

Ursula Stöhr

Das Senioren- spielbuch

250 praktische Anregungen
für die Gruppenarbeit

7. Auflage

Ursula Stöhr
Das Seniorenspielbuch

Edition Sozial

Ursula Stöhr

Das Seniorenspielbuch

250 praktische Anregungen für die Gruppenarbeit

Mit einem Vorwort von Hans-Wolfgang Nickel

7. Auflage

BELTZ JUVENTA

Die Autorin

Ursula Stöhr ist Pädagogin und arbeitet seit mehr als 30 Jahren spielpädagogisch mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen; seit über 20 Jahren auch mit Senioren in Berlin.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 1993
2. Auflage 1994
- 3., korrigierte Auflage 1996
4. Auflage 1997
5. Auflage 2002
6. Auflage 2007
7. Auflage 2012

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 1993 Beltz Verlag Weinheim und Basel

© 2007 Juventa Verlag Weinheim und München

© 2012 Beltz Juventa · Weinheim und Basel

www.beltz.de · www.juventa.de

Druck und Bindung: Beltz Druckpartner GmbH & Co. KG, Hemsbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-7799-2090-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Hans-Wolfgang Nickel	7
Einleitung	9
Grundlagen und Voraussetzungen	12
Lebenssituation älterer Menschen	16
Senioren als Spieler und Mitspieler	22
Bedeutung des Spiels in der Seniorenarbeit	26
Spieltheoretische Grundlagen	29
Aufgaben des Spielpädagogen beim Seniorenspiel	30
Spielauswahl	35
Spielmaterial	42
Teilnehmer	49
Spielsituationen	53
Spielort	58
Grundlegendes in Kürze	61
Spielanregungen mit Beiträgen von Senioren	63
Kontaktspiele	64
Bewegungsspiele	77
Lied- und Tanzspiele	90
Geschicklichkeitsspiele	97
Konzentrationsspiele	113
Kimspiele	131

Wort- und Gedächtnisspiele	145
Quizspiele – Rätsel	164
Anspiele	176
Pantomimen und Rollenspiele	177
Folgen von Spielnachmittagen	190
Karten-, Würfel- und Streichholzspiele	200
Literaturverzeichnis	223

Vorwort

Spielen ist Ausdruck von Lebendigkeit.

Der holländische Kulturforscher Huizinga hat den Menschen geradezu als homo ludens, als ein „spielendes Wesen“ bezeichnet; er hat nachgewiesen, wie Kunst und Kultur, Wissenschaften und Technik aus dem Spiel von Menschen entstanden und Ausdruck dieses Spielens sind. Eine Ahnung davon ist in vielen alten Religionen lebendig; sie sehen menschliches Leben als ein Spiel vor Gott.

Auch wenn wir diesem Gedanken nicht mehr folgen mögen: falsch und unsinnig ist es, Spiel auf Kinder zu beschränken und, vielleicht schon mit dem Beginn der Schule, vom „Ernst des Lebens“ zu sprechen, in dem Spiele und Spielen keinen Platz mehr haben; unsinnig ist es, den Erwachsenen auf die Arbeit zu reduzieren und ihm das Spielen abzusprechen.

Ganz im Gegenteil: Spielen ist Ausdruck von Lebendigkeit, ist eine Lebenskraft, ein Humanum, das bis ins Alter lebendig bleibt und Alter lebendig erhält.

Ursula Stöhr hat den Beweis dafür angetreten. Ihr Buch ist nicht einfach eine Spielesammlung, sondern die Summe langer und intensiver Erfahrungen; es ist der Nachweis, wie Spielen lebendig erhält und lebendig macht. Die eigene Praxis der Autorin ist selber ein Zeichen von Spiel; sie ist getragen von einer wachen Neugier auf andere Menschen und deren Lebensfreude, deren Lebenserfahrung; sie ist Zeugnis für den Spaß, zu spielen und Spiel zu verstehen; sie ist Ausdruck für die Freiheit, sich als Pädagogin nicht auf Kinder zu beschränken, sondern mit Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters zu spielen und seit mehr als fünfzehn Jahren auch mit Senioren, also den vollen Lebenskreis durchzuspielen und dabei die Frische der auf Leben neugierigen, der spielfreudigen Kinder mitzunehmen. Spielend kommen wir in das Leben; Spiel kann uns begleiten; Spiel (mit immer reicheren Erfahrungen) kann unser Alter prägen; spielend können wir Abschied vom Leben nehmen (?).

Gemeint in diesem Buch ist jedenfalls nicht einfach die Praxis bunter Nachmittage; es ist mehr als eine bloße Spielsammlung, wie sie hier und da zu finden ist. Ursula Stöhrs Buch ist eine Einführung in die Lebenssituation und in die Entwicklungsmöglichkeiten von Senioren. Es zeigt deren Stärken und Schwächen, vor allem aber ihre kreativen Fähigkeiten; es gibt anrührende Beispiele von erlebter Vitalität, von aufblühender Energie, von Selbstbewußtsein und Freude. Es ist getragen von einem besonderen Ethos und einer an vielen Beispielen verständlich gemachten Theorie, die für die sensible Kunst der Spielleitung öffnet und wirbt. Möge es lesend, vor allem aber spielend und spielerisch erforscht, erkundet, lebendig gemacht werden!

Hans-Wolfgang Nickel

Liebe spielinteressierte Leser!

Sie halten ein Buch der 5. Auflage in Ihren Händen. Ein großer Leserkreis hat damit die Wichtigkeit und leichte Umsetzbarkeit des Seniorenspielbuches bestätigt. Ich freue mich darüber und danke allen, die sich spielerisch öffnen, und somit neue, grundlegende Erfahrungen zur eigenen und gruppenspezifischen Veränderung machen wollen. Kein anderes Medium kann den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele so ansprechen, wie es das Spiel ermöglicht. Verlorengegangene oder noch nie entdeckte Fähigkeiten können gewonnen werden und die Lebensqualität verändern. Lassen Sie uns gemeinsam die immer wieder neue Herausforderung akzeptieren, wach bleiben und spielen!

Für interessierte Gruppen, Organisationen, Verbände ... führe ich Spiel-Werkstätten und Seminare durch. Bei Bedarf bei mir anfragen: Stindestr. 1b, 12167 Berlin.

Berlin, im September 2001

Ursula Stöhr

Einleitung

Immer noch zu wenig Menschen wissen von den wunderbaren Erlebnissen und umfangreichen Fähigkeiten, die sich jeder Mensch in einer geselligen Form erspielen kann.

Wie er und seine Mitspieler Gewinner werden, ohne Verlierer zu erzeugen.

Wie er Krisen besser durchsteht und mehr und mehr seine Entwicklungsstufen erkennt.

Wie er seine Lebensqualität verändert und an Energie und Vitalität zunimmt.

Dies alles erreichen Sie, wenn Sie sich auf den Weg machen und auf eine spielerische Entdeckungsreise gehen.

Vom ersten Lebenstag gehen wir dem Ende entgegen. Doch da der Anfang von ständigen Wachsen, Zunehmen, Aufbauen und Vermehren ausgefüllt ist, merkt der Mensch oft erst in der Lebensmitte das Nachlassen der Kräfte und den Prozeß der Veränderung. Naturbedingte Krisen werden bewußt und unumgängliche Endlichkeiten spürbar. Mit einem traurigen Blick schaut er in die Vergangenheit, sieht die Gegenwart und denkt an die Zukunft. Dabei bemerkt er eine Verminderung seiner Fähigkeiten, Kontakte und Energien. Schwäche, Isolierung und fehlende Akzeptanz schleichen sich ein und verstärken sich, wenn er dem nichts entgegenzusetzen hat.

Jeder Mensch braucht Kontakte und Gespräche, den persönlichen Austausch und die Anregung. Daß körperliche und geistige Bewegung fit hält, weiß inzwischen schon jeder. Kein Senior sucht im Ruhestand die absolute Ruhe.

Im gemeinsamen Spiel geben wir Menschen die Gelegenheit, sich zu öffnen, aufeinander zuzugehen und andere Lebensqualitäten zu erfahren. Auf der Basis der gemeinsamen Kreativität erwächst aus einer Aktion die nächste. Ein Kreislauf entsteht, der die Gedanken, Gefühle und all' unsere Sinne erweitert.

Das Spiel befreit von Sorgen und Streß und öffnet unsere geistigen und körperlichen Grenzen. Das Spiel läßt Krankheiten und Einschränkungen vergessen und schafft eine lebendige Vitalität.

Suchen Sie aus dem umfangreichen Angebot der Kontakt-, Bewegungs- und Konzentrationsspiele oder der Gedächtnis-, Rollen- und Tanzspiele etwas aus, das zum gemeinsamen Spiel motiviert. Auch Quiz-, Würfel- und Geschicklichkeitsspiele sind neben den Karten-, Streichholz- und Kimspielen aufgeführt, so daß jeder Interessierte, Junggebliebene oder Mehrfachbehinderte, Schwache oder Starke, Ruhige oder Bewegungsreiche zu neuen Erfahrungen und weiteren Entwicklungen angeregt werden kann. Durch die gezielt ausgerichtete Aktivität und eine ruhige Besonnenheit erfahren Sie mit den Senioren eine Vertiefung der Sinneswahrnehmung und Veränderung der Lebensqualität.

Der Praxisberater für die Seniorenarbeit enthält über 250 Spielanregungen, Tips und Erfahrungsberichte einer langen Spieltätigkeit. Die Spiele wurden in Seniorengruppen unterschiedlicher Größe und in Fortbildungsseminaren mit Teilnehmern unterschiedlichen Alters erprobt. Sie stellen eine begrenzte Auswahl der vielen tausend Spiele dar und können als Einzelspiele oder zur bunten Spielfolge eingesetzt werden. Ein Spiel kann zu dem anderen führen und eine Einleitung für das nächste sein. Dies erweckt den Eindruck der Gleichförmigkeit und liegt in der Absicht, alle Sinne des Menschen in den verschiedenen Stadien der Veränderung und des Abbaus anzusprechen. Viele Spiele sind ohne große Vorbereitung und ohne besonderes Material spielbar. Die Regeln sind einfach und lassen sich durch vorgeschlagene und eigene Variationen verändern und so für die unterschiedlichsten Spielgruppen verwenden.

Das Buch richtet sich an alle Menschen, die gern spielen und mit Senioren eine spielpädagogische Arbeit beginnen bzw. erweitern wollen, ob in Seniorenclubs, Wohn- und Altenheimen, auf Reisen und Zusammenkünften. Für alle Menschen sind Spielideen dabei, die Sie auch zu bunten Festen, verschiedenen Familienanlässen und mannigfachen Veranstaltungen gebrauchen können. Den überwiegenden Teil des Spielmaterials finden Sie zum Nulltarif in Ihrer Umgebung.

Im ersten Teil informiert das Buch über die Lebenssituationen älterer Menschen, über ihre Fähigkeiten und Einschränkungen, ihre Wünsche und Bedürfnisse und zeigt die positive Bedeutung des Spiels im Seniorenalter. Welche Mittel und Wege sich dafür anbieten, lesen Sie in den Erfahrungsberichten und Spielanregungen, die

mit Beiträgen der Senioren ergänzt sind. Sie geben einen Einblick in die umfangreichen Möglichkeiten, die zur spielerischen Aktivität herausfordern und eine positive Entwicklung bis ins hohe Alter ermöglichen.

Wählen Sie sich aus der bunten Palette der Angebote Spiele heraus, die Ihnen gefallen, und entwickeln Sie so allmählich Ihren eigenen Spielekatalog. Die Spielpraxis mit den Senioren wird Sie bereichern. Vielleicht gehören Sie eines Tages zu den Menschen, die ihre Chancen der Veränderung – und diese beginnt nicht erst im Mittel- oder Seniorenalter – genutzt haben und reich an Einsichten und lebensbedingten Erkenntnissen sind. Eine Fülle von Erfahrungswissen und gelebten Gefühlen wird unser Leben dann bereichern. Welch eine Aussicht! Lassen Sie uns mit Freude spielend ins Alter gehen.

In der Verbundenheit des Spiels danke ich Karin Holdorf und allen Spielerinnen und Spielern, die mich bisher auf dem Weg begleiteten.

Grundlagen und Voraussetzungen

Innerhalb der letzten einhundert Jahre hat sich die Lebenserwartung der Menschen um dreißig Jahre erhöht. Somit haben wir die Jahre einer Generation dazugewonnen. Was fangen wir damit an? Wie sollen wir uns für das Alter vorbereiten? Wollen wir zufrieden und abgeschieden von jeglicher Arbeit und Auseinandersetzung den Ruhestand genießen? In den Tag hineinleben und sehen, was er uns bringen wird? Oder möchten wir uns für die gewonnenen dreißig Jahre des Älterwerdens sinnvolle Lebensinhalte suchen und eine neue Lebensqualität schaffen?

Wir leben in einer sich ständig wandelnden Welt. Umfangreiche Veränderungen erfahren wir in vielen Bereichen. Auffallend sind die technischen Entwicklungen. Immer mehr Maschinen und Computer werden entwickelt. Der Mensch lernt, sie zu bedienen und merkt kaum, daß er sich dadurch immer mehr von wichtigen Lebensinhalten entfernt. Neue Arbeitsbereiche werden geschaffen, Berufszweige erhalten andere Strukturen und Arbeitsprozesse werden nach veränderten Gesichtspunkten organisiert. Alles um uns herum ist in Bewegung. Jugendlichkeit und Dynamik sind gefragt. Ständige Veränderung und Anpassung sind die Voraussetzungen für den Erfolg in unserer Gesellschaft.

Auch in der nahen und fernen Umwelt nehmen wir viele Veränderungen wahr. Die Lebensmittel werden uns in einer vielfältigen und reicheren Menge angeboten; ihre Qualität durch vermehrte Schadstoffe gemindert. Das Wasser, unser wichtigstes Lebensmittel, fließt in einigen Regionen nur noch stundenweise durch die Leitung, und seine Substanzen verändern sich allgemein negativ. Die Luft ist manchmal so stark mit Gift angereichert, daß wir krank werden, wenn wir sie einatmen. Die Sonne, unser Stern, der uns Licht und Wärme gibt, ohne den wir auf unserem Planeten Erde kein Leben, keine Menschen, Tiere und Pflanzen hätten, kann uns mit ihren Strahlen durch das Ozonloch allmählich zerstören.

Dieser Wandel auf Erden fordert vom Menschen ein Umdenken und vom Körper eine unumgängliche Anpassung. Darum müssen wir uns mit den Veränderungen auseinandersetzen und in Bewegung bleiben. Denn die Evolution geht weiter.

Wie sehen und erleben Senioren diese Veränderungen? Wollen sie noch dazugehören und an der Gestaltung der weiteren Entwicklung mitwirken und teilhaben? Wollen sie ihre Erfahrungen und ihr kritisches Bewußtsein nutzen und zur sinnvollen Lebensqualität beitragen? Oder möchten sie lieber ihre Hände in den Schoß legen und der Gesellschaft damit signalisieren, daß sie genug gearbeitet und sich den Ruhestand verdient haben? Das könnte ein Abschied sein; der Anfang vom Ende, wenn dies in völliger Passivität und Resignation verlief. Interesselosigkeit ist uns von krankhaft lethargischen Menschen bekannt. Sie stellen einen kleinen Prozentsatz unserer Gesellschaft dar. Unsere Senioren sind nicht interesselos. Sie sind noch wach. Sie wählen sich ihren Weg des Alterns. Er verläuft bei ihnen recht unterschiedlich. Manche Menschen widmen sich ihren Hobbys. Meist hatten sie während ihrer Berufstätigkeit zu wenig Zeit für ihre Interessen und genießen es nun, unbegrenzt viel Zeit zu haben, um entspannt und ohne Ehrgeiz das zu tun, worauf sie sich jahrzehntelang gefreut haben. Sie sind mit sich und der Welt versöhnt und angenehme Mitmenschen.

Andere Senioren suchen sich neue Aufgaben. Sie sind gern mit Menschen zusammen und in einem hohen Maße aktiv. Sie fühlen sich lebendig und gebraucht und sind glückliche und verständnisvolle Mitarbeiter. Auch die weniger Engagierten, die sich für kleine Aufgaben einsetzen lassen, gelegentlich hier eine soziale Nachbarschaftshilfe und dort eine kirchliche Aktivität übernehmen, altern zufrieden.

Von einer weiteren Gruppe der Senioren haben wir inzwischen alle schon gehört, den Grauen Panther. Als 1970 in Amerika eine Frau von 65 Jahren in Rente gehen mußte – Margaret E. Kuhn – wollte sie noch lange nicht aufhören zu arbeiten. Sie suchte sich einen neuen gesellschaftlichen Arbeitsbereich und Freundinnen, die mit ihr den Kampf gegen unverantwortliche gesellschaftliche Mißstände aufnahmen. Ihre erste gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit sahen diese Senioren in dem Aufstand gegen den Vietnamkrieg. Es fanden sich bald viele Mitkämpfer, und weitere Arbeitsprojekte entstanden. Inzwischen gibt es die grauen Panther in vielen Ländern. Auch in Deutschland können wir stolz auf diese Gruppe und ihre großen und kleinen Aktionen sein.

Neben dieser wohl bekanntesten Seniorengruppe gibt es noch

andere, die sich zusammenschlossen und ihre Kraft und ihr Wissen für unterschiedliche Arbeiten einsetzen. Allein in Berlin gibt es zehn Projekte „Erfahrungswissen“ – von der „Wissensbörse“ bis zum „Erzähl-Café“. In ihnen arbeiten Menschen, die noch lange nicht zum alten Eisen gehören wollen, sondern durch sinnvolle Tätigkeit und soziale Kontakte ihr Leben bereichern und sich weiterentwickeln möchten. Was hier in großem Rahmen an die Öffentlichkeit dringt, vollzieht sich ähnlich in vielen kleinen Gruppen, die sich in staatlichen oder anderen sozialen Organisationen treffen. Menschen suchen hier Kontakte. Sie wollen sich austauschen und anregen, mitgestalten und sich erfahren, helfen und Hilfe bekommen. Die alltäglichen Kleinigkeiten werden zuerst ausgetauscht, dann folgen die jeweils unterschiedlichen Aktivitäten, je nach Fähigkeit, Anspruch und Bedürfnis aller Beteiligten. Wobei das Zeit- und Umweltgeschehen nicht außer acht gelassen wird. Darüber zu berichten und sich auszutauschen, ist das Anliegen vieler Seniorengruppenleiter. So kommt Bewegung in die Köpfe und Herzen der Menschen. Inhalte, Meinungen und Ziele werden neu bedacht, und die Herausforderung zur Flexibilität wird erkannt.

Älter werden ist ein Prozeß, der bei der Geburt beginnt und erst mit dem Tode abgeschlossen sein wird. Wenn ein Mensch sich in seiner neuen Lebensphase wohlfühlen will, muß er etwas dafür tun. Zur gesunden Lebensweise gehört neben der richtigen Ernährung die körperliche und geistige Bewegung, die Pflege der sozialen Kontakte und eine bewußte Offenheit in der Wahrnehmung des Umfeldes. Hiermit kann man nicht früh genug beginnen. Eine Aktivität ist allerdings nur in dem Maße sinnvoll, in dem sie auch von Phasen der Ruhe begleitet wird. Ebenso verhält es sich mit den Kontakten und dem Alleinsein. Sind Menschen nur unterwegs, um ihre Kontakte zu pflegen, sich auszutauschen und neue Informationen aufzunehmen, und können sie mit dem Alleinsein nichts anfangen, geht ihnen allmählich ihre Widerstandskraft verloren. Sie haben sich verausgabt. Ihr Vitalitätstank ist leer. Krankheitssymptome können sich einstellen und kritische Signale senden.

Von dem Zusammenhang der körperlichen Vitalität und geistigen Aktivität sowie von einer positiven Beeinflussung durch bestimmte Signale spricht Marilyn Ferguson in ihrem Buch „Geist und Evolution“. Sie ist eine der bekanntesten amerikanischen Denkerinnen der New Age Bewegung und berichtet über Ereignisse in der wissenschaftlichen und psychologischen Humanforschung. Wir erfahren, daß sich amerikanische Wissenschaftler und Laborexperimentatoren schon seit langem mit der Erfindung von Meßgeräten

beschäftigen, mit denen sie herausfinden wollen, inwieweit im Menschen organische Veränderungen erreicht werden können, wenn sie äußere Signale sichtbar erfahren und sich dadurch positiv stimulieren und entspannen. Sie zitiert Ergebnisse dieser Feedback-Forschung und zeigt auf, daß bei Versuchspersonen durch das Sichtbarmachen der Vorgänge im Körper Freude erzeugt wurde, die bei den betreffenden Menschen zu positiver Beeinflussung geführt hat. Z. B. Freude über ein Spiel bewirkte schnelleres Erlernen weiterer Spiele. Freude über eigene positiv beeinflusste Heilungsprozesse bewirkte vermehrte Heilung (Migräne, Krebs).

Viele kennen die Freude über die sichtbar abgenommenen Pfunde des Körpergewichts, über das veränderte Wohlbefinden und Aussehen nach dem Beginn einer verantwortungsvollen Ernährung. Freude über die bewältigten Probleme mit Menschen, Süchten und Abhängigkeiten. Freude über neu dazugewonnene Menschen und Fähigkeiten; über die endlich begriffenen Erkenntnisse, die uns zur Weiterentwicklung verhelfen. Diese und viele mehr lösen in uns eine positive Stimulanz aus, die in uns neuen Mut und neue Stärke wachsen läßt und uns zur nächstgrößeren Aufgabe befähigt.

In der spielerischen Tätigkeit liegen die besten Voraussetzungen für eine positive Entwicklung bis ins hohe Alter. Das Spiel weckt den Menschen auf, es regt ihn an, es schafft eine Basis zur gemeinsamen Kreativität, die Freude aufkommen läßt. Das Spiel ist immer eine Aktion, der eine spürbare Reaktion folgt. Ein Kreislauf wird in Gang gesetzt, der zur Erweiterung der gesamten Wahrnehmung, auch der Gefühle, führt. Wer nicht spielt, lebt ein erlebnisärmeres Leben.

Ältere Menschen pflegen zuweilen Spiel und Ernst gegenüberzustellen, so wie auch Spaß und Arbeit für sie Gegensätze sind. Sie verbinden mit dem Wort Spiel Gedanken an kindische Spielereien und alberne, verrückte Ideen, die mit Beginn des Erwachsenenalters nicht mehr aufkommen und erst recht nicht zugelassen werden dürfen. Kinder sind Kinder und haben eben noch nicht den reifen Verstand von Erwachsenen, darum tolerieren oder verzeihen sie ihnen so manche unpassende Narretei und so manchen verzapften Unfug, obwohl er gelegentlich hochgradig kreativ und intelligent ist. Ältere Menschen sind mit dieser Meinung erzogen worden und denken zeitweise daran, wenn sie zum Spiel aufgefordert werden. Der heilige Thomas von Aquin sagte einmal: „Der wahrhaft Weise muß ab und zu die gespannte Schärfe seines Geistes lockern – und eben das geschieht durch spielerisches Tun und Reden.“

Wer diese Entdeckung bei sich und anderen einmal gemacht hat, wird sich immer mehr danach sehnen; denn das Spielen befreit von Sorgen und Streß, läßt Krankheiten vergessen und schafft eine tiefe, belebende Empfindung, nach der man „süchtig“ werden kann und werden darf.

Lebenssituation älterer Menschen

Jeder Mensch macht in unregelmäßigen Abständen – besonders in Krisensituationen – die Erfahrung, daß seine Fähigkeiten begrenzt sind. Ist der Mensch jung, gesund und dynamisch, kommt er schnell darüber hinweg. Er findet Alternativen, steckt sich neue Ziele und geht mit frischem Elan weiter.

Hat der Mensch die Lebensmitte überschritten und den allmählichen Abbau der Vitalität, vielleicht in seinem körperlichen, geistigen oder emotionalen Bereich, erkannt, ist jede Krise mit einem traurigen Blick nach hinten verbunden. Die unumgänglichen Endlichkeiten der Natur werden ihm bewußt.

Vom ersten Lebensjahr gehen wir dem Ende entgegen. Doch da der Anfang von ständigem Wachsen, Zunehmen, Aufbauen, Ausbreiten und Genießen ausgefüllt ist, bleibt uns kaum Zeit – so meinen wir – zum Stillstehen, Betrachten, Überdenken und bewußten Ausrichten. Oft sind wir mit dem Strom geschwommen, haben uns manipulieren lassen und zu wenig an unsere innere Harmonie gedacht. Nun gibt eine Krise uns die Chance, die Ereignisse zu überdenken. Dies ist manchmal nicht einfach, weil ein Geflecht von Zusammenhängen uns zu traurigen Erfahrungen führte. Auch Schicksalsschläge können uns treffen, für die wir keine Erklärung finden, und deren Akzeptanz wir in einem mühevollen Prozeß erst erlernen müssen; denn sie bedeuten Veränderung.

Menschen, die sich in ihrem Leben interessiert, offen und flexibel verhielten, werden eine Krise besser bewältigen als Menschen, die eingengt und starr ihren Weg gingen. Die offenen Menschen leben in einer Beweglichkeit, in einem ständigen Training, so daß ihnen eine Veränderung leichter fällt als jenen, die ihre festen Richtlinien und Prinzipien haben, die sie ihr Leben nicht verändern läßt. Festhalten ist leichter als loslassen, eine Bindung angenehmer als eine Trennung. Aber wenn wir etwas Neues erforschen und erleben wollen, müssen wir das Alte loslassen, auch manchmal Tätigkeiten, Bindungen und Besitz.

Da wohl keiner von uns in einem bestimmten Alter und mit seinen bis dahin gemachten Erfahrungen stehenbleiben möchte, ist uns die unaufhaltsame Veränderung vorgegeben. Enge, Starrheit, Mauern und Grenzen sind für eine Weiterentwicklung hinderlich.

Das Loslassen muß erlernt werden. Unser Leben gibt uns ständig dazu Gelegenheit. Der Tod ist das Ende der Chance.

Unsere ältere Generation hat schon mehrfach in ihrem Leben das Loslassen praktizieren müssen. Ein oder zwei Weltkriege haben diese Menschen erlebt und geliebte Angehörige, ihr Zuhause, die Existenz, den inneren und äußeren Frieden verloren. Es gab für sie eine lange Zeit, in der die Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse das Wichtigste war. Doch auch diese schwere Zeit ging zu Ende. Durch den Wiederaufbau, die Entwicklung der Industrie und die damit verbundene Erschaffung neuer Arbeitsplätze veränderte sich das äußere und innere Umfeld der Menschen. Geld wurde verdient, und neue Anschaffungen konnten getätigt werden. So allmählich entwickelte sich das Wirtschaftswunder und damit eine neue Lebensqualität. Mehr als fünfundvierzig Jahre sind seitdem vergangen. Der Mensch hat viel entdeckt, entwickelt und produziert. Immer wieder kommen neue Artikel auf den Markt, die die alten verdrängen. Doch wo läßt man sie?

Der ältere Mensch ist ein Teil unserer Gesellschaft. Er gehört jedoch nicht zu den großen Produzenten der Umweltprobleme. Für ihn ist nicht der Besitz das Wichtigste, sondern die Gesundheit und Akzeptanz. Ältere Menschen möchten oft an Altem, Gewohntem und Vertrautem festhalten. Sie möchten in ihrer Wohnung wohnen bleiben, die Möbel nicht erneuern und ihren Stellplatz nicht verändern. Der Tages-, Wochen- und Jahresablauf soll vertraut sein. Und der gewohnte Lebensrhythmus sollte nicht durch allzu große Einbrüche erschüttert werden.

Jeder von uns hat seine geliebten Gewohnheiten. Auch wenn sie uns und den anderen manchmal einengen. Wir brauchen sie; denn ohne eine gewisse Gewohnheit und Anpassung kann sich keine Ruhe und Vertrautheit bilden. Auch wenn uns gewisse Verhaltensweisen des anderen manchmal stören.

Bei meiner Arbeit mit jungen und alten Menschen entwickeln sich so manche Sprechszenen und Rollenspiele über die Konflikte unter den Generationen. Unverständnis wird laut. Starrheit und Leichtsinns sind die Spitzen des Eisberges. Die älteren Menschen verstehen sich als ruhig und besonnen Handelnde, die jungen Menschen sehen sich als aufgeschlossen und realistisch Denkende, die

nicht die gleichen Fehler machen wollen wie ihre Eltern und Großeltern. Dies ist und bleibt Inhalt der Diskrepanz unter den Generationen.

Unsere Senioren haben in ihrem Leben bewiesen, daß sie Verantwortung tragen können. Sie haben ihre Schicksalsschläge hingenommen und sie mit ihrer individuell unterschiedlichen Fähigkeit an Energie, Entschlossenheit und Stärke bewältigt. Sie haben vieles verloren, aber auch Erhebliches dazugewonnen. Sie haben ihre Versäumnisse und Schwächen bewiesen und ihre Fehler gemacht. Für die heutige Generation sind es andere Fehlentscheidungen und Fehlentwicklungen, die wir zu verantworten haben, und die die folgende Generation vermehrt zu spüren bekommen wird.

Wenn wir sensibel die Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur wahrnehmen, sehen wir die zunehmende Veränderung im gesamten Kosmos. Wer zusieht, wie sich die Vernichtung und Zerstörung weiter ausbreitet und das menschliche Miteinander immer mehr an Wert und Qualität verliert, wird sich bald mit Fragen, Anklagen und Schuldzuweisungen auseinanderzusetzen haben, wie es jede alte und neue Generation tun muß.

Die Entwicklungsaufgaben unserer älteren Generation bestanden hauptsächlich darin, die Schule zu absolvieren, eine Lehre zu machen und sich nach abgelegten Prüfungen in einer festen Anstellung zu bewähren. Männer bekamen noch weitere Entwicklungschancen durch anspruchsvollere Aufstiegsmöglichkeiten und Universitätsstudien. Frauen brauchte man im Haushalt und in pflegerischen Berufen. So reichte ihr Wissen und ihre Erfahrung aus für das ganze Leben. Manche Senioren haben diese Meinung so verinnerlicht, daß sie das Rentenalter als Ruhealter erfahren wollen, weil sie in ihrem Leben schon genug gearbeitet haben, so jedenfalls formulieren sie es gelegentlich: „Das Bißchen, was wir noch am Leben haben, wollen wir in Ruhe genießen.“ Sie wissen nicht, daß ein Genuß nur aus dem ständigen Lernen und der fortlaufenden Entwicklung durch die Bewältigung neuer Aufgaben kommt.

Schon des öfteren habe ich beim Spielen mit Senioren eine Ablehnung zu lernen festgestellt. Inzwischen weiß ich diese Meinung unterschiedlich einzuschätzen. Sie entspringt häufig einer Stimmung und ist keine absolute Überzeugung oder durchgängige Meinung; denn diese Senioren stellen sich immer wieder den neuen Lernaufgaben, z. B. in der vereinfachten Haushaltsführung, im Gesundheitsbereich, bei der Ernährung und den freizeitkulturellen

Angeboten. Im Spiel erlebe ich, wie gut sie noch lernen können. Sie zeigen es mir durch ihre rege Beteiligung bei allen für sie neuen Spielen. Wenn ich ihnen diesen Beweis aufzeige, reagieren sie meist mit einem verschämten, stolzen Schmunzeln. Dies ist für mich ein Signal, meine spielerische Herausforderung eher zu verstärken als zu senken; denn das kurze Gespräch hat sie erneut motiviert, mir zu zeigen, was sie noch können und wozu sie noch fähig sind.

In der Gerontologie (Altersforschung) haben Soziologen und andere Wissenschaftler in empirischen Studien eine vermehrte Lernfähigkeit bei den Senioren festgestellt, die eine höhere Erwartung an ihre Lernbereitschaft haben. Senioren mit geringem Selbstvertrauen bewiesen eine mindere Fähigkeit und Bereitschaft zum Lernen. Ein vermehrtes Bedürfnis am Lernen fiel besonders da auf, wo es um die Sache selbst ging, die Spaß macht und spielerisch-schußbeorientiert ist. Die Gerontagogik (Altenbildung) spricht von notwendigen Bildungshilfen, die gerade jetzt besonders wichtig sind für Menschen, die eine geringere Schul- und Berufsausbildung haben. Ihr Interesse muß neu geweckt werden. Das Medium Spiel eignet sich zur Öffnung der Menschen besonders gut, weil es in Muße, Entspannung und Spaß spürbar erlebt wird und nachhaltige, positive Erfahrungen, Werte und Erinnerungen im Menschen zurückläßt. Jeder Mensch hat in seinem Leben gewisse Entwicklungsstufen. Für die wenigsten Stufen ist er vorbereitet. Familie und Gesellschaft, der Staat und er selbst zeigen Versäumnisse auf. Wir leben stark im hier und heute und denken wenig an morgen. So kommt es zur Midlife-Crisis, zur fehlenden Akzeptanz des Alters und des damit verbundenen Abbaus der körperlichen und geistigen Kräfte. Wir spüren es stark in unserer berufs- und leistungsbezogenen Gesellschaft. Wer sich nicht selbst für seine dritte Lebensstufe vorbereitet hat, kann sich und anderen zur starken Belastung werden.

Das Ausscheiden aus dem Berufsleben bringt für viele entscheidende Veränderungen mit sich. Der Berufsstatus mit seinen Verantwortungen und Kontakten, die oft ins Private hineingingen, erlischt, man ist nicht mehr die oder der Mitarbeiter(in), sondern nur noch Frau oder Herr sowieso, Rentner(in) oder Pensionär(in), es sei denn, man hat sich rechtzeitig für seine lang vorauszusehende Veränderung vorbereitet und sieht keinen Verlust in dem Beginn der neuen Lebensphase, sondern einen Gewinn. Man sieht sich nach neuen, interessanten Lebensinhalten um, die nun nicht mehr fremdbestimmt sind, sondern das eigene Interesse zum Inhalt haben. Die gewonnene Zeit und die Energien kann man jetzt zur Förderung

besonderer Begabungen und interessanter Schwerpunkte einsetzen und sich von der Freude an der Sache leiten lassen. Welch eine Aussicht! Es bieten sich Chancen der Mitarbeit in allen sozialen, politischen, kirchlichen und anders orientierten Gremien, Verbänden und Aktionsgruppen. Überall werden erfahrene, verantwortungsbewußte und hilfreiche Senioren gebraucht. Unsere Gesellschaft kann ohne sie nicht mehr auskommen. Doch wie sehen und empfinden sich die Senioren, die diese Bereiche der neuen Tätigkeit nicht wahrnehmen? Mit dem Beginn des „Ruhestandes“ erleben diese Senioren sich an den Rand der Gesellschaft gedrängt, als Isolierte und Ausgegrenzte, die nicht mehr gebraucht werden. Das zeigt uns, wie stark berufsorientiert sie lebten und wie wenig lebendige Kontakte sie zu anderen Menschen und Bereichen hatten.

Ähnliche Empfindungen werden gelegentlich auch von Frauen geäußert, die mit Leib und Seele Hausfrau und Mutter waren, und nach dem Weggang ihres letzten Kindes eine Leere in sich und ihrer Wohnung spüren, die sie nicht zu füllen wissen, und somit unter Langeweile und Passivität leiden. Auch für sie gibt es Angebote zur weiteren Aktivität und Entwicklung.

Zu den kalkulierbaren und vorauszusehenden Lebenssituationen kommen noch die individuell schicksalsbedingten Ereignisse, die im Seniorenalter zunehmen. Dies kann durch den überraschenden Tod des Lebenspartners oder eines Kindes geschehen, durch das Erleiden eines Unfalls oder einer unheilbaren Krankheit hervorgerufen werden. Auch durch wirtschaftlich-finanzielle Notlagen, wachsende Gebrechlichkeit und Einweisung ins Alten- oder Pflegeheim.

Diese Krisen – im chinesischen bedeutet Krise: Chance – erschüttern die Basis des Menschen, fordern ihn zum Überdenken des Vergangenen heraus und veranlassen ihn, sich um eine Neuorientierung zu bemühen, sowie die neue Lebenssituation in der Akzeptanz zu leben. Dazu brauchen die Senioren einen starken Willen und die Bereitschaft zum Lernen. Bisher glaubte man, die Lern- und Leistungsfähigkeit des Menschen würde nach dem erreichten Höhepunkt im Erwachsenenalter wieder abnehmen. Durch Untersuchungen bei älteren Menschen belegten Forscher diese Hypothese. Inzwischen wurden neue Untersuchungen nach differenzierten Konzepten gemacht, die die ersten Ergebnisse relativierten und korrigierten. Nun weiß man, daß die Reaktionsfähigkeit und Kombinationsfähigkeit im Alter nachläßt, aber die Intelligenz- und Lernstrukturen sich adäquat weiterentwickeln, wobei die Begabung, Schulbildung, berufliche Tätigkeit und alle perso-

nen- und altersbedingten Motivationen ihren Einfluß ausüben. Franziska Stengel, Gerontologin in der Schweiz, meint dazu, daß die Gehirnzellen, die wie alle anderen Zellen im Laufe des Lebens abnehmen, sich durch gezielte Anregung und Übung zu neuen Verbindungen zusammenschließen können. Und dieser Zusammenschluß, der durch Training ständig möglich ist, unterliegt damit keiner Altersbegrenzung. Unsere Haut, unsere Organe, Muskeln und Knochen altern, werden spannungsloser, verbrauchter, steifer; doch das Gedächtnis kann zunehmen.

Einen Besuch bei einer 92jährigen Frau in einem Altenheim vergesse ich nicht. Sie lebte schon seit längerer Zeit mit starken Einschränkungen ihrer Sehfähigkeit und ihrer Beweglichkeit. Für ihre alltäglichen Lebensbereiche brauchte sie die Hilfe anderer Menschen. Ihre Kraft, Energie und Vitalität hatten stark abgenommen, doch im Geist blieb sie rege. Wir sprachen über ihre Reisen, ihre Familie und das Leben im Heim. Ihre Äußerungen waren vielseitig und verständnisvoll. Stöhnen, Trauer und Schmerz hatten in ihrem Leben noch keinen Raum gefunden. Als ich ihr bei der Verabschiedung meine Bewunderung aussprach, sagte sie: „Ich beteilige mich rege an dem, was um mich herum passiert. Mein Interesse gilt den Menschen, Reisen und Geschäften. Ich sage nie, daß ich alt bin. Wer vom Alter spricht, hat Angst. Er läßt sich einschüchtern und bedauern und läßt sich auch bald gehen. Ich ziehe mich noch nicht zurück, sondern setze mich auseinander. Das ist wichtig für Menschen aus einer anderen Zeit.“

Viele ältere Menschen wollen die Gestaltung ihres Lebens noch in die Hand nehmen. Sie suchen den Kontakt und die Aktivität mit Gleichgesinnten. Bei ihnen steht keine kulturelle, sportliche oder politische Betätigung im Vordergrund, sondern das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit, Austausch und Anregung. Den Ort dafür suchen sie gern in ihrer Nachbarschaft, damit sie ihn durch einen Fußweg oder eine kurze Busfahrt erreichen können. Längere Bahn- und Busfahrten möchten viele nur noch in Ausnahmesituationen unternehmen. Das Umsteigen und Warten an den Haltestellen fällt ihnen schwer. Wenn eine Pflicht, Verantwortung oder Besonderheit sie dazu herausfordert, nehmen sie diese Umstände auf sich.

Neben den ortsgebundenen älteren Menschen gibt es andere Teilnehmer, die neben dieser nachmittäglichen Aktion auch noch andere Unternehmungen und Begegnungen pflegen. Sie besuchen verschiedene Gruppen, haben Einzelkontakte, besuchen manchmal eine Theaterveranstaltung oder Vortragsreihe, gemeinsam mit einer Tochter, Freundin oder Bekannten.

Daneben gibt es Menschen in Gruppen, für die der eine Nachmittag mit den Senioren der einzige ist, an dem sie etwas unternehmen können, da sie nur einmal in der Woche von einer Sozialpflegerin oder einem Behindertentaxi (Telebus) gebracht und abgeholt werden.

Manche Senioren treffen sich auch an mehreren oder allen Wochentagen in Freizeithäusern oder Clubs. Sie sind oft Mitglieder dieser Einrichtungen, zahlen einen kleinen Beitrag monatlich und nehmen dann ohne weitere Kosten an den dort gebotenen Veranstaltungen teil. Sie kommen unter Menschen, können sich austauschen und erleben eine körperliche, geistige und emotionale Anregung, die noch lange nachwirkt, da sie in einer lockeren, entspannten Situation erfahren wurde.

Senioren als Spieler und Mitspieler

Beim Spielen mit älteren Menschen fällt mir immer wieder auf, welch umfangreichen Erlebnisschatz sie haben. Ihre verschiedenen Krisen und Lebensstufen haben diese Menschen bereichert. Sie gewannen Erkenntnisse, Einsichten und lebenswichtige Erfahrungen, die sie formten und zu Eltern, Großeltern und Urgroßeltern reifen ließen. Welch eine Fülle von erlebten Gefühlen und erworbenen Lebenskünsten liegt in ihnen.

Sie begegnen uns überall. Es sind Menschen wie Du und ich. Sie sind ein Teil der Gesellschaft und tragen dazu bei, daß wir unser Leben bunter, vielfältiger und reicher erfahren. Und doch sind es manchmal Außenseiter. Sie werden an den Rand gedrängt, weil sie die gesellschaftlichen Normen nicht mehr erfüllen. Man schiebt sie ab und grenzt sie aus. Immer mehr Menschen müssen mit einem Betrag auskommen, der unter dem Existenzminimum liegt, wo doch unser Staat zu den reichsten der Welt gehört.

In unserer Gesellschaft hat sich das Bild des alten Menschen geändert. Früher blieben die Senioren in der Großfamilie. Sie wurden gebraucht. Jung und alt war füreinander da; man versorgte und pflegte sich untereinander. Heute, wo jeder den Drang nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit hat, und zudem die Lebenserwartung stark gestiegen ist, möchte jeder seine Freiheit haben. In einer Ellenbogen-Gesellschaft fällt es dem alten Menschen schwer, sich angemessen durchzusetzen. Er hat es nicht gelernt, ist oft hilflos und machtlos. Wie laut müßte er schreien, bis Menschen, die in einer Industriegesellschaft leben, von Produkten und Konsum gefangen