans Jellouscheck,
Die Kunst als Paar zu leben. Kreuz – Verlag 1992

Peter Neysters,
An hellen und an dunklen Tagen – Ehe in der Lebensmitte. Herder 1991

Sam Keen,
Das Chaos der Liebe, Lütte – Verlag 2000

Bonnie Jacobson,
Hör mir doch endlich mal zu – Für eine bessere Kommunikation. Kabel
1997

Michael Lukas Moeller,
Die Wahrheit beginnt zu zweit. Rowohlt – Verlag 1992

Eleonore Höfner,
Die Kunst der Ehezerüttung. Rowohlt – Verlag 1995

Victor Chu,
Jongleure der Lebensmitte. Kösel – Verlag 1999

Eva Simon,
Wenn die Kinder aus dem Haus gehen. Herder – Verlag 1999

Karin Vorländer,
Die Midlife-Chance. R. – Brockhaus – Verlag 2001

Dieter Wartenweiler,
Männer in den besten Jahren. Kösel – Verlag 1998

5.3 Romane

Philip Roth, Mein Leben als Sohn. Eine wahre Geschichte.
München: Carl Hanser 1992 (dtv Taschenbuch 11965)

Philip Roth schildert die letzten Lebensjahre seines Vaters, der sich mit 86 Jahren guter Gesundheit und bester geistiger Verfassung erfreut. Dann verändert eine schwere Krankheit sein Leben. Der Vater wird hilfloser und schließlich hilflos wie ein Kind – und nun ist es der Sohn, der den einst so herrischen Vater beherrscht und ihm Befehle gibt.

Roth erzählt, wie sehr er diesen Vater gehasst hat und wie sehr er ihn liebt, er beschreibt den Kampf des Vaters gegen die Krankheit mit unerbittlicher Genauigkeit, gleichzeitig auch mit großem Mitgefühl.

Margaret Forster, Ich glaube, ich fahre in die Highlands.
Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag 1992

Mrs. McKay, stets liebevoll „Grandma“ genannt, ist alt im bittersten Sinn des Wortes. Sie ist keine rüstige Seniorin, die ihren Lebensabend bewusst zu gestalten vermag. Grandma leidet an Altersdemenz.

Einfühlsam und realistisch erzählt Margaret Forster vom Bemühen der Familie, die alte Frau vor einem Heimaufenthalt oder der „Abschiebung“ auf eine geriatrische Station der Psychiatrie zu bewahren. Aber bei aller Tragik ist der Autorin mit diesem Buch etwas Erstaunliches gelungen: ein leichthändig geschriebener Roman, eine von humanem Humor erhellt Geschichte über ein todernstes, das Leben vieler Menschen verdunkelndes Problem.

Jens Christian Grondahl, Schweigen im Oktober. Zsolnay-Verlag 1999

Der Ich-Erzähler (44) fühlt sich an einem Wendepunkt seines Lebens. – In einer wohlthuenden, fließend sanften Sprache beschreibt der Autor die Lebenssituation seines Protagonisten. Obwohl dabei gänzlich auf Dialog verzichtet wird, ist die Geschichte fesselnd zu lesen.

Zeruya Shalev, Mann und Frau. Berlin-Verlag 2001

Die israelische Autorin schildert eine Ehe, die auf der Kippe steht. Mit beeindruckendem Empfindungsvermögen gelingt der Autorin eine ungemein dichte, emotional bewegende Geschichte. Sie zeigt zwei Personen, die sich im Lauf der Jahre regelrecht ineinander verkeilt haben. Ein Wechselspiel aus Liebe und Aggression.