

Arbeitsheft zum Video 1

Mein Älterwerden: Aufstieg oder Abstieg?

Erfrischt älter werden



Verfasser des Heftes:
Dr. Markus Müller

Das Heft gehört: _____

Zu diesem Arbeitsheft:

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich mit dem hochspannenden und doch nicht unbedingt beliebten Thema „Alter und Älterwerden“ beschäftigen. Schön, dass Sie das Arbeitsheft vor sich haben und damit arbeiten wollen. **Viel Erfolg!**

Über das Älterwerden muss man sich nicht jeden Tag Gedanken machen. Trotzdem ist es hilfreich, sich in regelmässigen Abständen allein, mit Freunden oder gar in Gruppen von Gleichaltrigen mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Genau dazu haben wir aktuell **5 Videos** inkl. Arbeitshefte erstellt.

Die Themen: Älterwerden: Aufstieg oder Abstieg? – Leitende Bilder zum guten Älterwerden – Sieben Schlüssel zu erfrischendem Älterwerden – 1001 Herausforderungen im guten Älterwerden – Älterwerden und was die Bibel dazu weiss.

In allem hoffen wir, dass Sie Freude am Älterwerden bekommen und alles tun, damit Ihr eigenes Älterwerden eine gute Sache wird. Genau dies wünschen wir Ihnen von Herzen!

www.initiative-pro-aging.ch

Die Initiative **ProAging**

I. Einstieg

Sie haben das Arbeitsheft „Mein Älterwerden: Aufstieg oder Abstieg?“ in Ihren Händen. Und wir vermuten, dass Sie das Video der ‚Initiative **ProAging**‘ entweder gesehen haben oder gerade dabei sind, es anzuschauen. Nun haben Sie das untenstehende Bild vor Augen:



Was denken Sie: Womit ist das Älterwerden eher zu vergleichen:

- Mit einem Aufstieg?
- Oder mit einem Abstieg?

Und wenn Sie auf Ihr nächstes Umfeld schauen: Ist dort eher die Meinung vertreten, dass

- Alter ein Aufstieg ist?
- oder dass Alter ein Abstieg ist?

Notieren Sie dazu kurz Ihre Gedanken: _____

Falls Sie dieses Arbeitsheft mit andern Menschen zusammen durcharbeiten wollen: Notieren Sie kurz einige Stichworte oder Sätze zu folgenden Fragen:

- A. **Wann in Ihrem Leben ist Ihnen zum ersten Mal so richtig bewusst geworden, dass Sie älter werden?** Kreuzen Sie an:
- Als Sie sich auf die Suche nach einer Lesebrille machten?
 - Als der Arzt / die Ärztin Ihnen sagte, dass Sie da oder dort aufpassen sollten?
 - Als ein Freund / eine Freundin in Ihrem Alter gestorben ist?
 - Als Sie Opa / Oma wurden?
 - Als die Kinder aus Ihrem Haus / Ihrer Wohnung ausgezogen sind?
 - Als Ihre Eltern aufgrund ihres Alters Hilfe von Sohn oder Tochter benötigten?
 - ...
- Was sagen Ihre Freunde / Freundinnen dazu?

Notizen: _____

B. Macht es Ihnen und Ihren Freunden / Freundinnen Freude, über das Älterwerden zu reden, oder macht es Ihnen Mühe?

Kreuzen Sie die Zahl an, die für Sie am besten zutrifft (0 = Ich tue alles, um nicht darüber sprechen zu müssen /// 5 = es ist okay, ab und zu darüber zu reden /// 10 = Ich kann es kaum erwarten, endlich wieder mal über das Thema Älterwerden zu sprechen.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

C. Was eigentlich verstehen Sie unter „Alter“? Versuchen Sie eine Antwort zu formulieren.

Meine Antwort: _____

Antworten meiner Freunde:

- _____

- _____

Wir umschreiben das Alter so: Es ist jener Abschnitt im Leben eines Menschen,

- der einerseits von einer **zunehmenden Verletzlichkeit**
- und andererseits durch **zunehmende Möglichkeiten** gekennzeichnet ist. Zu den Möglichkeiten gehören die **Mündigkeit** (Freiheit von den Umständen), die **Weisheit** (Überblick), die **Reife** (Zielnähe, „Geniessbarkeit“), das **Erfülltsein** und das **„sich Verschenken“** (können).

In Video 4 bzw. Arbeitsheft 4 („1001 Herausforderungen in gutem Älterwerden“) werden wir nochmals darauf eingehen.

D. Welche guten Erfahrungen haben Sie bisher in Ihrem Leben mit dem Älterwerden gemacht? Wo haben Sie Menschen gesehen, die für Sie Vorbild sind? Erzählen Sie doch drei schöne Beispiele im Zusammenhang mit dem Älterwerden! Und lassen Sie auch Ihre Freunde gute Beispiele erzählen.

Meine Beispiele:

- Beispiel 1: _____
- Beispiel 2: _____
- Beispiel 3: _____
- Beispiele meiner Freunde:
 - _____
 - _____

- _____
- _____

E. **Welche Merkmale möchten Sie *auf gar keinen Fall* in Ihrem Älterwerden aufweisen?** Denn seien wir ehrlich: Es gibt auch bei älteren Menschen Unarten.

- _____
- _____
- _____

Notizen: _____

II. Meine Sicht vom Älterwerden

Wir graben etwas tiefer: **Alter ist eine Ansichtssache**, finden wir. Wir wissen: Bilder oder Vorstellungen beeinflussen uns ziemlich stark, vor allem, wenn wir vor einem besonderen Ereignis stehen. Im Video ist die Rede von der Fahrradtour in Holland und dem anstehenden Gespräch mit dem Vorgesetzten.

Zurück zum Ursprungsbild oder der Ursprungsansicht: Alter = Aufstieg oder Abstieg? Versuchen Sie, **Ihre** Ansicht zu begründen: Was sind für Sie die Gründe, warum Alter ein Aufstieg oder aber ein Abstieg ist?



Alter ist ein Aufstieg, weil:

- _____
- _____
- _____

Alter ist ein Abstieg, weil:

- _____
- _____
- _____

Wenn Sie zwei oder mehr Gründe für die eine oder andere Seite gefunden haben, gratulieren wir Ihnen.

Nachdem Sie diese Aufgabe ausgeführt haben, laden wir Sie ein, noch etwas weiter am Thema dran zu bleiben. Es gibt nämlich noch einige weitere Gegensätze. Einige davon sind im Video genannt. Sie finden sie hier nochmals in Form einer Tabelle. Kreuzen Sie einfach mal an, was Sie denken! Haben Sie den Mut, sich für eine Seite zu entscheiden, auch wenn Sie denken, beide könnten zutreffen.

Alter ist eher ...		
0 ein Aufstieg	oder	0 ein Abstieg?
0 mühsames Schicksal, das halt leider zum Leben gehört	oder	0 das Beste, was Ihnen passieren kann?
0 ein «nicht mehr»	oder	0 ein «noch nicht»?
0 nur ein «Verlust»	oder	0 vor allem ein «Gewinn»?
0 «das bisher schöne Leben langsam zu verlieren»	oder	0 ein neues, attraktives «Lebens-Land» zu erobern?
0 schwach werden	oder	0 stark werden?
0 eine Störung des eigentlichen Lebens	oder	0 eine Bereicherung des eigentlichen Lebens?
0 ein «dem Tod Entgegengehen»	oder	0 ein «dem Leben Entgegengehen»?

Wie geht es Ihnen bei diesen Fragen? Wir wissen, dass solche Fragen beim ersten Mal gar nicht so einfach sind. Freunde oder Freundinnen könnten eine Hilfe sein. Unsere Erfahrung: Es ist sehr wichtig, dass wir wissen, wie wir über das Alter, das Älterwerden, ja, unser eigenes Älterwerden, denken.

Bestimmt haben Sie schon gehört, dass unser Verhalten und Erleben stark von dem abhängt, wie wir glauben, dass eine Sache ist, oder mit welchen Augen wir etwas anschauen. Dies ist auch beim Älterwerden so. Man könnte grob vereinfacht sagen, dass wir genauso älter werden, wie wir das Älterwerden betrachten. Sehen wir es nur als einen mühsamen Abstieg an, könnte unser Älterwerden tatsächlich zu einer eher mühevollen Angelegenheit werden. Sehen wir das Alter aber als Aufstieg an, werden wir nicht müde, die sich neu ergebenden Möglichkeiten und Chancen, vielleicht sogar auch im Notvollen und Schwierigen, zu entdecken. Eines ist sicher: Wenn Sie die Chancen und Möglichkeiten sehen, wird dies sowohl Ihnen als auch Ihrem Umfeld zugutekommen.

Wir von der ‚Initiative **ProAging**‘ möchten Ihnen sehr Mut machen, das Alter, vor allem Ihr eigenes Älterwerden, immer mindestens zu 51% als Aufstieg und nur zu 49% als Abstieg, mindestens zu 51% als Gewinn und höchstens zu 49% als Verlust, mindestens zu 51% als Bereicherung und höchstens zu 49% als Störung zu verstehen – oder eben „anzusehen“. Wir glauben, dass dies lernbar und vor allem sehr lohnenswert ist.

III. Die Begründung meiner Sicht vom Älterwerden

Wenn es diese Varianten gibt (Aufstieg oder Abstieg, Gewinn oder Verlust, ...), dann müssen diese ja begründet werden. Genau darum geht es im folgenden Abschnitt. Keine leichte Aufgabe, wir wissen es. Versuchen wir es trotzdem. Wir wissen, dass man sich in unterschiedlichen Verfassungen befinden kann. Wer gerade von anhaltenden Schmerzen, einer schwierigen Diagnose oder vom Verlust eines lieben Menschen betroffen ist, wird - logischerweise - mehr Gründe für das Negative finden als jemand, dem es gerade gut geht.

Was wir entdecken, sind zwei Dinge:

- Zum einen ist es eine grosse Hilfe, die Dinge **vor** deren Eintreten einfach mal durchzubuchstabieren. Irgendwann kann ich auch sagen: Ich **will** Alter nicht und niemals als Abstieg oder Störung verstehen, sondern immer auch als Chance, beispielsweise als Chance, Neues zu entdecken. Dies hängt mit dem zusammen, was man oft mit „Selbstführung“ oder mit „Mentaler Altersvorsorge“ bezeichnet.
- Zum andern sind einem gerade hier Freunde und Freundinnen eine grosse Hilfe. Im Moment, in dem ich das Älterwerden eher als Abstieg verstehe, gibt es vielleicht eine Person, die das Älterwerden in diesem Augenblick gerade als Aufstieg und neue Chance versteht und mich so mit dieser Hoffnung „anstecken“ kann. Es ist gut, wenn wir Menschen um uns haben, die uns in schwierigen Momenten des Lebens mit guten Gedanken anstecken. Schön, wenn **Sie** so ein ansteckender Mensch sind – ein Mensch mit „ansteckender Gesundheit“!

Und jetzt zur Übung bzw. zu den Begründungen, weshalb Sie das Alter und Älterwerden eher so oder anders sehen. Formulieren Sie Ihre Begründungen! Geben Sie sich Zeit! Wenn Sie vorerst zwei oder drei Begründungen gefunden haben, ist das schon sehr gut. Lassen Sie sich doch erzählen, wie Freunde oder Freundinnen damit zurechtgekommen sind. Geben Sie auf keinen Fall auf. Es ist wie im ganz normalen Leben: Manchmal braucht es mehrere Anläufe. Und manchmal muss man über bestimmte Dinge einfach auch mal schlafen. Hauptsache, Sie bleiben im Nachdenken und im Gespräch mit Ihren Freunden!

BEGRÜNDUNG	Alter ist eher		BEGRÜNDUNG
- _____ - _____	Abstieg	oder	Aufstieg
- _____ - _____	Mühsames Schicksal	oder	Das Beste, was kommt

- _____ - _____	«Nicht mehr»	oder	«Noch nicht»	- _____ - _____
- _____ - _____	Verlust	oder	Gewinn	- _____ - _____
- _____ - _____	Schönes verlieren	oder	Schönes gewinnen	- _____ - _____
- _____ - _____	Schwach werden	oder	Stark werden	- _____ - _____
- _____ - _____	Störung des Lebens	oder	Bereicherung des Lebens	- _____ - _____
- _____ - _____	Dem Tod entgegen	oder	Dem Leben entgegen	- _____ - _____

Geschafft?- Zumindest 2 oder 3 Zeilen?

Im Video kamen wir nochmals auf die Frage zurück, was Sie (und wir) unter Alter oder Älterwerden verstehen. Vergewenwärtigen Sie sich doch nochmals Ihr Verständnis von Alter und Älterwerden. Sie haben sich zu Beginn dieses Arbeitsheftes darüber Gedanken gemacht. Vielleicht legen Sie sich in diesem Zusammenhang auch fest, ab wann Sie von Älterwerden sprechen wollen. Unser Vorschlag: Ab 46, dem statistischen Tiefpunkt der Lebenszufriedenheit in westlichen Ländern.

Zum Schluss keine Aufgabe, sondern ein Bild, das die Entdeckerfreude zu friedevollem, gelassenem, glücklichem, innerlich gesundem, mündigem Älterwerden weckt oder wecken soll. Es ist das Bild der Entdeckung und Eroberung eines neuen, mir bisher nicht oder kaum bekannten Kontinentes.

Hier das Bild bzw. die im Video gezeigte Folie:



Ist Ihr Interesse geweckt?
Möchten Sie diesen neuen Kontinent kennenlernen?

Im Video 2 „Leitende Bilder zum guten Älterwerden“ werden wir nochmals auf dieses Bild, das hoffentlich Ihr Interesse geweckt hat, eingehen. Nachdem Sie das hier vorliegende Arbeitsheft mit Erfolg bearbeitet haben, werden Sie das zweite sicher etwas entspannter angehen. Wir wünschen Ihnen viele gute Erfahrungen dabei und viel Freude im eigenen Älterwerden. Danke, dass Sie dabei sind.

Zum Abschluss einige Hinweise:

- Es interessiert uns sehr, wie es Ihnen mit diesem ersten Video bzw. Arbeitsheft gegangen ist. Falls Sie Hinweise zur Verbesserung haben, nehmen wir diese gerne entgegen: kontakt@initiative-pro-aging.ch
- Unter **YouTube-Kanal Initiative Pro Aging** oder www.initiative-pro-aging.ch sind alle Videos zu finden.
- Wir können in einem so kurzen Video / Arbeitsheft keineswegs alle Fragen beantworten. Stellen Sie uns Ihre Fragen über die obige Mailadresse. Wir werden nach unseren Möglichkeiten ganz konkret auf Ihre Fragen eingehen.
- Wir weisen darauf hin, dass die ‚Initiative **ProAging**‘ auch (mehrteilige) Seminare durchführt. Auf unserer Homepage www.initiative-pro-aging.ch finden Sie immer die neusten Informationen dazu.
- Wir freuen uns über jede kleine (oder auch grössere) finanzielle Unterstützung: Zürcher Kantonalbank. IBAN: CH23 0070 0114 8021 7143 7. Initiative **Pro Aging**, 8405 Winterthur. Herzlichen Dank.

<p style="text-align: center;">Viel Freude in der weiteren Entdeckung des „Kontinentes Alter“ bzw. des „Kontinentes Älterwerden“!</p>
--