



Leben in Fülle

Kirche im demografischen Wandel

Arbeitseinheit: Leben mit Krankheit und Gebrechlichkeit

Einführung

„Auch ein alter Mann am Gehstock oder eine alte Frau, die am Rollator läuft, können noch ein sehr positives Altersbild vermitteln.“ Dieses Zitat aus dem Film „Leben in Fülle – Kirche im demografischen Wandel“ spricht an, worum es im Film, aber auch in der Altenpastoral geht: nicht allzeit gesund und fit zu sein ist das Ziel, sondern mit Einschränkungen und mit Gebrechlichkeit leben zu lernen. Das „Leben lernen“ bezieht sich ebenso auf die alten Menschen selber wie auf die mit ihnen lebenden und in Beziehung stehenden Angehörigen und Ehren- wie Hauptamtlichen. Das Altersbild, das der Film vermittelt, macht sich nicht an der gesundheitlichen Situation oder der Fitness von älteren Menschen fest, sondern zielt auf die Möglichkeiten und Ressourcen, die Menschen mit und ohne Krankheiten haben. Es bleibt aber für alle Beteiligten eine große Herausforderung, mit der jeweiligen Krankheitssituation oder mit Gebrechlichkeit umzugehen. Dies ist oft ein schmerzlicher Lernprozess, der nicht von selbst und oft nicht ohne Hilfe durchlaufen werden muss. Alter ist *keine* Krankheit, auch wenn es zuweilen damit verwechselt wird. Aber mit zunehmendem Alter nehmen auch die Krankheiten und Gebrechen deutlich zu, es gibt mehrfache Belastungen durch unterschiedliche Krankheiten und Einschränkungen. Das Beispiel des weltberühmten Pianisten Arthur Rubinstein zeigt, wie er mit Einschränkungen im Alter durch Auswahl, Optimierung und Kompensation aktiv und selbstverantwortlich umging: Er verkleinerte sein Repertoire und traf eine Auswahl der Stücke, die ihm besonders am Herzen lagen und ihn am meisten interessierten. Diese Stücke übte er weiterhin sehr intensiv, um sie zu optimieren. Schließlich kompensierte er die nicht mehr so schnelle Spielweise der alten Hände, indem er die langsamen Passagen etwas langsamer spielte und damit die schnellen Passagen auch nicht ganz so schnell spielen musste.

Einsatzmöglichkeit

Diese Arbeitseinheit kann sowohl in Gruppen von älteren Menschen, die z.T. selbst von Krankheiten betroffen sind, eingesetzt werden als auch in Gruppen von ehren- oder hauptamtlichen Menschen, die mit älteren Menschen in verschiedenen Zusammenhängen arbeiten. Immer sollte aber in der Gruppe die Offenheit vorhanden sein, sich mit dem eigenen Leben und dem eigenen Umgang mit Gebrechlichkeit und Belastungen auseinander zu setzen. Sowohl der Gesamtfilm als auch der kurze Clip zu „Leben mit Krankheit und Gebrechlichkeit“ sind ein möglicher Auslöser dafür, das Thema in einer eigenen Veranstaltung zu vertiefen.

Möglicher Ablauf der Arbeitseinheit *(ca. 110 Minuten)*

- **Begrüßung und Einführung (5 Minuten)**
Anlass und Ziel der Veranstaltung, einführende Gedanken z. B. aus Dossier „Leben mit Krankheit und Gebrechlichkeit“)
- **Ansehen des Filmclips „Leben mit Krankheit und Gebrechlichkeit“ (5 Minuten)**
- **Rückfragen und Eindrücke (10 Minuten)**
- **Einzelarbeit (10 Minuten)**
Wo habe ich selbst Erfahrungen von Krankheit und Gebrechlichkeit gemacht?
In dieser Einzelarbeit soll jede/r Teilnehmende sich über den eigenen Zugang zum Thema klar werden. Ergebnisse können auf Karten notiert werden, diese behält jede/r für sich.
- **Impulsreferat „Gewinne und Verluste – das Alter hält vieles bereit“ (10 Minuten)**
Hinweise auf Veränderungen im Alter, Krankheiten, Abschied von Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Erhalt von psychischen und sozialen Kompetenzen (↗ Dossier „Leben mit Krankheit und Gebrechlichkeit“ sowie „Möglichkeiten entdecken“).
- **Rundgespräch über das Thema des Impulsreferates (20 Minuten)**
- **Kleingruppengespräch zur Auseinandersetzung mit dem Angewiesen-sein (20 Minuten)**
Was kann ich alleine selbstverantwortlich?
Auf was oder wen bin ich angewiesen?
Wie gehe ich damit um, auf andere angewiesen zu sein?
Was kann ich selbst ändern, wo kann ich mehr in die eigenen Hände nehmen?
- **Rundgespräch über die Lust und die Last des Älterwerdens (15 Minuten)**
„Es ist eine Lust, heutzutage älter zu werden, ...“
„Es ist eine Last, heutzutage älter zu werden, ...“
Notizen auf Wandzeitung, Flipchart o.ä.
- **Abschluss (10 Minuten)**
Schlussrunde mit Zusammenfassung
Was hat mir weiter geholfen, wo brauche ich noch weitere Unterstützung / Erläuterung, wo zeigt sich für mich Veränderung?
Ausklang mit Text, Gedicht, Märchen, z.B. aus Grimms Märchen „Die Lebensalter“ oder die chinesische Parabel über Glück und Unglück:

Ein alter Mann mit Namen Chunglang, das heißt „Meister Felsen“, besaß ein kleines Gut in den Bergen. Eines Tages begab es sich, dass er eins von seinen Pferden verlor. Da kamen die Nachbarn, um ihm zu diesem Unglück ihr Beileid zu bezeigen. Der Alte aber fragte: „Woher wollt ihr wissen, dass das ein Unglück ist?“ Und siehe da: einige Tage darauf kam das Pferd wieder und brachte ein ganzes Rudel Wildpferde mit. Wiederum erschienen die Nachbarn und wollten ihm zu diesem Glücksfall ihre Glückwünsche bringen. Der Alte vom Berge aber versetzte: „Woher wollt ihr wissen, dass es ein Glücksfall ist?“ Seit nun so viele Pferde zur Verfügung standen, begann der Sohn des Alten eine Neigung zum Reiten zu fassen, und eines Tages brach er das Bein. Da kamen sie wieder, die Nachbarn, um ihr Beileid zum Ausdruck zu bringen. Und abermals sprach der Alte zu ihnen: „Woher wollt ihr wissen, dass dies ein Unglücksfall ist?“ Im Jahr darauf erschien die Kommission der „Langen Latten“ in den Bergen, um kräftige Männer für den Stiefeldienst des Kaisers und als Sänfenträger zu holen. Den Sohn des Alten, der

noch immer seinen Beinschaden hatte, nahmen sie nicht. Chunglang musste lächeln.
(Nach Hermann Hesse)

Ideen zur Weiterarbeit

- Die Veranstaltung ist Teil eines Studientags des Pfarrgemeinderats o. ä., der in Kooperation mit einem örtlichen Altenpflegeheim oder ambulanten Altenpflagedienst durchgeführt wird und bei dem die Teilnehmenden Gelegenheit haben, mit Pflegekräften und Bewohnern/innen bzw. Pflegebedürftigen ins Gespräch zu kommen.
- Den Teilnehmer/innen wird die folgende Utopie vorgestellt: „Stellen Sie bitte einmal eine Welt ohne Krankheit und Gebrechlichkeit vor, eine Welt, in der die Medizin das Altwerden von Körper und Geist geheilt hat – Wie würden Sie diese alterslose Welt erleben? Wie alt würden Sie unter diesen Umständen werden wollen? Was würden Sie aus diesem Altwerden machen wollen?“
- Collage mit Stichworten, Zeitungsausschnitten, gemalten Bildern etc. zum Thema „Was hilft mir, wenn ich krank bin oder mich schwach fühle?“, möglichst gestaltet in einer altersgemischten Gruppe.

Autor und Kontakt

Dirk Grossmann

grossmann@bildungswerk-siegburg.de