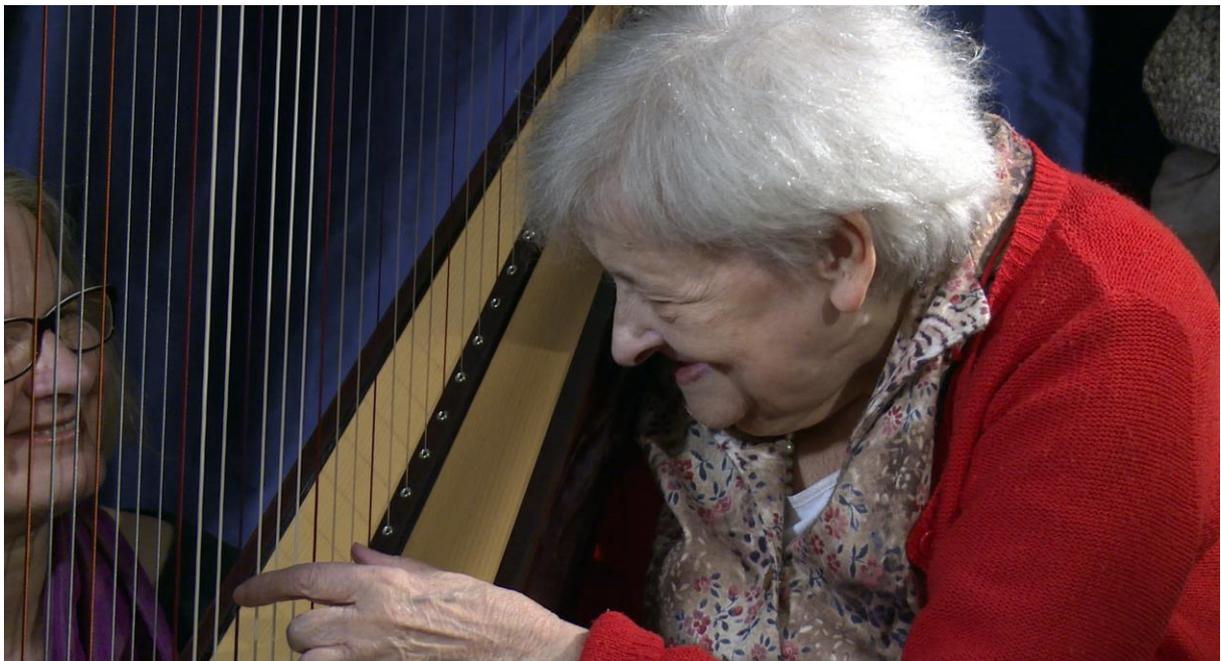


# „Nur-dann“-Kompetenzen



©Sonja Toepfer

**Arbeitshilfe  
2016**

## Vorwort

Angeregt, uns intensiver mit dieser Thematik zu beschäftigen, wurden wir durch einen Vortrag von Prof. Andreas Lob-Hüdepohl, den er im Januar 2013 bei der Konferenz der Diözesanbeauftragten für Altenpastoral gehalten hat. In diesem machte er deutlich, dass wirkliche Teilhabe Älterer nur dann gelingt, wenn die altersspezifischen „Nur-dann“-Kompetenzen gesehen und genutzt werden.

Lob-Hüdepohl nannte als altersspezifische „Nur-dann“-Kompetenzen

- leibhaftige Träger/-innen des kulturellen Gedächtnisses
- unverplante Zeit als Frucht der „späten Freiheit“
- Lebensstärke inmitten zunehmender Begrenzung und Einbrüche
- Konzentration schöpferischer Kräfte auf „Vervollkommnung einer Idee, eines Werkes oder eines persönlich bedeutsamen Daseinsthemas“
- zuversichtliche Akzeptanz eigener „Abhängigkeit“ und Endlichkeit

Da ältere Menschen immer noch häufig unter dem Defizitaspekt gesehen werden, erscheint es uns sinnvoll, den Blick auf die Kompetenzen zu lenken, um deutlich zu machen, dass Altern mit vielen Veränderungen und Umbrüchen verbunden ist, die nicht zwangsläufig mit Abbau identisch sind, sondern neue Lernchancen beinhalten und zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit, des Wissens, der Erfahrungen und Fertigkeiten führen.

Durch diese Blickwinkelveränderung hoffen wir einen Beitrag zu einem positiven Altersbild leisten zu können, das es älteren Menschen ermöglicht, zu ihrem Alter zu stehen und dazu beiträgt, gerne alt zu sein und das der Gesellschaft verdeutlicht, dass die Kompetenzen und Fähigkeiten Älteren nicht weiter brachliegen dürfen, sondern wertgeschätzt und genutzt werden müssen.

Die vorliegende Arbeitshilfe wurde von Mitgliedern der Arbeitsgruppe Südwest des Bundesforums Katholische Seniorenarbeit erarbeitet. Sie enthält verschiedene Bausteine für unterschiedliche Personengruppen, die zeigen, wie das Thema in (Fort-) Bildungsveranstaltungen angegangen und bearbeitet werden kann.

Das Redaktionsteam

Elfi Eichhorn-Kösler, Freiburg

Anneliese Wohn, Limburg

## „Nur-dann“-Kompetenzen wahrnehmen – ein Baustein für die Qualifizierung von Mitarbeiter/innen in der Altenheimseelsorge

**Zielgruppe:** haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in der Altenheimseelsorge

### **Ziele:**

Die Teilnehmenden sollen

- ihren Blick auf pflegebedürftige Menschen im Heim verändern
- die „Nur-dann“-Kompetenzen erkennen, wertschätzen und fördern
- den älteren Menschen diese Kompetenzen deutlich machen, damit sie sich deren bewusst werden und sich dadurch ihr eigenes Selbstbild verändert

### **Einstieg**

#### **Bibelstelle vorlesen Mt 25,14–18**

*Es ist wie mit einem Mann, der auf Reisen ging: Er rief seine Diener und vertraute ihnen sein Vermögen an. Dem einen gab er fünf Talente Silbergeld, einem anderen zwei, wieder einem anderen eines, jedem nach seinen Fähigkeiten. Dann reiste er ab. Sofort begann der Diener, der fünf Talente erhalten hatte, mit ihnen zu wirtschaften, und er gewann noch fünf dazu. Ebenso gewann der, der zwei erhalten hatte, noch zwei dazu. Der aber, der das eine Talent erhalten hatte, ging und grub ein Loch in die Erde und versteckte das Geld seines Herrn.*

In diesem kleinen Ausschnitt der Bibel wird deutlich, dass jede und jeder von uns Talente bekommen hat. Niemand kann nichts, sondern jede und jeder hat ganz spezifische Fähigkeiten.

- Überlegen Sie doch bitte, welche Fähigkeit, welche Kompetenz ihnen zurzeit besonders wichtig ist.  
Notieren Sie diese bitte auf der Karte, die an Ihrem Platz liegt (Karte in Form einer Ellipse verwenden).
- Lesen Sie nun bitte Ihre Karte vor, damit alle hören, welche Kompetenz Ihnen wichtig ist.

Wenden wir uns den älteren Menschen im Pflegeheim zu und beleuchten wir ihre Lebenssituation und schauen wir, welche Kompetenzen sie durch diese Situation entwickeln können.

### **Säulen der Identität**

Hilarion Petzold beschreibt die Identität als beeinflusst von der eigenen Leiblichkeit und der sozialen und ökologischen Umwelt. Er findet dafür ein einprägsames Bild: Unsere Identität ruht auf fünf Säulen.

Arbeitsblatt mit den 5 Säulen austeilen und besprechen (siehe nächste Seite).

**Gruppenarbeit:** Jede Gruppe bearbeitet eine andere Säule der Identität

- Welche Veränderungen nehmen Sie in dieser Säule bei Heimbewohnern wahr? Womit werden diese konfrontiert?
- Wie wirkt sich dies auf die Tragfähigkeit der Säule aus?
- Welche spezifischen Kompetenzen, sogenannte „Nur-dann“-Kompetenz, können sie dadurch entwickeln bzw. entwickeln sie um mit der Situation zurechtzukommen? – Bitte notieren Sie diese auf Karten (Karten in Form einer Ellipse verwenden) – jede Kompetenz auf einer neuen Karte notieren).
- Wie können Sie Heimbewohner unterstützen, damit ihre Identität gestärkt wird und sie sich ihrer Kompetenzen bewusst werden?

**Plenum:** Vorstellen der Ergebnisse

Bei der dritten Frage werden die Karten an die Pinnwand gesteckt, und zwar so, dass sie wie Blütenblätter angeordnet werden und wenn alle angepinnt sind, eine Blume entstanden ist.

Nun erhält jede/r einen Klebepunkt.

Kleben Sie den Punkt auf das Blütenblatt mit der Kompetenz, die für Sie die interessanteste oder wichtigste ist.

Alle kleben.

Die zwei oder drei mit den meisten Nennungen werden herausgegriffen.

#### Partnerarbeit

- Wie können diese Kompetenzen im Heim wahrgenommen, genutzt und gefördert werden? Was können Sie dazu beitragen?
- Was können Sie tun, damit Menschen in der Pfarrei/Seelsorgeeinheit wahrnehmen, dass Heimbewohner diese „Nur-dann“-Kompetenzen haben?

**Plenum:** Vorstellen der Ergebnisse

#### Abschluss:

Schauen Sie nun auf die Kompetenz, die Sie zu Beginn unserer Veranstaltung auf Ihre Karte geschrieben haben, können Sie diese auch im Blick auf das, was wir heute miteinander erarbeitet haben, einsetzen?

Jede/r begründet, weshalb und wie bzw. weshalb nicht.

## Säulen der Identität

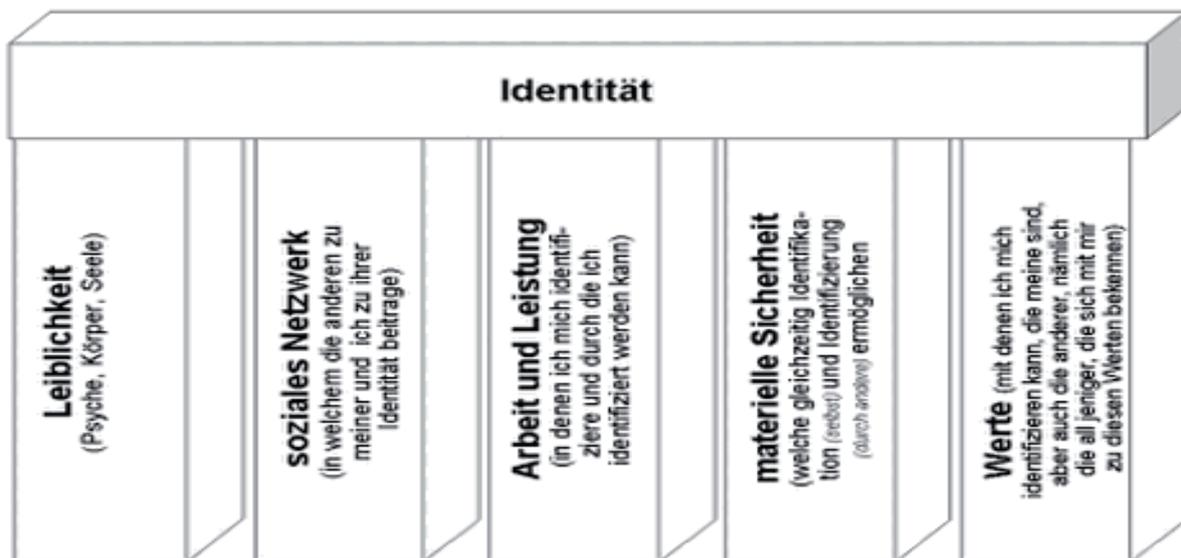


Abbildung 2 Die 5 Säulen der Identität nach H. Petzold

- **Leiblichkeit**

Auf unsere Identität wirkt alles, was mit dem Körper, unserem Leib zu tun hat, seiner Gesundheit, seinem Kranksein, seiner Leistungsfähigkeit, seinem Aussehen, der Art und Weise, wie wir uns mögen oder uns in unserer Haut wohl oder unwohl fühlen und natürlich, wie andere Menschen uns in unserer Leiblichkeit wahrnehmen. Auch die Sexualität und das Wahrgenommen-werden als Frau/Mann gehört in diese Kategorie.

- **Soziales Netz**

Hierzu zählen die sozialen Beziehungen, die Menschen, zu denen ich gehöre und die zu mir gehören, wie z. B. die Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Feinde, die Menschen der Wohngruppe, Pflegenden ...

- **Arbeit, Leistung und Freizeit**

Arbeiten, die ich erledige, und Leistung, die ich erbringe. Arbeit, mit der ich mich identifizieren kann und durch die ich identifiziert werde. Erfolgserlebnisse, die ich habe, Freude am eigenen Tun, am Schöpferisch-tätig-sein. Aber auch fehlende Betätigungsfelder und Leistungsansprüche. Außerdem brauchen wir eine gute Mischung von Tätig-sein und Freizeit.

- **Materielle Sicherheiten**

Meint ökonomische Absicherung (wie Besitz, Geld, Güter, Haus...) und das ökologische bzw. kulturell-geographische Eingebunden-sein.

- **Spiritualität und Wertorientierung**

Weltanschauliche, politische oder religiöse Überzeugungen. Das, woran und worin wir Sinn finden und konstituieren.

Elfi Eichhorn-Kösler

Bildungsreferentin im Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg

## „Nur-dann“-Kompetenzen kennenlernen und fördern – ein Fortbildungstag für Multiplikatoren und Bildungsverantwortliche

### Ziele

Die Multiplikatoren

- können den Begriff „Nur-dann“-Kompetenzen inhaltlich füllen
- kennen verschiedene Methoden (im Lauf des Seminars ausprobiert), um „Nur-dann“-Kompetenzen in ihren Veranstaltungen zum Thema zu machen
- entwickeln ein Veranstaltungsformat zum Thema (Übertrag in die Praxis)

Schritt	Methode	Material	Kommentierung
Begrüßung Vorstellung	<p><b>Methode 1 Partnerinterview</b></p> <p>Die TN interviewen sich jeweils zu zweit gegenseitig zu vorgegebenen Stichpunkten.</p> <p>Das Ergebnis wird im Plenum vorgestellt.</p> <p>Erwartungen an das Seminar werden auf dem Flipchart mitgeschrieben.</p>	<p><b>Spickzettel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Name</li> <li>• Wohnort</li> <li>• was ich als Kind gut konnte</li> <li>• welche Hobbys ich heute habe:</li> <li>• was ich im Seminar erfahren möchte</li> <li>• warum das Thema mich interessiert</li> <li>• und was es mit meiner Arbeit als Bildungsreferent/in zu tun hat</li> </ul>	<p><b>„Nur-dann“-Kompetenzen - gibt es das?</b></p> <p>Die TN sollen in der eigenen Biografie entdecken, dass sie früher andere Dinge konnten als heute und umgekehrt.</p>
Ablauf Einführung	<p>Der Ablauf wird entlang der Ziele vorgestellt.</p> <p>Die auf dem Flipchart gesammelten Erwartungen werden dort zugeordnet, wo sie berücksichtigt werden können.</p> <p>Es wird auch festgehalten, welche Erwartungen nicht erfüllt werden können.</p>	<p>A3 Kopien</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ziel „Begriff klären“ (vormittags)</li> <li>2. Ziel „Methoden üben“ (vormittags)</li> <li>3. Ziel „Veranstaltung planen“ (nachmittags)</li> <li>4. Ziel „Ergebnisse sichern“ (nachmittags)</li> </ol>	
Plenum	<p><b>Methode 2 Pro-und-contra- Diskussion</b></p> <p>Es werden drei Gruppen gebildet, jede erhält eine These. Die Gruppen bereiten sich getrennt auf die Diskussion vor.</p>	<p><b>3 Thesenzettel mit Arbeitsauftrag und Kurzdefinition</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. These Mit zunehmendem Alter gehen uns Kompetenzen und Fähigkeiten verloren. Ältere Menschen kompensieren dies durch Erfah-</li> </ol>	<p><b>„Nur-dann“-Kompetenzen - was ist das?</b></p> <p>Die TN sollen relevante Theorien und Zusammenhänge kennenlernen (Entwicklungspsychologie,</p>

	<p>Die Gruppen diskutieren miteinander. Jede Gruppe verteidigt ihre These (Gesamtzeit vorgeben).</p> <p>Abschlussreflektion</p> <p>Die TN vollenden zum Schluss den Satz: „Nur-dann“-Kompetenzen sind ...</p>	<p>rung.</p> <p>Kurzdefinitionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetenzen</li> <li>• Erfahrung(swissen)</li> </ul> <p>2. These</p> <p>Alte Menschen haben besondere Kompetenzen, sie gewinnen im Alter sogar neue Kompetenzen dazu. Die Gesellschaft könnte davon viel mehr profitieren.</p> <p>Kurzdefinition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetenzen</li> <li>• Lebenslanges Lernen</li> </ul> <p>3. These</p> <p>Alte Menschen haben nicht mehr oder weniger Kompetenzen als andere auch. Nur die Aufgaben, die sie lösen müssen, unterscheiden sich von denen in einem anderen Alter.</p> <p>Kurzdefinition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompetenzen</li> <li>• Entwicklungsstufen)</li> </ul>	<p>Lerntheorie).</p> <p>Sie sollen in eigenen Worten „Nur-dann“-Kompetenzen erklären können.</p> <p>Sie erfahren, dass die Einstellungen zum Alter unmittelbar Auswirkungen haben auf die Chancengleichheit von Älteren.</p>
Einzel-arbeit	<p><b>Methode 3</b> <b>Wahrnehmungsübung</b></p> <p>Jede/r TN überlegt im stillen für sich, wo ihm/ihr schon einmal eine solche „Nur-dann“-Kompetenz begegnet ist. Welche Kompetenz war das?</p> <p><b>Variante A</b> Er/sie schreibt die Kompetenz auf die Karte. Weiter mit Methode 4</p> <p><b>Variante B</b> Jede/r TN stellt ihr/sein Erlebnis kurz vor und beantwortet die Frage: Welche Erfahrung habe</p>	<p><b>1 Edding pro TN</b> <b>1 Stapel Karten unbeschriftet</b></p> <p><b>Variante B</b> Wandzeitung mit zwei Spalten +/-</p>	<p><b>„Nur-dann“- Kompetenzen – wo kommen sie vor?</b></p> <p>Die TN entdecken „Nur-dann“-Kompetenzen im eigenen Alltag. Sie lernen, stärker auf Ressourcen als auf Defizite zu schauen. Sie begreifen dies als ein Element von Generationengerechtigkeit.</p>

	ich damit gemacht (positiv/negativ)?	Die beschrifteten Karten werden angeklebt und mit einem erklärenden Stichwort ergänzt.	
Plenum	<p><b>Methode 4 Differenzierungs-übung</b></p> <p>Die Altersleiste wird links auf der Stellwand befestigt.</p> <p>Die TN ziehen nacheinander eine Karte vom Stapel und lesen die darauf notierte Kompetenz laut vor.</p> <p>Auf Zuruf einigt sich die Runde, in welchem Alter sich diese Kompetenz besonders zeigt. Die Karte wird auf entsprechender Höhe rechts neben die Altersleiste geheftet.</p> <p>(Fortsetzung Methode 3) Jede/r TN stellt sein/ihr Erlebnis kurz vor und ordnet die Karte dem entsprechenden Alter zu.</p> <p>Gemeinsam wird die Frage beantwortet: Was bedeutet das für unsere Arbeit?</p>	<p><b>Stellwand mit einer Altersleiste 0–100</b></p> <p><b>1 Stapel Karten (beschriftet)</b> <b>Pinnnadeln</b></p>	<p><b>„Nur-dann“-Kompetenzen – welche gibt es?</b></p> <p>Die TN erfahren, dass es nicht nur ein Alter gibt. (Alterstheorien /-bilder).</p> <p>Jedes Alter hat außerdem seine eigenen Fähigkeiten.</p> <p>Dies ist von den TN in ihrer Arbeit zu berücksichtigen.</p>
Übertrag in die eigene Arbeit	<p><b>Methode 5 Visionen für kompetenzbasiertes Arbeiten</b></p> <p>In fünf Jahren ist die Hälfte meiner Angebote kompetenz-orientiert. Alle Alten werden an der Veranstaltung beteiligt. Jede/r kann seine/ihre Kompetenzen einbringen und ausbauen.</p> <p>Was muss geschehen, damit diese Vision Wirklichkeit wird?</p> <p>Die TN tragen ihre Ideen</p>	<p><b>Auftakt: Film Beige (20 Min.) Überleitung und Arbeitsauftrag</b></p> <p>In Deutschland können Schul- oder Berufsabschlüsse nachgeholt werden. Dafür gelten feste Zulassungsvoraussetzungen. Meist hat man zwei Versuche. Jede/r wird nach seinem Werdegang beurteilt (nach der Farbe der Jacke).</p> <p>In Frankreich besteht zusätzlich die Möglichkeit, die Abschlüsse durch Kompe-</p>	<p><b>„Nur-dann“-Kompetenzen – wie fördern?</b></p> <p>Die TN sollen lernen, Kompetenzen bewusst einzubeziehen und zu fördern.</p> <p>Sie tauschen sich über Schritte und Methoden aus, die sie bereits kennen, und erweitern so ihr Repertoire.</p> <p>Leitfragen sind: Was wäre, wenn wir</p>

	<p>und Zwischenschritte auf dem A3-Blatt ein. Wahlweise können sie eine einzelne Veranstaltung planen und eintragen, welche der neuen Vision entspricht. Sie tragen den Ablauf und die Methoden ein, die sie verwenden. Das Ergebnis wird allen vorgestellt.</p>	<p>tenznachweis zu erwerben. Damit haben auch Menschen eine Chance, einen Beruf zu erlangen, die nicht über den üblichen Werdegang verfügen (Schulabbrecher, Flüchtlinge etc.) Jede/r wird nach ihren/seinen Fähigkeiten beurteilt (danach, wer in der Jacke steckt).</p> <p>Jede/r TN bekommt ein A2-Blatt, bunte Stifte, Kleber, buntes Papier, Zeitungsbilder.</p> <p>Auf dem A2-Blatt ist eine Startflagge (links unten) und eine Zielflagge vorgegeben (rechts oben)</p>	<p>unsere Gesellschaft anders organisieren?</p> <p>Was könnten wir dazu tun, damit die Kompetenzen Älterer stärker zum Tragen kämen?</p>
Ergebnis / Vereinbarung / Schluss		Je 1 Schnellhefter mit Ablauf, Zielen und Methoden und das jeweils eigene Visionsbild zum Mitnehmen.	<b>Seminarauswertung</b>

### Komplimente schenken

Ein Spiel zur Auflockerung oder als Einstieg nach dem Mittagessen.

Die TN bewegen sich frei durch den Raum. Wenn sich zwei TN frontal begegnen, halten sie kurz an und machen ihrem Gegenüber ein Kompliment. Jede/r TN hat fünf Wäscheklammern in der Hand. Bekommt er/sie ein Kompliment und gefällt ihm/ihr dieses Kompliment besonders, darf er/sie dies mit dem Anstecken einer Wäscheklammer belohnen. Dann geht es weiter.

Natürlich sollen sich die Komplimente auf Fähigkeiten, Talente und Kompetenzen beziehen. Voraussetzung ist, dass sich die TN bereits etwas kennenlernen konnten.

### Der Tauschring

Ein Spiel zum Erlernen von Kompetenzorientierung und Kompetenzförderung.

Je TN gibt es 5 Angebotskarten mit den Spalten NAME / KANN / WERT und zwei Wunschkarten mit den Spalten NAME / SUCHT / WERT. Die TN füllen ihre jeweiligen Karten aus (z. B. NAME: Elisabeth – KANN: Singen – WERT: 2 Stunden) oder (NAME: Elisabeth – SUCHT: Voliere bauen – WERT: 5 Stunden). Jede/r TN überlegt sich, wie viel seine Wünsche wohl wert sein mögen. Er/sie sollte genug Stunden im Angebot haben und auch staffeln können.

Einer geht zum anderen und handelt leise, indem er/sie seine/ihre Karte dem/der anderen zeigt. Wie beim Memory muss man sich merken, wer welche Karte hat (oder wo sie hingewandert ist) bzw. wer welches Interesse hat. Der Handel kann also auch über drei oder vier Ecken laufen. Karten können abgelehnt oder ausgetauscht werden. Im Hintergrund läuft leise Musik, darüber hinaus kann ggf. auch eine Zeit vorgegeben werden. Ansonsten hat der oder die gewonnen, der oder die zuerst die

Wunscharten los ist, oder aber (wie beim gordischen Knoten) die Gruppe hat die Aufgabe gelöst, wenn alle Talente und Wünsche untergebracht sind.

Elisabeth Dartmann

### **... und jedem Alter wohnt ein Zauber inne**

Auseinandersetzung mit den „Nur-dann“-Kompetenzen mit einer Gruppe von Menschen, die Seniorennachmittage leiten.

#### **1. Einstimmung**

Jugendlich, leistungsfähig, sportlich, mobil sein, das ist IN und erstrebenswert. Und sicher würden uns noch viele andere Attribute einfallen, die in der heutigen Gesellschaft einen Wert haben und uns in der Werbung vorgegaukelt werden. Alte Menschen fallen aus unserer Leistungsgesellschaft dann heraus, wenn sie die erforderliche Leistung nicht mehr bringen, wenn es langsamer geht, die moderne Technik an ihnen vorbeigeht und wenn das Gedächtnis Kapriolen schlägt.

Das kann aber doch nicht alles sein!!!

Gibt es Fähigkeiten, die es nur im Alter gibt?

Kann ein alter Mensch Wertvolles zur heutigen Gesellschaft beitragen?

„Und jedem Alter wohnt ein Zauber inne!“ – Diesem Zauber wollen wir heute bei unserem Treffen auf die Spur kommen.

#### **2. Perfekte Menschen in der Werbung**

In der Einstimmung wurde ja schon deutlich, dass es heute bestimmte Vorstellungen gibt, wie die Menschen sein sollten und was die Menschen heute unbedingt haben müssten.

Wir wollen einfach Stichworte sammeln, was uns die Werbung an Menschen und wie sie sein sollen vorstellt.

Die Ideen vom Brainstorming werden auf einem Plakat gesammelt.

#### **3. Was geht nur in diesem Alter?**

Wir wollen noch etwas tiefer schauen und eben nicht nur oberflächlich, wie das die Werbung tut. Es gibt bestimmte Fähigkeiten, die nur in einem bestimmten Alter ihren Ausdruck finden. Man nennt dies „Nur-dann“-Kompetenzen.

*Dazu werden Tischgruppen gebildet von je 5 TN. Die Gruppen haben 20-30 Minuten Zeit. Jede Gruppe bekommt den Auftrag für die Gruppenarbeit:*

**Welche Fähigkeiten haben nur:**

- **Babys**
- **Kindergartenkinder**
- **Kinder/Jugendliche in der Schule**
- **Menschen in der Berufszeit**
- **Menschen in der Rente/im Alter**

*Die Gruppen berichten im Plenum ihre Ergebnisse – allerdings werden die Stichpunkte „Menschen in der Rente/im Alter“ noch ausgespart.*

Mögliche Antworten:

**Baby:** krabbeln, Bedürfnisse durch Schreien deutlich machen

**Kindergartenkind:** staunen, Neugier, nicht müde werden, Neues zu entdecken

**Kinder/Jugendliche in der Schule:** hohe Fähigkeit, auswendig zu lernen, lernen, selbst zu lernen, Grundwissen erlernen

**Menschen in der Berufszeit:** Zeit-Management (Beruf, Familie, Freizeit unter einen Hut bekommen,) durch Arbeit Geld verdienen

**Menschen in der Rente/im Alter:** Gelassenheit, genießen können, Zeit haben, in den Tag hinein leben

#### 4. Der Zauber des Alters

Sie kennen die Verszeile aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse „Jedem Abschied wohnt ein Zauber inne“. Für uns heute wird dies etwas abgeändert: „Und jedem Alter wohnt ein Zauber inne.“

Welcher Zauber wohnt dem Alter inne?

Wir sammeln die Stichworte, die Sie schon gesammelt haben, hier auf einem besonderen Plakat (ein alter Mensch aus einer Zeitschrift wird in die Mitte geklebt und die Stichpunkte strahlenförmig dazu geschrieben) – Die Gruppen stellen ihre Ideen vor.

In den Gruppen können anschließend zum Thema „Zauber des Alters“ oder „Nur-dann“-Kompetenzen aus den Plakatstichpunkten „Elfchen“ entwickelt werden. Dazu braucht es 11 Worte.

Hier ein Beispiel

Alter (1 Wort)  
Zeit genießen (2 Worte)  
Gelassen sein können (3 Worte)  
Rückwärts und vorwärts schauen (4 Worte)  
Altersweisheit (1 Wort)

Die Gruppen bekommen hierzu 15 Minuten Zeit.

Die Elfchen werden jeweils von einem Sprecher aus der Gruppe vorgetragen und entsprechend mit Applaus honoriert.

#### 5. Abschluss

Wünsch dir was,  
sagte die gute Fee.

Alt und weise  
möchte ich werden  
und unerschrocken.  
Eine eigensinnige Alte  
mit silbernen Haaren  
ohne Strümpfe  
in lila Sandalen.  
Und Lachfalten  
möchte ich haben.  
Ganz viele.

Anne Steinwart

#### Noch eine Idee:

Geben sie besonders gelungene Elfchen an die Pfarrblattredaktion zur Veröffentlichung weiter.

Walburga Wintergerst, Seniorensorge im Bistum Speyer

## Vorschlag für einen Senioren-Besinnungstag zu den „Nur-dann-Kompetenzen“

### Ziele:

- Die Teilnehmenden nehmen ihre Einzigartigkeit wahr und stärken so ihr Selbstwertgefühl.
- Das Alter wird sowohl als „Frucht“ einer langen Lebensgeschichte gesehen, in der viele Kompetenzen erworben wurden, als auch als eine Lebensphase mit neuen Lern-Herausforderungen in vielen Lebensbereichen.
- Bei einer biblischen Besinnung wird der Zusammenhang von „Talenten“, „Charismen“, „Gnadengaben“, „Kompetenzen“ deutlich. Dies ermutigt dazu, seine Kompetenzen zu entfalten und in das Zusammenleben einzubringen, statt sie verkümmern zu lassen.

### Beispiel für Ausschreibungstext:

#### „Stell dein Licht doch auf den Scheffel!“

„Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr“ ... dies gilt zumindest für falsche Zurückhaltung. Wer meint: Ich habe so gut wie keine Fähigkeiten; was ich kann, zählt eh nichts; sollen sich doch andere engagieren und einmischen ..., der oder die irrt. Denn niemand kann alles, und niemand kann überhaupt nichts! Jede und jeder hat besondere Begabungen, ist einzigartig, und manchmal entfaltet sich diese Originalität erst im Alter.

Ein Besinnungstag, zu dem wir herzlich einladen, soll uns die Augen öffnen für unsere Begabungen und für all die Fähigkeiten und „Kompetenzen“, die wir im Laufe unseres Lebens erworben haben oder die wir im Alter entwickeln. Manche von ihnen sind vielleicht mit der Zeit verschüttet worden und müssen erst wieder entdeckt, ausgegraben und wertgeschätzt werden. Wie heißt es doch schon in der Bibel: „Stelle dein Licht nicht unter den Scheffel, sondern auf einen Leuchter“, so dass es zu sehen ist und hell machen kann. Wer aber einen „Scheffel“ (das ist ein eimerartiges Gefäß, um Getreide zu transportieren) über sein Licht stülpt, braucht sich nicht zu wundern, wenn sein Licht nicht leuchten kann.

In diesem Sinne laden wir zu einer Auszeit ein, in der uns sicherlich manches Licht aufgehen wird!  
*Name der Einladenden / Evtl. Referent/in / Zeit, Ort, evtl. Kosten*

*Grafik/Foto für den Einladungsflyer: Eine Kerze steht auf einem Eimer, daneben ein umgestülpter Eimer.*

### Verlauf

Der Verlauf variiert je nach Teilnehmer/-innen, Zeit...

#### 1. Einstieg Kennenlernen:

Nach der Begrüßung:

Jede/r nennt eine Eigenschaft, die sie/ihn in dieser Gruppe einmalig macht. Jeweils überprüfen, ob die Vermutung stimmt.

Z. B.: „Ich bin die einzige, die im Ausland geboren ist“; „Ich bin der einzige, der 7 Enkel hat“; „Ich bin die einzige, die in diesem Jahr schon in Berlin war“; „Ich bin der einzige, der mit 60 angefangen hat, eine neue Sprache zu lernen“; „Ich bin die einzige, die gerne Socken strickt“.

#### Alternativer Einstieg:

Es werden Fotos von alten Menschen ausgelegt. Jede/r TN wählt 1 Foto aus und überlegt: Welche Fähigkeiten könnte die abgebildete Person haben? Jede/r schreibt ca. 3 Kompetenzen auf einzelne Blätter. Vorstellungsrunde mit Nennen dieser Kompetenzen. Die „Kompetenz-Blätter“ in die Mitte legen oder anpinnen.

#### 2. Thematischer Einstieg (kurzer Impuls):

Jeder Mensch hat Kompetenzen: Begabungen, die einem als Kind „in die Wiege gelegt“ werden; Lebenshaltungen, die man in frühester Kindheit angenommen hat und die zeitlebens typisch für einen sind. Die Fähigkeiten konnten sich mehr oder weniger entfalten. Vieles wurde in Schule/Ausbildung und vor allem durch Lebenserfahrungen erlernt.

Aber von wegen „ausgelernt“! Das Lernen hört nicht auf. Im Alter gibt es neue Herausforderungen. Ältere Menschen sind in der Lage zu lernen. Lernen heißt, neue Erfahrungen/Erkenntnisse mit den bisher erworbenen Denkstrukturen zu verknüpfen. Weniger das Bestätigende, sondern vor allem das Fremde, noch nicht Bekannte, sind Lernanreize.

*Runde im Plenum: Jede/r nennt ein Beispiel, was er/sie in den letzten beiden Jahren Neues gelernt hat.*

Impuls: Früher war es so, dass die Jungen von den Alten fast alles lernen konnten, was sie zum Leben brauchen. Denn die Welt hat sich nur sehr langsam verändert. Heute gibt es viele Situationen, in denen die Jüngeren fitter sind und Ältere von Jüngeren lernen (z. B. PC, Handy, Automaten, Fremdsprachen...), der Fortschritt ist rasant.

Es gibt Situationen, in denen Ältere und Jüngere gemeinsam vor neuen Herausforderungen stehen (z. B. Bewahrung der Lebensgrundlagen, weltweite Gerechtigkeit, Frieden), miteinander nach Lösungen suchen, miteinander lernen.

Aber es gibt auch Fähigkeiten, die vor allem alte Menschen haben (z. B. Umgang mit Loslassen, Trauer, Krisen). In manchen Bereichen können Jüngere von Älteren lernen, sind Ältere Vorbilder (oder abschreckende Beispiele). *(Evtl. einige Beispiele nennen, aber das Generationen-Thema nicht vertiefen.)*

Blätter, auf denen jeweils eine Fähigkeit steht, in der Mitte auslegen. (siehe Anhang).

Jede/r TN bekommt je 3 farbige Glassteine, um sie (ohne miteinander zu sprechen) auf die Begriffe zu legen:

- Rot: das kann ich gut
- Blau: das kann ich nicht gut
- Grün: das würde ich gerne besser zur Geltung bringen.

Wenn alle ihre Steine gelegt haben, Gespräch: Was macht das entstandene Bild sichtbar?

### **3. Biblischer Impuls: Gleichnis von den Talenten**

Bibeltext verteilen.

Jeder bekommt im Gleichnis Jesu (Mt 25,14-30) nach seinen Fähigkeiten 1, 2 oder 5 „Talente“. Ein „Talent“ ist ein sehr hoher Geldbetrag. Im Deutschen wurde er auch zur Bezeichnung für „Fähigkeiten“, „Begabungen“.

Bibelarbeit in Kleingruppen: Was will Jesus seinen Zeitgenossen/innen mit dem Gleichnis sagen? Welche Botschaft kann das Gleichnis für uns haben? Austausch im Plenum

### **4. Meine Kompetenzen entfalten**

Bezug zu den Begriffen mit grünen Steinen. Wie kann es mir gelingen, meine eigenen Kompetenzen besser zu entfalten? *(Partnerggespräch)*

### **5. Abschlussritual**

- „Heute ist mir ein Licht aufgegangen“ ... wer will, kann etwas dazu sagen, ein Teelicht anzünden und in die Mitte stellen.
- Gebet, Segenswunsch
- Evtl. Tanz: Od lo ahavti dai (auf CD bewegen und besinnen des Altenwerkes der Erzdiözese Freiburg)

Der Text des Refrains lautet:

Ich habe noch nicht genug geliebt,

den Wind und die Sonne auf meinem Gesicht.  
Ich habe noch nicht genug gelebt,  
und wenn nicht jetzt – wann dann?

Bernhard Kraus, Leiter des Seniorenreferats der Erzdiözese Freiburg

Anhang:

**Das Alter hat seine eigenen „Gnadengaben“ (Charismen), „Berufungen“, „Kompetenzen“, z. B.:**

Jemanden Mut zusprechen  
Handwerklich geschickt sein  
Loslassen, entsorgen, wegwerfen  
Neugierig auf Fremdes sein  
Zu unbekanntem Zielen aufbrechen  
Traurige trösten  
Barmherzig sein  
Aufmerksam zuhören  
Lebenserfahrungen weitergeben  
Mit Verlusten leben können  
Menschen in Krisen begleiten  
Glaubenserfahrungen haben  
Geduld und Humor haben  
Die eigene Lebensleistung wertschätzen  
Sich in Unveränderbares fügen können  
Verrückt sein, Unerwartetes tun  
Hoffnung ausstrahlen  
Krankheit, Sterben und Tod annehmen  
Kein Angsthase sein  
Den inneren Frieden spüren  
Das Vergangene akzeptieren können  
Sich mit Blumen und Tieren auskennen  
Erzählen können  
Gastfreundlich sein  
Seine Zeit gerne mit anderen teilen  
Gutes Gespür für den eigenen Körper haben  
Hilfe und Entlastung annehmen  
Auf Unbekannte zugehen  
Ruhe und Entspannung genießen  
Allein sein können  
Die eigene Zeit verschenken  
Dankbar auf sein Leben zurückblicken  
Den eigenen Standpunkt vertreten  
Eigene Bedürfnisse mitteilen  
Rat geben  
Kochen und backen  
Bereit zu Kompromissen sein  
Belastungen aushalten  
Kraftquellen kennen  
auf das Wirken von Gottes Geist vertrauen

## „Nur-dann“-Kompetenzen

Baustein im Rahmen eines Fortbildungstages für Pastoralassistenten/-innen

### Ziele:

- Pastoralassistenten/-innen für die Wahrnehmung von Alterskompetenzen sensibilisieren
- Den ressourcenorientierten Blick auf das Alter schulen
- Neues Zugehen auf alte Menschen in den Gemeinden ermöglichen

**Zeit:** 2 Stunden

**Einstieg:** Eine Geschichte vorlesen, z. B. Auszug aus dem Buch „Zwei alte Frauen“ von Velma Wallis. Gut eignen sich auch Irene Dische, „Großmama packt aus,“ dtv, S. 326 oder Fulbert Steffensky, „Die Zehn Gebote“, Echter Verlag 2003, S.37f. Welche Kompetenzen haben die dort beschriebenen älteren Menschen? Welche brauchten sie, um zu überleben?

**Impuls:** Kurze Einführung zum Begriff „Nur-dann“-Kompetenzen

**Übung:** Butterbrotpapierrolle auslegen. Auf dem Papier stehen verschiedene Altersangaben (von 0 Jahren beginnend nehme ich Zehnerschritte bis 90 Jahre), verstärkt durch Bilder und Symbole für diese Altersphasen. Teilnehmer/-innen werden eingeladen, zu den verschiedenen Altersangaben Kompetenzen aufzuschreiben, die Menschen nur dann – bzw. überwiegend nur dann – haben. Nach der Schreibphase wahrnehmen, was geschrieben steht. Dann auf die Aussagen in Bezug auf das dritte und vierte Lebensalter konzentrieren. Gespräch: Welche Kompetenzen werden genannt? Stimme ich Ihnen zu? Wo begegnen mir diese Kompetenzen in der Gemeinde? Wie kann ich diese Kompetenzen für die Gemeinde sichtbar machen? Ergebnisse auf einer Flipchart sammeln.

**Abschluss:** Welche Kompetenzen habe ich in meinem Alter? An dem Ort, an dem ich jetzt eingesetzt bin? Für die alten Menschen, die in dieser Gemeinde leben? Mit einem farbigen Stift auf die Papierrolle schreiben und laut aussprechen.

Anneliese Wohn, Referat 3./4. Lebensalter im Bischöflichen Ordinariat, Limburg

**Mitglieder der Regionalgruppe Südwest**  
des Bundesforums Katholische Seniorenarbeit

Prof. Uwe Bähr, Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Ludger Bradenbrink, Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Elfi Eichhorn-Kösler, Erzdiözese Freiburg  
Edith Fabry, Erzdiözese Freiburg  
Bernhard Kraus, Erzdiözese Freiburg  
Ulrike Kütscher, Erzdiözese Freiburg  
Dr. Andreas Ruffing, Diözese Fulda  
Dr. Philipp Schwarz, Diözese Rottenburg-Stuttgart  
Bernd Trost, Diözese Limburg  
Walburga Wintergerst, Diözese Speyer  
Anneliese Wohn, Diözese Limburg  
Mathias Ziegler, Diözese Fulda