



Leben in Fülle

Kirche im demografischen Wandel

Arbeitseinheit: Mein Leben im Blick

Einführung

Im Film „Leben in Fülle – Kirche im demographischen Wandel“ erzählen Menschen aus ihrem Leben: Sie erzählen von wichtigen Lebensereignissen, die ihr Leben geprägt haben, von Haltungen, mit denen sie durchs Leben gehen, von Hoffnungen und Enttäuschungen, von Erfahrungen usw. Die Interviews im und die Gespräche für den Film waren für sie Anlass, auf ihr Leben (zurück) zu blicken.

Anlässe, das eigene Leben „Revue passieren zu lassen“ oder zu planen, mal „inne zuhalten“, „Bilanz zu ziehen“ und zu reflektieren, gibt es viele: Umzug, Einschulung, Beginn oder Ende der Ausbildung, Krankheit, Beginn oder Ende von Beziehungen und Partnerschaften, Erfolge und Niederlagen, entspannte Stimmung im Urlaub, Geburtstage, Jahreswechsel, Jubiläen, Geburt eines Kindes, Einzug ins Altenheim, Tod des/der Ehepartners/in, Start in die Zeit nach der Erwerbs- und Familienphase, Momente, in denen man neugierig ist, auf das „was das Leben noch zu bieten hat“ ... – Anlass kann auch die Arbeit mit der eigenen Biografie sein, zur der in einer Gruppe, bei einem Seminar, in einem Gremium, im Altenheim, eingeladen und angeregt wird.

Der Blick auf das eigene Leben beinhaltet immer drei Zeitebenen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (Sören Kierkegaard: „Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, leben muss man es vorwärts.“) Direkt gestaltet werden kann immer nur die Gegenwart, das „Jetzt“. Und diese Gestaltung wird mit geprägt von den Erfahrungen und Erlebnissen, die bisher gesammelt, gemacht und reflektiert wurden und von dem, was für die Zukunft erwartet, erhofft oder befürchtet wird.

Einsatzmöglichkeit

Die folgende Arbeitseinheit kann in (nicht zu großen) Gruppen von jüngeren oder älteren und alten Erwachsenen eingesetzt werden. Dier Arbeit in einer Gruppe mit unterschiedlichen „Erwachsenengenerationen“ kann besonders interessant sein, stellt aber auch höhere Anforderungen an die Moderation und Leitung.

Eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen ist eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre. Dafür müssen sich die einzelnen Teilnehmer/innen nicht unbedingt schon (gut) kennen. Es sollte Raum für persönliche Erfahrungen und für Gespräche darüber geschaffen werden. So kann das eigene Leben in den Blick geraten, Gemeinsamkeiten entdeckt und neue Perspektiven entwickelt werden.

Möglicher Ablauf der Arbeitseinheit (120-140 Minuten)

- Begrüßung und Einladung zum Mitmachen
- Ein geeignetes Symbol zum Verteilen ist eine Leselupe oder ein (Spielzeug-)Fernglas, es geht schließlich darum, das Leben in den Blick zu nehmen. Es folgt die Einladung, dem eigenen Leben auf die Spur und mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen, zurück- und nach vorn zu schauen.
- „Mein Leben im Blick“ (30 Minuten)

Alternative Methoden zur Wahl, in Einzelarbeit, ggf. durch Moderation angeleitet:

a) Arbeitsblatt mit einem Baum, auf dem Folgendes eingetragen werden kann: Was, Wer gibt meinem Leben Halt? Wo liegen meine Wurzeln? Woraus schöpfe ich Kraft? Was hat in meinem Leben Spuren, Narben hinterlassen? Wo, Wie habe ich Rinde bilden können, um mich zu schützen? Was, Wer hat mir Halt und Stabilität gegeben? Was macht meinen Stamm stabil und hält ihn gleichzeitig flexibel?

Welche Stärken, Interessen, Kompetenzen habe ich ausgebildet? Welche Früchte habe ich ernten können? Wann bin ich aufgeblüht? Welche Äste sind leider verkümmert oder abgebrochen? Welche Äste sind noch ganz grün, fangen an zu sprießen? Welche Interessen und Talente entdecke ich gerade erst? Was möchte ich auf jeden Fall noch erleben? Welcher Traum könnte noch in Erfüllung gehen?

b) Arbeitsblatt mit einem Rucksack, auf dem Folgendes notiert werden kann: Was habe ich Laufe meines Lebens gesammelt? Was, Wer gibt mir Kraft für meinen zukünftigen Weg? Von welchen Ereignissen, Erlebnissen, Begegnungen und Erfahrungen zehre ich? Was belastet mich, macht meinen Rucksack schwerer? („Jeder hat sein Päckchen zu tragen.“) Was fehlt in meinem Rucksack? Was muss ich für meine Zukunft unbedingt noch einpacken?

c) Phantasiereise durch mein Leben

Kindheit (Alter ca. 10 Jahre): Wie sah es in meinem, unserem Zimmer aus? Gab es einen Lieblingsort für mich? Mit wem habe ich gerne gespielt? Wer saß bei uns mittags mit am Tisch? Welche Geräusche, Gerüche erinnere ich? Welche Farbe hatte die Wand in der Küche? Welche Wege bin ich oft gegangen (Schulweg, Weg zur Kirche, zu Verwandten, Nachbarn, Geschäfte)? Gab es ein Lieblingskleidungsstück für mich?

Später als junger Mensch: Wie bin ich zu meinem Beruf gekommen? Welche Träume, Wünsche hatte ich für mein Leben? Gab es etwas, vor dem ich mich fürchtete, vor dem ich Angst hatte? Habe ich damals meinen Lebensort gewechselt? (Warum? Wie ist es mir damit gegangen?) Welche Hobbys hatte ich?

Erwachsene/r: Ab wann fühlte ich mich erwachsen (Beruf, Beziehungen, Partnerschaft, „auf eigenen Beinen stehen“)? Ab wann und in welchen Bereichen hatte ich das Gefühl, etwas erreicht zu haben? Wo fühle ich mich zuhause, beheimatet? Welche Wurzeln habe ich? Welche Lebensziele habe ich?

Im Alter: Was genieße ich im Alter? (Was erhoffe ich für mein Alter?) Was vermisse ich im Alter? (Was befürchte ich für mein Alter?) Was erhoffe ich für meine Zukunft? Was kann ich tun, um mein Leben weiter in die Hand zu nehmen, was muss und kann ich anderen (auch Gott?) überlassen? Was möchte ich unbedingt noch erleben? Worauf freue ich mich? Was würde ich gerne noch lernen?
- kurze Pause
- Gruppenarbeit (30 Minuten in 3-4 Gruppen oder im 2er Gespräch)

Einladung über das Erlebte, Erinnernte, Aufgeschriebene anderen zu erzählen

- Austausch im Plenum **(20-30 Minuten)**
Was ist aufgefallen? Womit habe ich mich schwergetan? Welcher Gedanke, welche Idee oder Erinnerung hat mich schmunzeln lassen? Was hat mich bei den anderen überrascht und regt mich zum Weiterdenken an? Was hat mir beim Blick auf mein Leben oder beim Erzählen der anderen Mut gemacht?
- Wie begegne ich den Biografien anderer Menschen? **(20-30 Minuten)**
Filmclip „Mein Leben im Blick“ als Impuls, anschließend Gespräch:
Was erfahre ich von Herrn Molzberger im Film? Kann ich diese Erfahrungen, Erlebnisse nachvollziehen? Was macht mich neugierig? Wo würde ich gerne weiter nachfragen? Was lerne ich für den Umgang mit anderen Menschen und für mein Leben?
- Abschlussfragen (die nicht in der Gruppe beantwortet werden müssen): *Was nehme ich mit nach Hause? Wessen Lebensgeschichte würde ich mir gerne erzählen lassen? Wem würde ich gerne von meinem Leben erzählen?*

Ideen zur Weiterarbeit

- Gestaltung einer Ausstellung (z.B. im Gemeindezentrum) mit persönlichen Erinnerungs- oder Zukunftsecken (wichtige Gegenstände, Bücher, Fotos, Landkarte mit Wohnorten und Traumwohnort ...).
- Chronik der Weltgeschichte und meiner Geschichte erstellen (Wichtige Ereignisse in der Geschichte der Welt, des Landes, meines Lebens nebeneinander aufschreiben).
- Gemeinsamer Besuch im „Haus der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland“ in Bonn.
- Gemeinsames „biografisches Kochen und Essen“ von Mahlzeiten zu besonderen, persönlichen Anlässen im Leben (Weihnachtsmenü, Geburtstagsbuffet, Eintopf aus der Ferienfreizeit, das erste Essen, das ich alleine, selbständig gekocht habe, mein Lieblingsessen, das ich mir immer mal wieder gönne ...).
- Gemeinsame Geburtstagsfeier mit allen runden Geburtstagen im Gemeindezentrum: 10-Jährige, 20-Jährige, 30-Jährige, 40-Jährige, 50-Jährige, 60-Jährige, 70-Jährige, 80-Jährige, 90-Jährige, 100-Jährige.
- Gestaltung einer persönlichen „Das war Ihr Leben-Show“, z. B. mit Fotoprojektionen, Anekdoten, Lobreden etc.

Autor und Kontakt

Peter Bromkamp
peter.bromkamp@erzbistum-koeln.de