

# Lebensqualität im Alter

## Bausteine zum Thema "Leben in Verbundenheit"<sup>1</sup>

**Beziehungen zu haben, mit anderen Menschen verbunden zu sein, ist für die Lebensqualität sehr wichtig. Denn die Verbundenheit macht deutlich, dass man für andere Menschen wichtig ist und zu jemandem gehört. Dies wirkt der Einsamkeit entgegen, hebt das subjektive Wohlbefinden, stärkt das Selbstwertgefühl und gibt dem Leben Sinn.**

### Einstieg

Alle Teilnehmer(Innen) sitzen oder stehen im Kreis – in die Kreismitte wird ein Plakat mit dem Satz „Leben in Verbundenheit heißt für mich...“ gelegt. Die Gruppenleitung hat einen Wollknäuel in der Hand und wirft einer/einem Teilnehmer(in) diesen zu. Diese(r) ergänzt den angefangenen Satz auf dem Plakat. Und wirft den Wollknäuel dann weiter. Wenn alle an der Reihe waren ist deutlich, was den Teilnehme(r)Inne(n) im Blick auf Verbundenheit wichtig ist. Und: Es ist ein Netz entstanden, dass die Teilnehmer(Innen) miteinander verbindet.

### Austausch

Folgende Fragen zu dem entstandenen Netz werden in der gesamten Runde diskutiert – Erlebnisse und Erfahrungen werden erzählt.

- Wie fühlt sich diese Verbundenheit an?
- Was passiert, wenn sich ein(e) Teilnehmer(in) bewegt, das Netz spannt oder nach oben führt? (Miteinander ausprobieren und das Beobachtete benennen)
- Was bedeutet diese Erfahrung für ein Leben in Verbundenheit?

### Partneraustausch

Zwei Teilnehmer(innen) tauschen sich gemeinsam aus über:

- Welche Begriffe sind für Sie wichtig, damit ein Leben in Verbundenheit gelingt?
- Weshalb genau diese Worte?

### Thematische Auseinandersetzung I

#### Leben in Verbundenheit – persönliche Reflexion

Die Teilnehmer(innen) malen ihr persönliches Beziehungsnetzwerk auf. Sie tragen alle Personen ein, mit denen Sie sich zurzeit verbunden fühlen und beschreiben die Qualität dieser Verbindung.

Diese persönlichen Netze können dann in Kleingruppen vorgestellt werden. Im Plenum findet als Abschluss dieser persönlichen Auseinandersetzung ein Austausch darüber statt, was in der Einzel- und Kleingruppenarbeit bewusst und deutlich geworden ist.

<sup>1</sup> Aus: Elfi Eichorn-Kösler, Mitteilungen für die Altenarbeit, Zeitschrift des Altenwerks der Erzdiözese Freiburg e.V., Ausgabe 1/2010

## Gedächtnistraining

### Was ist für ein Leben in Verbundenheit wichtig?

Die TeilnehmerInnen suchen zu jedem Buchstaben des Wortes VERBUNDENHEIT ein neues Wort, das für sie für ein Leben in Verbundenheit wichtig ist, z. B.

V = Vertrauen

E = Ehrlichkeit

R = Rücksichtnahme

B = Beziehungspflege

U = Uebereinstimmung in Wertefragen

N = Neugier aufeinander

D = Dankbarkeit zeigen

E = Enkel, die mich lieben

N = Nachbarschaftliche Unterstützung

H = Hilfe geben und annehmen

E = Engagement füreinander

I = Interesse an den Menschen

T = Teilen

Alle lesen ihre Überlegungen vor.

## Gedächtnistraining

### Düfte erraten

Um in Verbundenheit leben zu können ist es wichtig den anderen Menschen gut „riechen“ zu können – im wörtlichen und im übertragenen Sinne. Verschiedene Duftproben werden vorbereitet. Dabei wird Duftöl auf einen Wattebausch getropft – jede(r) Teilnehmer(in) hat nun die Möglichkeit an den Proben zu riechen.

- Wie würden Sie diesen Duft beschreiben?
- Riecht die Probe angenehm oder unangenehm?
- Welche Erinnerungen verbinden Sie mit diesem Duft?
- Was könnte das für ein Duft sein?

Als Duftproben können folgende Öle besonders gut verwendet werden:

- Bergamotte
- Eukalyptus
- Fichtennadel
- Jasmin
- Lavendel
- Melisse
- Rosen
- Sandelholz
- Weihrauch
- Vanille
- Zitrone

## Thematische Auseinandersetzung II

### Verbundenheit mit Gott

Die Gruppenleitung führt wie folgt in den zweiten Teil der thematischen Auseinandersetzung ein:

„Wir Christen sind nicht nur mit unseren Mitmenschen verbunden, sondern auch mit Gott. In jedem Leben gibt es Zeiten in denen diese Verbindung spürbar und präsent ist und Zeiten, in denen uns die Beziehung nicht sehr bewusst ist oder auch Zeiten in denen wir uns von Gott verlassen fühlen.“

Nach dieser Einführung erzählen sich die Teilnehmer(innen) in Kleingruppen Situationen aus ihrem Leben in denen sie sich besonders mit Gott verbunden oder auch von Gott verlassen fühlten.

Im Plenum beschreiben die Teilnehmer(innen) dann, wie sie im Alltag Beziehung zu Gott aufnehmen und wie sie die Verbindung zu ihm halten.

## Abschluss

Leben in Verbundenheit ist nicht selbstverständlich. Wir müssen ein Leben lang an uns selbst und an unseren Beziehungen zu Mitmenschen, zur Schöpfung, zu Gott arbeiten, damit Verbindungen wachsen, erhalten bleiben und tragfähig sind. Wichtig ist dabei, dass wir alles in und mit Liebe angehen und tun. Ein Wort von Augustinus soll uns dies immer wieder bewusst machen:

„Liebe und tu, was du willst. Schweigst du, so schweige aus Liebe. Redest du, so rede aus Liebe. Kritisierst du, so kritisiere aus Liebe. Verzeihst du, so verzeihe aus Liebe. Lass dein Handeln in Liebe wurzeln, denn aus dieser Wurzel erwächst nur Gutes.“

Jede(r) Teilnehmer(in) erhält eine Karte mit den Worten von Augustinus.

## Trainingsanregungen

Folgende Anregungen können den Teilnehmer(inne)n weiter mit auf den Weg gegeben werden:

- Überlegen Sie, wie Sie Menschen, mit denen Sie sich verbunden fühlen, eine kleine Freude machen können und beobachten Sie die Reaktion darauf.
- Setzen Sie sich mit dem Bibelwort auseinander: „Seht wie groß die Liebe ist, die der Vater uns geschenkt hat: Wir heißen Kinder Gottes und wir sind es.“ (1 Joh 3,1) Was bedeutet es, ein Kind Gottes zu sein? Welche Verhaltensweisen sind damit in Ihren Augen verbunden?
- Was können Sie tun, damit die Verbundenheit zwischen den Menschen in unserer Gruppe wächst und über den Kurs heute hinaus anhält?