

# Als Lernende alt werden

## Gemeinsam in der Lernküche

Wir alle werden täglich 24 Stunden älter. Als Menschen sind wir lernende Wesen. Wir lernen immer, die Frage ist nur, was. Das Kind lernt, wie es die Aufmerksamkeit der Mutter bekommt. Der Studierende lernt, wie er die Prüfungen besteht. Das Ehepaar lernt, wie es Konflikte bewältigt. *Und wir als Ältere: Was lernen wir? Lernen wir, das Alter möglichst lange zu vermeiden? Oder möglichst schmerzfrei zu leben? Oder möglichst viel zu genießen? Was lernen wir?*

Im Folgenden finden Sie einige Bereiche, in denen wir lernend unterwegs sein können und dürfen. Dabei lernen wir nicht wie in der Schule, sondern mehr durch Erfahrungen und durch den Austausch über solche (manchmal gute, manchmal auch weniger gute) Erfahrungen. Wenn wir von einer „Lernküche“ reden, dann meinen wir, dass es wie in einer Küche zu und her geht: Wir reden miteinander, wir haben Spass, es können Missgeschicke passieren, wir beraten miteinander – und am Schluss genießen wir gemeinsam.



Die folgenden Themen sind wie geplante „Menüs“, die wir „kochen“ wollen. Wählen Sie doch eines dieser Menüs aus und überlegen Sie, mit welcher Person oder mit welchen Personen Sie gerne dieses Menü besprechen und dann auch kochen möchten.

### **Dabei helfen etwa Fragen wie:**

- Hast Du in diesem Bereich bereits mal etwas ausprobiert? Oder einfach Erfahrungen gesammelt? Oder von andern etwas gehört?
- Wenn Du Erfahrungen hast: Was war beim „Kochen“ dieses „Menüs“ hilfreich, und was hat sich gar nicht bewährt?
- Kennst Du jemanden, der dieses Menü gut kennt? Was tut er, damit es gelingt? Worauf achtet er oder sie besonders?
- Was motiviert Dich eigentlich, dieses ein- oder mehrgängige Menü kochen zu wollen? Wieso hat Du Lust darauf?

Kleine, aber wichtige Anmerkung: Manchmal ist es gut, dass wir einander im Vorfeld versprechen, nicht grad aufzugeben, wenn das Menü beim ersten Mal misslingt: *„Gell, wenn es misslingt, probieren wir weiter, einfach bis es uns gelingt – versprochen?“*



Und nun sind wir gespannt auf „Menü-Vorschläge“. Hier sind einige, und es gibt bestimmt noch sehr viel mehr:

## Menüvorschlag 1:

### **Das Älterwerden lieben.**

Dazu gehört: Umgang mit kleinen oder grösseren eigenen Einschränkungen - Umgang mit abschreckenden Dingen, die wir sehen oder von denen wir hören (z.B. neg. Berichte über Heime, Demenz usw.) - Vorstellungen über meine eigene Zukunft in 5 oder 15 Jahren - ...

## Menüvorschlag 2:

### **Versöhnt leben.**

Dazu gehört: Wie rede ich eigentlich über Menschen, an die ich negative Erinnerungen habe (z.B. Eltern, Lehrer, Geschwister, ...) - Wie rede ich über Gott, wenn ich schwierige Lebensphasen durchmachen musste? - Wie sehe ich meine eigene Vergangenheit, vor allem auch all das, was nicht so gelungen ist, wie ich es mir gewünscht habe? - ...

## Menüvorschlag 3:

### **Dankbar leben.**

Dazu gehört: Mir bewusst sein, was alles in meinem Leben und in meinem Umfeld schön war - In Worte fassen, was nicht schön war, sich aber langfristig gesehen doch als gut herausstellte - Benennen, was in Zukunft schön sein könnte - ...

## Menüvorschlag 4:

### **Mit gesundheitlichen Einbrüchen / Diagnosen gut umgehen.**

Dazu gehört: Was sind/waren meine Hoffnungen und Sehnsüchte für die kommenden 10 oder 20 Jahre? - Wieviel von dem ist durch den gesundheitlichen Einbruch / die ärztliche Diagnose in Frage gestellt worden? - Gibt es Chancen in diesem Einbruch / bei dieser Diagnose? Wie lauten sie? - ...

## Menüvorschlag 5:

### **Herausforderndes Umfeld (Ehepartner, eigene Eltern...).**

Dazu gehört: Welche guten Erfahrungen habe ich mit diesem/n Menschen gemacht und könnte ich mit ihm/ihnen nach wie vor teilen (auch: Bilder, ...)? - Was in unserer Beziehung ist nach wie vor unangetastet und darf umso mehr gepflegt werden? - Woher darf ich ohne schlechtes Gewissen Hilfe anfordern? - ...



## Menüvorschlag 6:

### **Einsamkeit vermeiden.**

Dazu gehört: Welche Personen in meinem Umfeld sind für mich sehr wichtig oder wichtig? – Wie tue ich diesen Personen Gutes? – Wie eigentlich sind meine Erwartungen an diese Personen? – Sind sie berechtigt und erfüllbar? – ...

## Menüvorschlag 7:

### **Fröhlich bleiben – auch wenn das Leben dunkle Seiten beinhaltet.**

Dazu gehört: Wann in meinem Leben hatte ich viel Freude, und wovon wurde diese Freude jeweils hervorgerufen? – Gab es in meinem bisherigen Leben immer schon so etwas wie „Freudenkiller“, also Zerstörer von Freude? Wie bin ich mit diesen umgegangen und was hat mir dann geholfen? – Wie wichtig ist mir Freude eigentlich? Wenn Sie auf einer Skala von 0 bis 10 ankreuzen müssten: Wo würden Sie Freude einordnen? Und was wäre wichtiger als Freude? – ...



Sie können beliebig viele solcher „Menüs“ zusammenstellen. Immer geht es um Themen oder Erlebnisse, aus denen in Ihrer „Küche“ das Beste gemacht wird. Und nochmals: Wenn ein Menü nicht beim ersten Anlauf gleich gelingt, versuchen Sie es doch ein 2. oder 3. Mal, möglicherweise mit einer anderen Person. Haben Sie Mut, andere Menschen in Ihre „Küche“ einzuladen. Eines Tages werden Sie staunen, was in ihr alles entsteht. Vielleicht folgen eine Reihe anderer Menschen der Einladung und möchten Ihnen in Ihrer Küche über die Schultern schauen. Wieso nicht?

Möglicherweise hilft es Ihnen, wenn Sie schon vor dem eigentlichen „Kochtermin“ einen Spaziergang machen und sich dabei überlegen, was Sie persönlich zum einen oder anderen Menü denken. Vielleicht ist es auch einfach dran, zum Telefonhörer zu greifen und mit jemandem auszutauschen und dabei nach Erfahrungen zu fragen, welche gemacht wurden.

Wir wünschen ganz viel Mut und (Experimentier-)Freude in Ihrer „Lernküche“ des Älterwerdens!

Aus der Küche der

Initiative **PRO AGING**

Im April 2020