

denken

üben

kombinieren

erinnern

lernen

verknüpfen

knacken

überlegen

wissen



Kopfnüsse 2

Stärken Sie Ihr Gedächtnis!

Autorin: Christine Mitterlechner M.Ed.

Herausgeberin: Präsidentin Ingrid Korosec



Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

Österreichischer Seniorenbund - Bundesorganisation
ZVR-Zahl: 537793553 (Zentrales Vereinsregister)
Heinz K. Becker, MEP, Generalsekretär des ÖSB
Bundesorganisation, Lichtenfelsgasse 7, 1010 Wien
Tel.: 01-401-26 / 431
Fax: 01-40-66-266
E-Mail: bundesorg@seniorenbund.at

Herausgeberin:

LAbg. Ingrid Korosec
Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes

Autorin:

Christine Mitterlechner M.Ed.
Montessori-Pädagogin und Geragogin, Andragogin, Motogeragogin,
LIMA (Lebensqualität im Alter)-Trainerin, Projektleiterin von L³M –
Lebensbegleitend Lustvoll Lernen nach Montessori, Institutsleiterin des IL3 /
Institut für Lebensbegleitendes Lernen – Institute for Lifelong Learning

Redaktion:

Heinz K. Becker, MEP, Generalsekretär des ÖSB

Lektorat:

Das Team der Seniorenbund-Bundesorganisation

Grafik:

alke john & partner

Druck:

Niederösterreichisches Pressehaus
Druck- und Verlagsgesellschaft m.b.H.
Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten

Kopfnüsse 2

Stärken Sie Ihr Gedächtnis!

Autorin: Christine Mitterlechner M.Ed.

Herausgeberin: Präsidentin Ingrid Korosec



ÖSTERREICHISCHER
SENIORENBUND



Bildung und Lernen tragen wesentlich dazu bei, selbstbestimmt zu altern und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu gewinnen. Dabei haben frühe Lernerfahrungen einen ebenso großen Wert wie die Neugier als Erwachsene und die Pflege von vielfältigen Interessen im Alter(n).

- Christine Mitterlechner und ihr Team arbeiten für die Verbreitung förderlicher Lernumgebungen für **Bildung im gesamten Lebenslauf**.
- Im Mittelpunkt stehen die **individuellen Bildungsbedürfnisse** von Jung und Alt.
- Wir veranstalten Kurse, bieten Vorträge an, betreiben Forschung und pflegen öffentliche Kommunikation.
- Unsere Referenten und Referentinnen stehen für **Qualität, Kompetenz** und wertschätzenden Umgang.
- Ein wissenschaftlicher Beirat begleitet unsere Arbeit.
- Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Erwachsenen- und Senior/innen-Bildung bis ins hohe Alter.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Kontaktieren Sie uns unter: office@lifelong-learning.at
www.lifelong-learning.at
www.montessori-geragogik.at

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	4	Theorie: Dank und Anerkennung	59
Theorie: Am Hirn führt kein Weg vorbei	7	Übungswoche 6	
Übungswoche 1		Übung 1: Danke – Lückertext	63
Übung 1: Faszination Gehirn	11	Übung 2: Silben-Sudoku	64
Übung 2: Schüttelwörter Geburtstagsparty	12	Übung 3: Verborgene Zahlen	65
Übung 3: Verdrehte Sätze	13	Übung 4: Vorsilben ergänzen	66
Übung 4: Länder – Hauptstädte – Kontinente	14	Übung 5: Winterruhe, Winterschlaf, oder Winterstarre?	67
Übung 5: Symbole-Sudoku	15	Lesetext: Worte des Dankes	68
Lesetext: Was gegen Stress hilft	16	Auflösungen der 6. Woche	68
Auflösungen der 1. Woche	16	Theorie: Herausforderung Digitalisierung	69
Theorie: Gesunde Alltagsbewältigung	17	Übungswoche 7	
Übungswoche 2		Übung 1: Digitale Welt – Silbenrätsel	73
Übung 1: Wortfeld „gehen“	21	Übung 2: Nachsilben finden	74
Übung 2: Sportarten und Sportgeräte	22	Übung 3: Sprachen erkennen	75
Übung 3: So viele Brezel!	23	Übung 4: Bruchrechnen 1	76
Übung 4: Brückenwörter gesucht	24	Übung 5: Bruchrechnen 2	77
Übung 5: Zahlenkombinationen suchen	25	Lesetext: Das kleine ZIG	78
Lesetext: Den Herbst begrüßen in mir	26	Auflösungen der 7. Woche	78
Auflösungen der 2. Woche	26	Theorie: Liebe verändert sich	79
Theorie: Mut zum Genuss	27	Übungswoche 8	
Übungswoche 3		Übung 1: „Liebe“ – ohne Satzzeichen	83
Übung 1: Können Sie genießen?	31	Übung 2: Kreisrätsel	84
Übung 2: Zahlen-Symbolreihen	32	Übung 3: Zuordnen	85
Übung 3: Buchstabe und Bild	33	Übung 4: Versteckte Namen	86
Übung 4: Unterschiedliche Schriften	34	Übung 5: So viele Würfel!	87
Übung 5: Von der größten zur kleinsten Zahl	35	Lesetext: Manche Menschen...	88
Lesetext: Die Kunst der kleinen Schritte	36	Auflösungen der 8. Woche	88
Auflösungen der 3. Woche	37	Theorie: Loslassen, Abschied nehmen	89
Theorie: Lebensgeschichten und Biografiearbeit	38	Übungswoche 9	
Übungswoche 4		Übung 1: Berühmte/bekannte Paare	93
Übung 1: Neues Wort aus altem Bild	42	Übung 2: Schüttelwörter Früchte	94
Übung 2: Millionenshow	43	Übung 3: Würfel und Quader	95
Übung 3: Quadrate zählen	44	Übung 4: Mandala	96
Übung 4: Schrift und Zahl	45	Übung 5: Anagramm Verabschiedung	97
Übung 5: Spaghetti-Lesen	46	Lesetext: Auf der anderen Seite des Weges	98
Lesetext: Segenswunsch	47	Auflösungen der 9. Woche	98
Auflösungen der 4. Woche	47	Theorie: Auf zu neuen Ufern!	99
Theorie: Freiwilliges Engagement und Lernen	48	Übungswoche 10	
Übungswoche 5		Übung 1: Sich auf den Weg machen	103
Übung 1: Freiwillige Aktivität	53	Übung 2: Das versteckte Kuckucksei	104
Übung 2: So viel Gemüse!	54	Übung 3: Mülltrennung	105
Übung 3: Europa-Quiz	55	Übung 4: Muster erkennen	106
Übung 4: Baustile	56	Übung 5: Wie viele Fische	107
Übung 5: Ein- und auspacken	57	Lesetext: Das Kaffeehäferl	108
Lesetext: Paradoxien	58	Auflösungen der 10. Woche	108
Auflösungen der 5. Woche	58	Schlusswort	109
		Literaturverzeichnis	110

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich ein ganzes Leben lang weiter zu entwickeln. Speziell dann, wenn die Motivation stimmt. Dazu wollen wir vom Seniorenbund mit diesem Buch bewusst beitragen und Sie auf den Geschmack bringen. Bleiben Sie weiter am Ball! Denkaufgaben stärken die Verbindungen zwischen den Nervenzellen und bilden eine Reserve, die unser Gehirn im Kampf gegen Altersdemenz unterstützt.

Jedes Kapitel in diesem vorliegenden Buch bietet Ihnen einen Informationsteil mit Fachwissen, wie Sie Ihr Gehirn trainieren können. Danach folgt ein praktischer Teil mit Gedächtnisübungen, die einfach sind, sich gut in den Alltag einbauen lassen und viel Freude bereiten. OSRin Dipl.-Päd.in Dipl.-Ger.-in Christine Mitterlechner M.Ed. hat auch in dieser zweiten Ausgabe als erfahrene und bewährte Geragogin (d.h. sie ist Spezialistin für Lernen und Bildung im Alter) die Informationstexte und Übungen professionell zusammengestellt.

Werden Sie aktiv! Wenn Sie in jeder Woche fünf Übungen machen, wie dies von Frau Mitterlechner angeraten wird, so werden Sie mit diesem Buch zehn Wochen lang Spaß haben und ausgiebig beschäftigt sein.

Unser Seniorenbund bietet zusätzlich in ganz Österreich Kurse zum Gedächtnistraining an! Erkundigen Sie sich in Ihrer Ortsgruppe oder Ihrer Landesorganisation. Gemeinsames Training ist noch wirksamer und erhöht die Lebensfreude. Und vor allem: Erzählen Sie bitte weiter, wie viel Freude Ihnen diese Übungen bereiten! Die treibende Kraft, dass unsere grauen Zellen sich weiterhin verbinden und vermehren ist die Begeisterung und die Anregung.



Nur so bleiben wir gemeinsam gesund!

Viel Freude bei der Lektüre und viel Erfolg bei der Bewältigung der Übungen wünscht Ihre

Ingrid Korosec

Präsidentin des Österreichischen Seniorenbundes

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Jeder von uns wünscht sich Lebensfreude, Lebensqualität und Gesundheit bis ins hohe Alter. Um das zu erreichen macht es Sinn, sich körperlich fit zu halten und auch das Gehirn regelmäßig zu trainieren. Deshalb freue ich mich, Sie wieder zu neuen kniffligen Gedächtnis-Übungen einladen zu dürfen. Im Jahr 2013 konnte ich im Internet mit unserem Seniorenbund die Aktion „Kopfnüsse – Übungen gegen Demenz“ starten. Schön, dass diese Initiative in der zweiten Druckauflage von der Bundesorganisation des Seniorenbundes nun weitergeführt wird!

Fürchten wir uns nicht vor dementiellen Erkrankungen. Studien bestätigen: Wer sich ausgewogen ernährt, mehr Obst und Gemüse, aber weniger Fett sowie Zucker zu sich nimmt, sorgt für seine Arterien, die das Blut direkt in das Gehirn transportieren. Wer zusätzlich vorhandenes Übergewicht senkt, Bluthochdruck und Diabetes konsequent behandelt, reduziert damit die Gefahr einer dementiellen Erkrankung schon um 50 Prozent. Wer dann auch noch sein Gehirn regelmäßig mit leichten Übungen trainiert, hat beste Chancen, körperlich als auch geistig langfristig fit zu bleiben!

Nutzen Sie in diesem Sinne dieses Buch, um gesund zu bleiben! Ein besonderes Anliegen ist mir die rasche Umsetzung des „Nationalen Aktionsplans gegen Demenz“. Dafür und für Ihre Gesundheit, liebe



Seniorinnen und Senioren, setze ich mich als Ihre Abgeordnete im Parlament ein!

Herzlich Ihre

Mag. Gertrude Aubauer

*Vizepräsidentin des Österreichischen Seniorenbundes
Seniorensprecherin der ÖVP im Nationalrat*

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Als im Herbst 2014 das Buch „Kopfnüsse! Stärken Sie Ihr Gedächtnis!“ vom Österreichischen Seniorenbund veröffentlicht wurde, habe ich zwar gehofft, dass es bei Ihnen auf **Interesse** stoßen möge, aber die Rückmeldungen übertrafen dann alle Erwartungen. Als Konsequenz folgt nun „Kopfnüsse“ Teil 2.

Es ist nichts Neues, jeden Tag älter zu werden und zu merken, dass **an uns, in uns und rund um uns Veränderungen** stattfinden (die uns nicht immer gefallen). Um mit Veränderungen im Alterungsprozess kreativ umgehen zu können, bedarf es einer gewissen **Flexibilität** und der **Bereitschaft**, sich neuen **Herausforderungen** zu stellen. **Neues** im Alter(n) **zu lernen** (biologisch bis zum letzten Atemzug möglich) hilft uns, ein Teil dieser Gesellschaft zu **sein** und zu **bleiben**.

Geragogik, eine noch relativ junge wissenschaftliche Disziplin, beschäftigt sich mit **Bildung** und **Lernen** im Prozess des Alterns. Univ.-Prof. Dr. Franz **Kolland** (Soziologe, Gerontologe, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Instituts für Lebensbegleitendes Lernen) war mein „Lehrmeister“ beim Geragogik-Studium. Er prägte den Ausdruck vom **Triple A** der Geragogik: **Aktivität – Autonomie – Anerkennung**“ (vgl. Kolland 2013, S. 26-65). Diese Themen erachte auch ich als sehr wichtig und versuche sie, unter anderem, in diesem Buch zu behandeln.

„Wer aufhört zu lernen ist alt. Er mag zwanzig oder achtzig sein.“ (Henry Ford)

Es gibt eine sehr interessante **Studie**, die im Auftrag des BMASK (Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz), Abt. V/A/6 Grundsatzangelegenheiten der SeniorInnen-, Bevölkerungs- und Freiwilligenpolitik 2015 von Prof. Kolland erstellt worden ist: **„Neue Kultur des Alterns“**. Das Ergebnis kurz gefasst lautet: **„Veränderungen** in der **Konsumkultur**, im Bereich der **sozialen Medien**, des **Körperbewusstseins** und der **Lebensräume** bedingen die Hervorbringung einer neuen Kultur des Alterns. Von diesen Veränderungen wird ein **neuer Blick** auf das Altern und eine **neue Lebensweise** im Alter erwartet. Diversität (Verschiedenheit, Vielfältigkeit) und Differenzierung sollen Homogenität (Einheitlichkeit) und Statik ablösen.“

Um uns Älteren und Alten in unserer Verschiedenheit und Vielfältigkeit gerecht zu werden, bedarf es ganz **unterschiedlicher Angebote**. Bei der Auswahl der Angebote müssen wir unseren **Hausverstand einschalten**. Was passt für mich? Wann will ich aktiv sein, wann will ich rasten? Wie lange will ich tätig sein? Lassen Sie sich kein schlechtes Gewissen einreden, wenn Sie auch Tage einschalten, an denen Sie gar nichts tun! Nicht jeder Tag ist rosarot und ja, Schmerzen und Krankheiten im Älterwerden dürfen nicht verleugnet oder schön geredet werden. Nichtsdestotrotz hängt es von unserer **Lebenseinstellung** ab, ob wir versuchen das **Beste aus jedem Tag zu machen**, oder uns nur selbst bedauern.

Nun konkret zu diesem Buch: es ist ein **Arbeitsbuch** für Seniorinnen und Senioren, die sich auf die Frage einlassen **„Wie mache ich mein Hirn für das Alter firm?“** Es trägt autobiographische Züge, obwohl mir bewusst ist, wenn ich etwas von mir preisgebe, mache ich mich angreifbar und verletzlich.

Die **Gliederung des Buches** folgt dem Schema der Kopfnüsse 1, ist Ihnen also vertraut:

- **Grundsätzliche Informationen** und **Gedanken** zu Themen, die im Älterwerden an Bedeutung gewinnen. Diese kurzen „Theorieblöcke“ sind als **Impulse** und Anregungen gedacht.
- **Unterschiedliche Gedächtnisübungen**, bei denen folgende Bereiche trainiert werden: Logisches Denken, Konzentrationsfähigkeit/Gedächtnis, Flexibilität der Denkabläufe, Motorik, Rechenfähigkeit, assoziatives Gedächtnis, Visomotorik, Wortfindung, Ordnungsübungen, Konzentration/Sprache und räumliches Vorstellungsvermögen; die Lösungen finden Sie jeweils am Ende eines Kapitels.

- **Praktische Anleitungen** zu leichten Körperübungen, Bewegung und Entspannung, Atmung und Trinken
- **Umfangreiche Literatur** zu allen Themen, die in diesem Buch aufgegriffen werden.

Bevor Sie mit der Lektüre des Buches beginnen, treffen Sie bitte einige **Vorbereitungen**:
Wie gehe ich's an? (Auf jeden Fall entspannt, ohne Leistungsdruck!)

- **Vorbereitete Umgebung**: Üben Sie möglichst immer am gleichen Ort, in einer angenehmen Umgebung; achten Sie auf Bewegungsfreiheit für Arme und Beine, auf einen bequemen Sessel, gute Sitzposition, beste Licht- und Temperaturverhältnisse, frische Luft und intakte Schreibutensilien. Schalten Sie das Radio und / oder den Fernsehapparat ab, da Geräusche unsere Konzentration beeinträchtigen. Stellen Sie ein Glas Wasser bereit, damit Ihr Gehirn gut mit Flüssigkeit versorgt werden kann.
- **Zeit und Struktur**: Verteilen Sie **Informationstexte**, **Gedächtnisübungen** und **Entspannungstexte** gleichmäßig über die Woche. Sie sollen das Gefühl der Machbarkeit und der Freude am Gelingen stärken, nicht sich selbst überfordern und frustrieren. Am Ende einer Wocheneinheit finden Sie die jeweiligen **Auflösungen**. Wenn Sie immer um dieselbe Tageszeit üben, wird Ihr Gedächtnistraining ein fixer Bestandteil Ihres Alltags.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Interesse, Spaß, Freude und Erfolg bei der „Entdeckung“ dieses Buches!



Christine Mitterlechner M.Ed.

Montessori-Pädagogin und Geragogin, Erwachsenenbildnerin, Motogeragogin, Trainerin für Biografiearbeit, LIMA (Lebensqualität im Alter) – Trainerin, Projektleiterin von L³M – Lebensbegleitend Lustvoll Lernen nach Montessori, Institutsleiterin des IL³/Institut für Lebensbegleitendes Lernen – Institute for Lifelong Learning

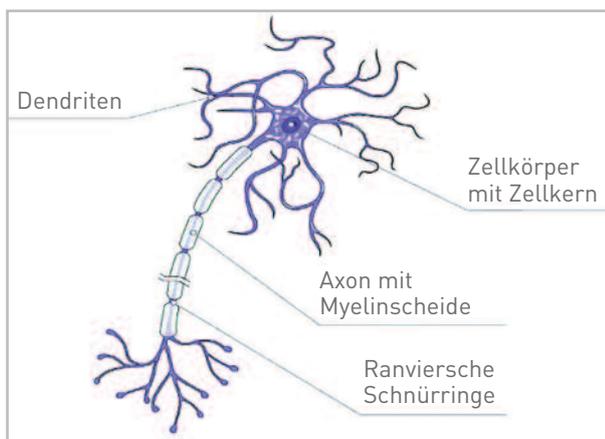
Am Hirn führt kein Weg vorbei

... so lautete der Titel einer Veranstaltung von Hubert Klingenberg im Herbst 2015 in St. Pölten. Eine von vielen Erkenntnissen des zweitägigen Seminars war, dass alles, was in unser Gehirn „hineingeht“, zuerst das **limbische System** „besucht“. Will heißen, die Informationsaufnahme ist jeweils mit diversen **Emotionen** verknüpft, deren wir uns oft nicht bewusst sind. Der Genauigkeit halber muss gesagt werden, dass viele Strukturen des Gehirns eine Rolle beim Thema Emotionen spielen, auch wenn sie nicht zum limbischen System gezählt werden.

1.) Basiswissen zum Gehirn

Bekannt ist, dass das Gehirn eines erwachsenen Menschen ca. eineinhalb Kilo wiegt und nicht größer als eine Zuckermelone ist (vgl. Aamodt/Wang 2010, S. 36). Anatomen teilen das Gehirn in vier Hauptbereiche: **Großhirn**, **Kleinhirn**, **Zwischenhirn** und **Hirnstamm**. Das Großhirn besteht aus zwei Hälften, den **beiden Hemisphären**, die durch den **Balken** (Corpus callosum) miteinander verbunden sind. Das Gehirn und das Rückenmark gehören zum zentralen Nervensystem.

Die Oberfläche unseres Gehirns wird als **Gehirnrinde** (Kortex) bezeichnet. Darin befinden sich zwei unterschiedliche Arten von Zellen: die etwa **100 Milliarden Neuronen** (diese Nervenzellen werden auch als graue Zellen bezeichnet) und die **Gliazellen** (bilden den Großteil der **weißen Substanz**). Kontaktstellen unter den Neuronen nennt man **Synapsen** (vgl. Dal-Bianco/Walla 2010, S. 77ff). Neuronen können ein Leben lang generiert werden (Neurogenese). Ein Neuron besteht aus einem Zellkörper und Fortsätzen. Der längere Fortsatz heißt **Axon**. Er leitet Informationen aus dem Zellkörper hinaus.



Wenn Botschaften ausgesendet werden (**elektrisch-chemische Signale**), dann nennt man das „**feuern**“. Die restlichen (kürzeren) Fortsätze bezeichnet man als **Dendriten** („Antennen“ der Nervenzellen). Sie nehmen Informationen auf (vgl. Macedonia 2014, S. 25ff). Jedes Neuron arbeitet selbstständig, ist aber in ein **Netzwerk** von Neuronen eingebunden. Alles, was wir wahrnehmen, führt ausnahmslos zur Bildung von **Mustern** in unserem Gehirn.

2.) Neues aus der Gehirnforschung

Jahrelang haben wir als TrainerInnen bei LIMA (Lebensqualität im Alter)-Kursen den TeilnehmerInnen und Teilnehmern erklärt, dass die **linke Hemisphäre** (Gehirnhälfte) **analytisch** und die **rechte kreativ** sei (vgl. Birkenbihl 2005, S. 288). Somit wurde diese Aussage auch von renommierten Gedächtnis-TrainerInnen verbreitet. Manuela Macedonia, Kognitivpsychologin, erklärt diese Aussage zu einem **Neuromythos** (Märchen über das Gehirn). In ihrem Buch „Gehirn für Einsteiger“ rückt sie **drei Neuromythen** zu Leibe.

Neuromythos Nr. 1 Die linke Gehirnhälfte ist analytisch, die rechte kreativ

Wo ist Sprache im Gehirn lokalisiert? Der **Satzbau** ist in der **linken** Hemisphäre angesiedelt, **Sprachrhythmus** und **Betonung rechts**. Das Corpus Callosum (Balken genannt = Verbindung der beiden Gehirnhälften) ist für den Austausch von Informationen zuständig. Somit sind **beide Gehirnhälften** an der Sprachverarbeitung und Sprachproduktion beteiligt. Kommt es aufgrund eines Schlaganfalles oder eines Traumas in der linken Sprachregion zu einer Verletzung, kann die rechte Region Aufgaben zum Teil übernehmen (vgl. Macedonia 2014, S. 17).

Kreativität wird für ganz unterschiedliche Aktivitäten benutzt (Texte verfassen, Malen, Musikkompositionen, ...), das bedeutet, dass es zu völlig verschiedenen Arbeitsmustern im Gehirn kommt. Kreativität involviert also viele Bereiche des Gehirns, sowohl in der linken als auch in der rechten Hemisphäre.

Neuromythos Nr. 2 Wir benutzen nur einen kleinen Teil unseres Gehirns

Angeblich benutzen wir nur 10 % unseres Gehirns. Macedonia führt dazu aus, dass es möglicherweise um missverstandene Forschungsergebnisse von Karl Lashley geht. Der amerikanische Psychologe führte vor mehr als 70 Jahren Studien zur **Lokalisierung des Gedächtnisses** im Gehirn (an der Gehirnrinde) von Ratten durch – mit der falschen Schlussfolgerung, dass viele Stellen im Gehirn keine Funktion hätten. Ebenfalls zu dieser Zeit wurden Experimente an Probanden (in Bereichen der motorischen Rinde: diese sendet Befehle an die Muskeln) durchgeführt. Wenn ein Bereich stimuliert wurde, der nicht zur Motorik gehörte, gab es keine unmittelbare Reaktion. Für diese Bereiche prägten die Forscher den Begriff „stille“ Gehirnrinde. Erst später stellte sich heraus, dass die „stillen“ Bereiche sehr wichtig für **abstraktes Denken** oder **Assoziieren** sind.

Zur Entstehung des Mythos könnte auch beigetragen haben, dass unsere **Kognition** (Informationsaufnahme, Denken in einem umfassenden Sinn) von den **Neuronen** (grauen Zellen) gesteuert wird, die nur rund **10 %** der gesamten Hirnmasse ausmachen. Die anderen Zellen, die das Gehirn bilden, sind die **Gliazellen**. Die einen Zellen könnten ohne die anderen nicht so funktionieren, wie sie es tun.

Fazit: Wir benützen ständig unser ganzes Gehirn, selbst im Schlaf. Da arbeitet es sogar auf Hochtouren, um Erlebtes zu verarbeiten, zu festigen und Geist und Körper die Chance zur Regeneration zu ermöglichen (vgl. Macedonia 2014, S. 18 – 20). Wer also unter Schlafstörungen leidet, sollte die Ursache(n) dafür abklären und etwas dagegen unternehmen. Unser Gehirn braucht Schlaf, genau wie unser Körper.

Neuromythos Nr. 3 Die Lerntypen

Der Biochemiker Frederic Vester prägte 1975 in seinem Bestseller „Denken, Lernen, Vergessen“ die Theorie der Lerntypen, indem er Menschen in **visuelle, auditive, haptische** und **verbal-abstrakte** Lerntypen unterteilte. Ähnliche Konzepte wurden in den folgenden zwanzig Jahren entwickelt. Heutzutage sprechen wir grundsätzlich von **visuellen, auditiven** und **kinästhetischen** (motorischen) **Lerntypen**. Macedonia führt auch den **taktilen** und den **kommunikativen** Lerntypus an (vgl. Macedonia 2014, S. 20).

Es gibt **keine** seriöse Fachliteratur, die bestätigt, dass unser Gehirn visuelle oder akustische Informationen besser verarbeiten kann. Ich denke aber, dass viele von uns eine **bevorzugte Lernmodalität** haben. Auf die Frage, wie das Gehirn **am besten lernt**, gibt Macedonia die eindeutige Antwort: **„Mit allen Sinnen, mit Bewegung, in der Interaktion des Menschen mit seiner Umwelt, mit positiven Emotionen und vor allem durch wiederholte Übung“** (Macedonia 2014, S. 21).

3.) Wie kann Lernen im Altern gelingen?

Der Neurobiologe Gerald Hüther sagt: „Das Interessanteste, was unser Gehirn leisten kann, ist das Lernen“ und „Lernen heißt, Beziehungen herzustellen“ (Hüther 2016, S. 133). Wenn uns etwas „unter die Haut geht“, dann werden unsere **emotionalen Zentren** im Gehirn (im Mittelhirn) aktiviert. Ein **nachhaltiges** Lernen findet nur dann statt, wenn uns etwas **Freude** macht (dabei werden im Gehirn neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet). Wenn wir für etwas „brennen“, wenn wir von einer Sache **begeistert** sind, dann lernen wir **am besten** (da finden in unserem Gehirn Umformungsprozesse statt – es werden neue neuronale Verbindungen geknüpft).

Wer von Ihnen das Buch „Kopfnüsse. Stärken Sie Ihr Gedächtnis!“ (Mitterlechner 2014) gelesen bzw. bearbeitet hat, weiß, dass mein besonderes Interesse dem **Lernen** mit **allen Sinnen** gilt. Zuerst als Montessori-Pädagogin – dann als **Montessori-Geragogin** arbeitend, finde ich es sehr spannend Konzepte zu entwickeln, die uns ältere Menschen bei Lernprozessen unterstützen können. Vor kurzem habe ich ein Buch entdeckt, das mich fasziniert: „Wer lernen will, muss fühlen. Wie unsere Sinne dem Gedächtnis helfen.“ Christiane Stenger, mehrfache Junioren-Gedächtnisweltmeisterin, geht darin der Frage nach, wie wir emotionale Momente beim Lernen nutzen können, welchen Einfluss unsere Sinne und Emotionen auf unser Gedächtnis haben.

Unsere **Sinneseindrücke** beeinflussen unser **Handeln**, unsere **Gefühle** und **Erinnerungen**. Über unsere Sinne nehmen wir wahr, können uns über Erfahrungen entwickeln, lernen und uns erinnern. **Zwei Gedächtnismodelle** hebt Stenger besonders hervor, weil sie beim Lernen wichtig sind: Das **Fakten-gedächtnis** (in diesem Speicher wird Wissen gehortet) und das **episodische Gedächtnis**. Bei mit starken Emotionen verknüpften Erlebnissen wandern diese Erinnerungen in das episodische Gedächtnis. Sie sind nicht objektiv, weil emotional gefärbt – aber immer abrufbar. Beide Gedächtnisformen gehen ineinander über (vgl. Stenger 2016, S. 17f). Je mehr Sinne wir aktivieren, umso größer ist die Chance, uns an etwas zu erinnern.

Sie alle kennen unsere **fünf Sinne** (seit Aristoteles bekannt):

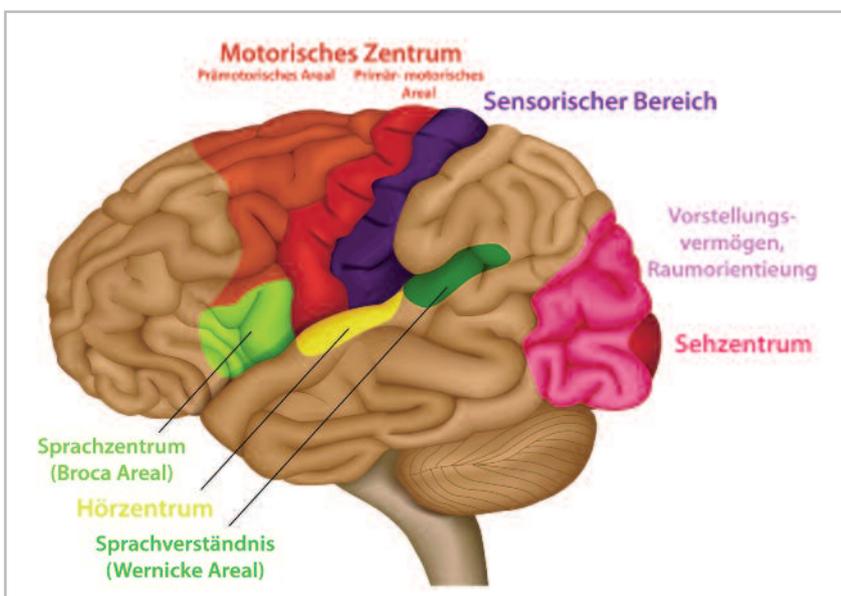
Sehen (visuelle Wahrnehmung)

Hören (auditive oder akustische Wahrnehmung)

Fühlen (taktile Wahrnehmung)

Riechen (olfaktorische Wahrnehmung)

Schmecken (gustatorische Wahrnehmung)



Vor einigen Jahren haben die Neurowissenschaften den **Gleichgewichtssinn** (vestibuläre Wahrnehmung) als Sinn anerkannt, erwähnt werden auch der **Bewegungssinn** (propriozeptive Wahrnehmung), selbst **Schmerz-** und **Temperaturwahrnehmung** werden schon als einzelne Sinne gezählt. Stenger führt noch einen weiteren Sinn an, den **viszeralen Sinn** (Fähigkeit, Signale aus dem eigenen Körper wahrzunehmen wie Kopf- oder Bauchschmerzen). Damit wären wir bei insgesamt **10 Sinnen!** (vgl. Stenger 2016, S. 19f).

Davon wollen wir uns nicht verwirren lassen. Die uns bekannten fünf Sinne sollten wir **trainieren** und **bewusst** einsetzen (gerade weil beim Alterungsprozess sich unsere Wahrnehmung verändert, wir vielleicht schlechter sehen, hören, schmecken, riechen fühlen, tasten und greifen können). Lauschen Sie bei geöffnetem Fenster auf unterschiedliche Geräusche, was nehmen Sie wahr? Versuchen Sie Gewürze bei Mahlzeiten „herauszuschmecken“. Welche Farben hat das neue Kleid Ihrer Nachbarin? Wie fühlt sich der Stoff auf dem Sofa an? Welche Gerüche nehmen Sie in Geschäften wahr (Gerüche in öffentlichen Verkehrsmitteln sind bisweilen „atemberaubend“)?

Im Folgenden sind die Sätze „wer lernen will, ...“ von Stenger zusammengefasst:

- Wo viel Gefühl ist, ist auch viel Erinnerung. **Wer lernen will, erinnert sich.**
- Bilder unterstützen uns beim Merken, sie machen Informationen für uns bedeutsamer.
Wer lernen will, macht sich Bilder.
- Im limbischen System entstehen unsere Emotionen und Gefühle. Nehmen Sie konkrete Situationen bewusster wahr. **Wer lernen will, fühlt.**
- Wir können unsere Sinne schärfen, wenn wir bewusst unsere Aufmerksamkeit auf sie lenken. Geschichten können beim Lernen helfen. **Wer lernen will, beobachtet.**
- In unserem Gehirn entstehen Geräusche, Stimmen und Melodien. **Wer lernen will, lauscht.**
- Finden Sie heraus, welche Form von Bewegung Ihnen gut tut. **Wer lernen will, bewegt sich.**
- Der Geruchssinn arbeitet eng mit dem Geschmackssinn zusammen. **Wer lernen will, schnuppert.**
- Unser Hirn bestimmt, was wir schmecken. **Wer lernen will, probiert.**
- Hören Sie bei wichtigen Fragen immer auf Ihr Gefühl. **Wer lernen will, spürt.**

Die weiteren Sätze (beim Lesen der „Kopfnüsse 2“) betrachte ich als Merksätze und lege Sie Ihnen ans Herz:

- **Wer lernen will, konzentriert sich. Wer lernen will, wiederholt.**
- **Wer lernen will, setzt sich Ziele. Wer lernen will, belohnt sich.**
- **Wer lernen will, begeistert sich und hat Freude an seinem Tun!**

Manfred Spitzer (deutscher Psychiater, Psychologe und „Neurodidaktiker“) meint, dass der Mensch zum Lernen geboren ist und gar nicht anders kann, als lebenslang zu lernen. Er setzt sich dafür ein, dass die Untersuchung der Prozesse des lebenslangen Lernens mit dem Mittel der Gehirnforschung nicht in der Theorie stecken bleibt (vgl. Spitzer 2010, S. 33f).

Eine der erfreulichsten Nachrichten aus der Hirnforschung der letzten Jahre ist die Entdeckung, dass das Gehirn seine **Plastizität** (Anpassungsfähigkeit) bis zum Lebensende behält. Wir wissen zwar, dass sich im Alter die Aktivität der Nervenzellen verlangsamt, aber wenn wir körperlich und geistig aktiv sind, knüpfen unsere Neuronen neue Kontakte (vgl. Herschkowitz/Herschkowitz 2009, S. 29). Denken Sie daran, dass nur jene Verknüpfungen zwischen unseren Nervenzellen **dauerhaft** aufrechterhalten werden, die **regelmäßig aktiv** sind (vgl. Höhl 2013, S. 20). Use it or lose it!

Lernen ist also ein Leben lang möglich – wir müssen es nur tun!

Wenn Sie die Sinnhaftigkeit des Lernens für sich erkennen und bereit sind, dafür etwas zu tun, dann starten Sie bitte mit den **Übungen der 1. Woche!**

Faszination Gehirn

(Mitterlechner)

Lesen Sie bitte aufmerksam die folgenden Sätze und überlegen Sie, welche der **Aussagen** Ihrer Meinung nach **richtig** sind bzw. welche **nicht stimmen** können. Kreuzen Sie das entsprechende Kästchen an:

Aussagen über unser Gehirn		richtig	falsch
1	Das Gehirn eines erwachsenen Menschen wiegt ca. eineinhalb Kilogramm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Gehirn und Rückenmark gehören zum zentralen Nervensystem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Anatomen teilen das Gehirn in sechs Hauptbereiche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Das Großhirn besteht aus zwei Hälften (Hemisphären).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Die Hemisphären werden vom Balken (Corpus callosum) miteinander verbunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Die Nervenzellen werden auch Neuronen genannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Schätzungen zufolge sind im Gehirn 100 Millionen Neuronen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Neuronen liegen eingebettet in die weit zahlreicheren Gliazellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Unser Gehirn kann nicht ein Leben lang Neuronen generieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Die Nervenzellen kommunizieren miteinander über elektrisch-chemische Signale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Wenn Neuronen Botschaften aussenden, spricht man davon, dass sie „schießen“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Synapsen sind die Kontaktstellen zwischen Neuronen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Signale aus anderen Zellen erreichen über die Antennen der Zellen (Dendriten) das Neuron.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Jedes Neuron arbeitet selbstständig, jedoch eingebunden in ein Netzwerk von Neuronen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Was wir wahrnehmen, führt ausnahmslos zur Bildung von Mustern in unserem Gehirn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie sich hier durch gearbeitet haben, sind Sie fast schon ein Spezialist für „Gehirn – Wissen“! Bravo!

Schüttelwörter Geburtstagsparty

(Mitterlechner, in Anlehnung an SIMA, 1993; in Anlehnung an Klampfl-Lehmann, 1989, S. 288)

Auf diesem Blatt sind **Dinge**, **Ereignisse** und **Personen** aufgezählt, die zum Thema Geburtstagsparty passen. Allerdings sind die Buchstaben dieser Wörter kräftig **durcheinander** geschüttelt worden.

Bitte versuchen Sie nun, die **richtige Reihenfolge** der **Buchstaben** wieder herzustellen, siehe Beispiele:

OETRT = TORTE

ERKENZ = KERZEN

ULAGRATNT

FETBUF

KTSE

ZNAT

ANDEGIRL

SATALSTOB

STRUWELATTP

ESTAEG

LETBIL

IEDL

ARMUMGUN

LIOPNAM

IKSUM

RATIOKODEN

SCHEKNGE

NACHESPRA

ACKPLRE

AECHTERLEG

TIFPRIAE

SERTDES

NUWSCH

EDRENR

GESAEINNR

RAB

EIWNSGLA

TEVIETSER

Verdrehte Sätze

(Mitterlechner)

Die folgenden Sätze über **Berufe** und **Tätigkeiten** ergeben keinen Sinn. **Tauschen** Sie die Satzteile so aus, dass jeder Satz **sinnvoll** wird und **notieren** Sie ihn auf der vorgegebenen Linie.

- 1 **Der Schriftsteller** erprobt ein neues Tortenrezept.
- 2 **Die Friseurin** übt mit den Kleinen Maschen binden.
- 3 **Die Kassiererin** begrüßt das aufgeregte Brautpaar.
- 4 **Der EDV-Spezialist** präsentiert stolz seinen Bestseller.
- 5 **Der Konditor** programmiert eine neue App.
- 6 **Die Kindergärtnerin** föhnt den trendigen Haarschnitt.
- 7 **Die Hausfrau** storniert eine falsche Buchung.
- 8 **Der Standesbeamte** widmet sich den Wäsche-Bergen.

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

7

.....

8

.....

Länder – Hauptstädte – Kontinente

(Mitterlechner)

Jedes Land hat seine **Hauptstadt**. Auf diesem Blatt ist Ihr Allgemeinwissen gefragt.

Eine Hilfestellung bieten die Namen im unteren Bereich. Durch „Abhaken“ behalten Sie

einen besseren Überblick. Wissen Sie auch, auf welchem **Kontinent** sich die Hauptstadt befindet?

Land	Hauptstadt	Kontinent
Italien		
Belgien		
Irland		
Tibet		
Albanien		
Japan		
Kalifornien		
Rumänien		
Kuba		
Tschetschenien		
Deutschland		
Ungarn		
Australien		
Russland		

Budapest, Tirana, Rom, Tokio, Sacramento, Havanna, Lhasa, Bukarest,
Brüssel, Sydney, Moskau, Berlin, Dublin, Grosny
Europa (x Mal?), Asien (x Mal?), Australien, Nordamerika, Südamerika

Symbole-Sudoku

(Mitterlechner)

Statt der gewohnten Ziffern sehen Sie hier Symbole.

In jeder Zeile, in jeder Spalte darf das Symbol nur einmal vorkommen!

♥	☀	€	
€		♥	☀
☀	€		♥
🎵		☀	€

A) Die fehlenden Symbole sind:

1. Zeile, 2. Zeile, 3. Zeile, 4. Zeile

♣		♥	♠
♥	♠		♦
♠	♣	♦	
	♥	♠	♣

B) Die fehlenden Symbole sind:

1. Zeile, 2. Zeile, 3. Zeile, 4. Zeile

Was gegen Stress hilft

Der Tipp des Philosophen:

Nichts überstürzen. Nicht gleich alles wollen.
 Das rät Thomas von Aquin:
 „Wähle den Weg über die Bäche
 und stürze dich nicht gleich ins Meer!
 Man muss durch das Leichtere
 zum Schwierigen gelangen.“

Der Tipp des Dichters:

„Wer die Augen offen hält,
 dem wird im Leben manches glücken.
 Doch noch besser geht es dem,
 der versteht, eins zuzudrücken.“
 (Johann Wolfgang von Goethe)



Der Tipp des Heiligen:

Gutes tun, fröhlich sein.
 Und die Spatzen pfeifen lassen.
 (Philipp Neri)

(Aus „Hol dir einen Stern vom Himmel. Lebenskunst für hier und jetzt“ von Anton Lichtenauer 2003, S. 67)

Die fehlenden Symbole sind:
 A) 1. Zeile: Noten, 2. Zeile: Noten, 3. Zeile: Noten,
 4. Zeile: Herz
 B) 1. Zeile: Karo, 2. Zeile: Treff, 3. Zeile: Herz, 4. Zeile: Karo

5. Übung: Symbole – Sudoku

Europa	Rom	Italien
Europa	Brüssel	Belgien
Europa	Dublin	Irland
Asien	Lhasa	Tibet
Europa	Tirana	Albanien
Asien	Tokio	Japan
Nordamerika	Sacramento	Kalifornien
Europa	Bukarest	Rumänien
Südamerika	Havanna	Kuba
Europa/Asien	Grosny	Tschetschenien
Europa	Berlin	Deutschland
Europa	Budapest	Ungarn
Australien	Sydney	Australien
Europa	Moskau	Russland

4. Übung: Länder – Hauptstädte – Kontinente

- Der Schriftsteller präsentiert stolz seinen Bestseller.
- Die Friseurin föhnt den trendigen Haarschnitt.
- Die Kassiererin storniert eine falsche Buchung.
- Der EDV-Spezialist programmiert eine neue App.
- Der Konditor erprobt ein neues Tortenrezept.
- Die Kinderärztin übt mit den kleinen Maschen binden.
- Die Hausfrau wadmert sich den Wasche-Bergen.
- Der Standesbeamte begrüßt das aufgeregte Brautpaar.

3. Übung: Verdrehte Sätze

1. Zeile: Gratulant, Buffet
2. Zeile: Sekt, Tanz
3. Zeile: Girlande, Obstsalat
4. Zeile: Wurstplatte, Gäste
5. Zeile: Billet, Lied
6. Zeile: Umarmung, Lampion
7. Zeile: Musik, Dekoration
8. Zeile: Geschenk, Ansprache
9. Zeile: Packerl, Gelächter
10. Zeile: Aperitif, Dessert
11. Zeile: Wunsch, Redner
12. Zeile: Sängerin, Bar
13. Zeile: Weinglas, Serviette

2. Übung: Schüttelwörter Geburtstagsparty

- man von „feuern“:
 Nr. 11: Wenn Neuronen Botschaften aussenden, spricht man von „feuern“.
 Neuronen:
 Nr. 9: Unser Gehirn kann ein Leben lang Neuronen generieren.
 (Großhirn, Kleinhirn, Zwischenhirn und Hirnstamm).
 Nr. 7: Schätzungen zufolge sind im Gehirn 100 Milliarden Neuronen.
 Nr. 3: Anatomen teilen das Gehirn in vier Hauptbereiche (Großhirn, Kleinhirn, Zwischenhirn und Hirnstamm).
 Falsch sind: Nr. 3, 7, 9 und 11.
 Richtig sind: Nr. 1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 13, 14 und 15.

1. Übung: Faszination Gehirn

Auflösungen der 1. Woche

Gesunde Alltagsbewältigung

In einem Biohotel in Kärnten habe ich folgenden Spruch gelesen: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Jede/r von uns wünscht sich Gesundheit. Was können wir dazu beitragen, um uns möglichst lange gesund zu fühlen bzw. es auch zu sein?

Vor einigen Jahren bin ich auf das **medizinische Präventionskonzept** von Antonovsky gestoßen. Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky hat in den 1970er Jahren das Wort **Salutogenese** geprägt. Es beinhaltet die Frage „Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“ Eine salutogenetische Perspektive zu haben (das Leben als lebenswert erleben – trotz Krankheiten, Einschränkungen, Behinderungen, Schmerzen und Pflegebedürftigkeit), halte ich für wichtig (vgl. Eisenburger 2005, S. 16).

1. Salutogenese

Das Wort Salutogenese setzt sich aus dem lateinischen „salus“ – Gesundheit – und dem griechischen „genesis“ – Entstehung – zusammen. Antonovsky hatte im Zuge seiner Forschung zur Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren herausgefunden, dass sich 29 Prozent der befragten Frauen einer guten körperlichen und seelischen Gesundheit erfreuten, obwohl sie ca. 30 Jahre davor das Grauen in einem KZ erlebt hatten. Wie und wodurch konnten sie sich gesund erhalten? Er kam zu dem Schluss, dass sich diese Frauen durch ein tiefes Vertrauen miteinander verbunden fühlten. Dieses **Urvertrauen** nannte er „sense of coherence“ (SOC) – **Kohärenzgefühl**. Theodor Dierk Petzold (deutscher Allgemeinmediziner, Leiter des Zentrums für Salutogenese) bezeichnet das Kohärenzgefühl als „Sinn für stimmige Verbundenheit“, aber auch als „Gefühl von stimmiger Verbundenheit“ (vgl. Petzold 2013, S. 7).

Antonovsky stellte auf Grund der Interviews mit den Frauen fest, dass sich Ihr Kohärenzgefühl durch **drei** erworbene **Fähigkeiten** entwickeln (und erhalten) konnte: **Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit**. Marianne Eisenburger (deutsche Pädagogin, Sportlehrerin, Entwicklerin der Motogergogik) beschreibt die drei „heilsamen Faktoren“ dieses „grundsätzlichen Lebensgefühls“ so (Eisenburger 2005, S 17 und S.18):

- 1) Aus der Überzeugung, dass die Anforderungen, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind und dass das Individuum sie verstehen kann („**Gefühl der Verstehbarkeit**“),
- 2) aus der Überzeugung, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, diese Anforderungen zu bewältigen („**Gefühl der Machbarkeit**“),
- 3) aus der Motivation, die Anforderungen als Herausforderung zu sehen und der Gewissheit, dass es sich lohnt, Energien und Engagement zu investieren („**Gefühl der Bedeutsamkeit**“).

Meine Schlussfolgerung: Je stärker ausgeprägt unser Kohärenzgefühl ist, desto erfolgreicher können wir Belastungen bewältigen!

„Die zentrale **Wirkung** eines stabilen Kohärenzgefühls besteht also in der tiefgreifenden **Überzeugung**, dass das **Leben**, das man führt, **sinnvoll** ist und die **Aufgaben**, die man bewältigen muss, zu **lösen** sind und es sich **lohnt**, sich dafür zu engagieren“ (Eisenburger 2005, S. 16).

Eine wesentliche Rolle in unserem Leben spielt die Bewegung. Wer sich zu wenig bewegt, gerät in Gefahr, schneller körperlich abzubauen und setzt seine Gesundheit aufs Spiel.

2. Bewegung

Auch für ältere Semester gibt es heute viele Angebote sich sportlich zu betätigen. Es ist aber nicht jedermanns / jederfrau Sache, sich mit anderen schwitzenden Personen in meistens nicht gut gelüfteten Räumen eines Fitnesscenters körperlich zu betätigen. Wir können unsere Fitness oder Beweglichkeit auch

ganz anders im Alltag trainieren, ohne dafür Geld aufzuwenden. Es gilt aber immer: es soll nicht schmerzen, und wir dürfen nicht zu viel auf einmal wollen:

- Nehmen Sie (in Gebäuden) nicht den Lift, steigen Sie Treppen!
- Betreten Sie nicht die Rolltreppe, benutzen Sie die Stiegen!
- Fahren Sie nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln, wenn es sich nur um geringe Entfernungen handelt, sondern marschieren Sie bis zur nächsten Trafik, Apotheke oder zum Supermarkt!
- Verwenden Sie beim Einkaufen Tragetaschen mit langen Riemen, die Sie sich auf die Schulter hängen können (das belastet die Gelenke weniger) oder legen Sie sich einen Einkaufswagen zu, mit dem Sie mehr Gewicht transportieren können.
- Stellen Sie beim Zähneputzen einen Fuß vor, das entlastet Ihre Lendenwirbelsäule!
- Stehen Sie beim Zähneputzen nur auf einem Bein (z. B. am rechten in der Früh, am linken am Abend). Dabei lehnen Sie sich an die Waschmuschel.
- „Rollen“ Sie sich aus dem Bett, nicht plötzlich aufrichten (Kreislauf).
- Unternehmen Sie mit Bekannten kleine Ausflüge, benutzen Sie dabei Walking-Stöcke.
- Hantieren Sie mit kleinen Mineralflaschen – benutzen Sie sie wie eine Hantel. Sie dienen dem Kraftaufbau.
- Versuchen Sie im Sitzen einmal die rechte Po-Backe, einmal die linke Po-Backe anzuheben.
- Bewegen Sie öfters am Tag Ihre Zehen auf und ab, lassen Sie Ihre Knöchel kreisen.
- Stehen Sie beim Fernsehen zwischendurch auf, dehnen und strecken Sie sich.



Bewegung bedeutet fit zu bleiben, für einen möglichst langen selbstbestimmten Alltag und eine sichere Mobilität. „Um möglichst lange mobil zu sein, benötigen wir primär die eigene Mobilität und Beweglichkeit“ (BMVIT 2011, S. 19). Es geht also immer wieder darum, den eigenen Schweinehund zu überwinden und zum „Tun“ zu gelangen.

Mein Mann und ich leben ein Drittel des Jahres in Las Vegas. Wir haben das Glück, dort auf einen gewissen Master Fan gestoßen zu sein, der uns täglich mit viel Geduld Tai Chi lehrt. Seit wir uns mit dieser Sportart beschäftigen (die auch als Philosophie zu sehen ist), hat sich unser Balancegefühl, unsere Körperwahrnehmung verbessert. Gerade im Älterwerden wächst unsere Sorge vor Stürzen und den daraus resultierenden Folgen. Tai Chi sehen mein Mann und ich als Sturzprofilaxe an.



Unser chinesischer Master Fan ist 80 Jahre alt und topfit.



3. Wohnen

Je älter wir werden, umso mehr halten wir uns zu Hause auf. Damit uns unsere Wohnung nicht zum Verhängnis wird, sollten wir unsere Wohnsituation überdenken, denn ein **erhöhtes Sturzrisiko** besteht hauptsächlich durch:

- Hindernisse in der Umgebung (Teppiche, Möbel, Stromkabel, ...)
- Schlechte Beleuchtung
- Türstaffel, Badewannen, hohe Duschtassen
- Benützung von Schemel, „Stockerl“, ungesicherten Leitern

(vgl. Altersgerechtes Wohnen. Kompetenztraining SelbA Arbeitsbehelf 2010, S. 6 und 7).

Wie können Sie das **Sturzrisiko vermindern**?

- Verwenden Sie bei Ihren **Teppichen** ein doppelseitiges **Klebeband**, um sie rutschfest zu machen (manchmal ist es auch besser sich von diesen geliebten Stücken zu trennen).
- Stellen Sie Ihre **Möbel** so, dass Sie genügend Bewegungsfreiheit haben.
- Verwenden Sie „**Kabelkanäle**“ oder fixieren Sie Kabel mit Bindern.
- Sparen Sie nicht bei der **Beleuchtung**. Die Energiesparlampen geben gutes Licht und brauchen weniger Strom als die uns vertrauten Glühbirnen. Überlegen Sie, wo Sie Beleuchtungen mit **Bewegungsmeldern** verwenden. Empfehlenswert sind **Nachtlichter**, die in die Steckdose gesteckt werden (es gibt sie auch mit Batteriebetrieb). Sie erleichtern nachts den Gang zum WC.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr **Badezimmer** umzugestalten, dann achten Sie auf eine **bodengleiche Dusche** mit **rutschhemmenden** Fliesen, dann haben bei Bedarf Duschstuhl und Handgriffe genügend Platz. Ein **Waschbecken** ohne Unterbau, bei dem man sitzen kann, darüber ein Spiegel, der am Becken aufsitzt oder kippbar ist, ist von Vorteil.
Im Alter ist eine Dusche der Badewanne vorzuziehen.
- Ein **erhöhtes WC** und Haltegriffe erleichtern das Aufstehen.
- Verstauen Sie Dinge, die Sie oft benötigen in gut **erreichbarer Höhe**.
Dann entfallen gefährliche „Kletterpartien“.

Sicheres Wohnen und genügend Bewegung können zu unserer Lebensqualität beitragen. Ein weiterer wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden stellt die Ernährung dar.

4. Ernährung

Lieben Sie ein Schnitzerl (schön souffiert) mit Erdäpfelsalat oder einen knusprigen Schweinsbraten mit zartem Knödel und warmem Krautsalat mit kleinen Speckwürfeln? Wenn ja, brauchen Sie sich dafür nicht zu schämen. Die Frage ist nur, wie oft Sie diese Kalorienbomben vertilgen. Ob wir gesund leben, hat nicht nur mit Bewegung, sondern auch mit unseren Ess- und Ernährungsgewohnheiten zu tun. Einzelne Lebensmittel enthalten unterschiedliche Mengen von **Nährstoffen** (Kohlehydrate, Fett, Eiweiß). Ab dem 65. Lebensjahr verbraucht unser Körper weniger Kalorien. Wenn wir uns dann auch noch weniger bewegen (Essgewohnheiten bleiben gleich), dann ist unsere Kalorienzufuhr zu hoch (vgl. Ernährung im Alter. Kompetenztraining, SelbA Arbeitsbehelf, S. 7ff).

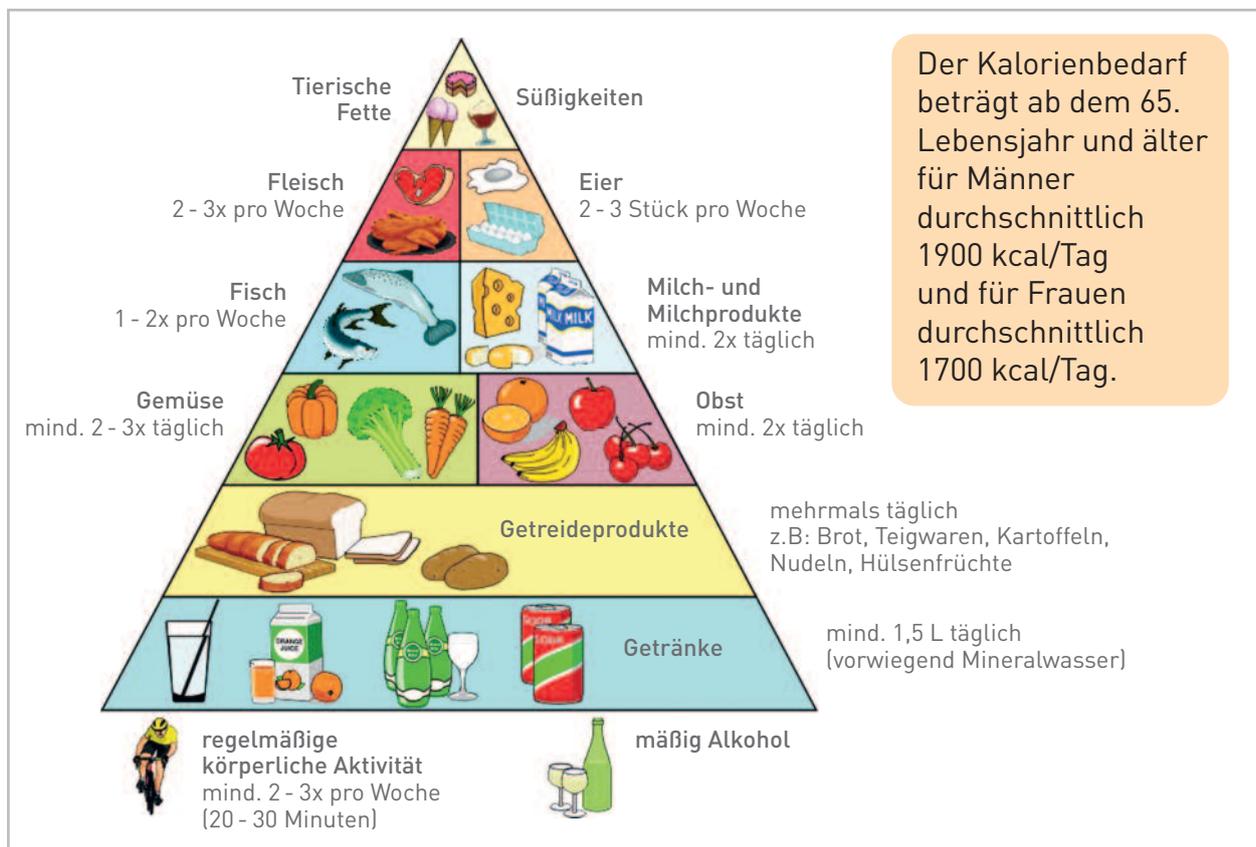
Kohlehydrate sind unsere wichtigsten Energielieferanten. Dazu zählen auch Zucker, Stärken und Ballaststoffe. Kohlehydrate sind hauptsächlich enthalten in: Getreide, Getreideprodukten (Brot, Mehl, Flocken, Reis, etc.), Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Erdäpfeln.

Fett hat von allen Nährstoffen den höchsten Energiegehalt – mehr als doppelt soviel wie Kohlehydrate oder Eiweiß. Fett dient als Lösungsmittel für fettlösliche Vitamine und als Aromaträger. Es ist unverzichtbar. Wenn wir aber dem Körper zu viel tierisches Fett zuführen, dann nehmen wir zu viel Cholesterin auf.

Vitamine, Mineral- Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten zwar keine Energie, sind aber wichtig für unseren Stoffwechsel. Sie sind für unseren Organismus und das Immunsystem unentbehrlich.

Es ist Ihnen sicher bekannt, dass die in Nahrungsmitteln enthaltene Energie in **Kilokalorien** oder **Kilojoule** berechnet wird. 1g Zucker oder Eiweiß hat 4 Kalorien, 1g Fett dagegen 9 Kalorien (vgl. Nessmann / Zeitoun 2014, S. 41)!

Wenn Sie die **Ernährungspyramide** beherzigen, dann ist Ihre Ernährung optimal!



Was wir beherzigen sollten: **Wasser** ist das Lebensmittel Nr. 1! Wir besitzen in Österreich den Luxus, dass wir dieses kostbare Gut erhalten, wenn wir den Wasserhahn aufdrehen. Vielfach herrscht die Meinung, man sollte täglich 2-3 Liter **Flüssigkeit** zu sich nehmen. Dabei werden Schwarzer Tee, Kaffee, Suppe, Bier, Wein, Säfte etc. dazugerechnet. Das muss korrigiert werden. Wir sollten theoretisch täglich 2-3 Liter reines Wasser zu uns nehmen. Da ca. 40 % des benötigten Wassers über die Nahrungsaufnahme erfolgt, reicht ein **täglicher Wasserkonsum** von **1–1,5 Liter** (vgl. Jäger 2011, S. 61).

Wenn wir trotz sinnvoller Bewegung und vernünftiger Ernährung krank werden, dann benötigen wir Medikamente, Arzneien und Behandlungen. Die Frage ist, ob wir dann zu traditionellen „Bomben“ greifen, oder uns einmal mit Heilkräutern auseinandersetzen. **Hildegard von Bingen** (1098 – 1179), eine der großen Frauengestalten des Mittelalters, gilt als die bedeutendste Wegbereiterin der **Klosterheilkunde**. Ihr ganzheitliches Welt- und Menschenbild, ihre Theorie der Zusammenhänge zwischen **seelischem** und **körperlichem** Befinden ist faszinierend. Seit einigen Jahren ist Hildegards ganzheitliche Heilkunde wieder aktuell geworden (vgl. Röger/Bauer/Rußhart/Schmid 2015, S. 8ff).

Zu einer gesunden Alltagsbewältigung gehört auch die **seelische Gesundheit** (darauf wird in einem anderen Kapitel noch eingegangen). Gute Freunde und das Pflegen sozialer Beziehungen sind überaus wichtig. Nehmen Sie sich dafür Zeit!

Nehmen Sie sich bitte auch Zeit für die **Übungen der 2. Woche!**

Sportarten und Sportgeräte

(Mitterlechner)

Stellen Sie zwischen der Sportart und dem Sportgerät eine **Beziehung** her.

Überlegen Sie, an welchem **Ort**, auf welchem **Untergrund** die Sportart gewöhnlich ausgeübt wird.

Die Wörter im unteren Feld helfen dabei (nach Verwendung **abhaken**).

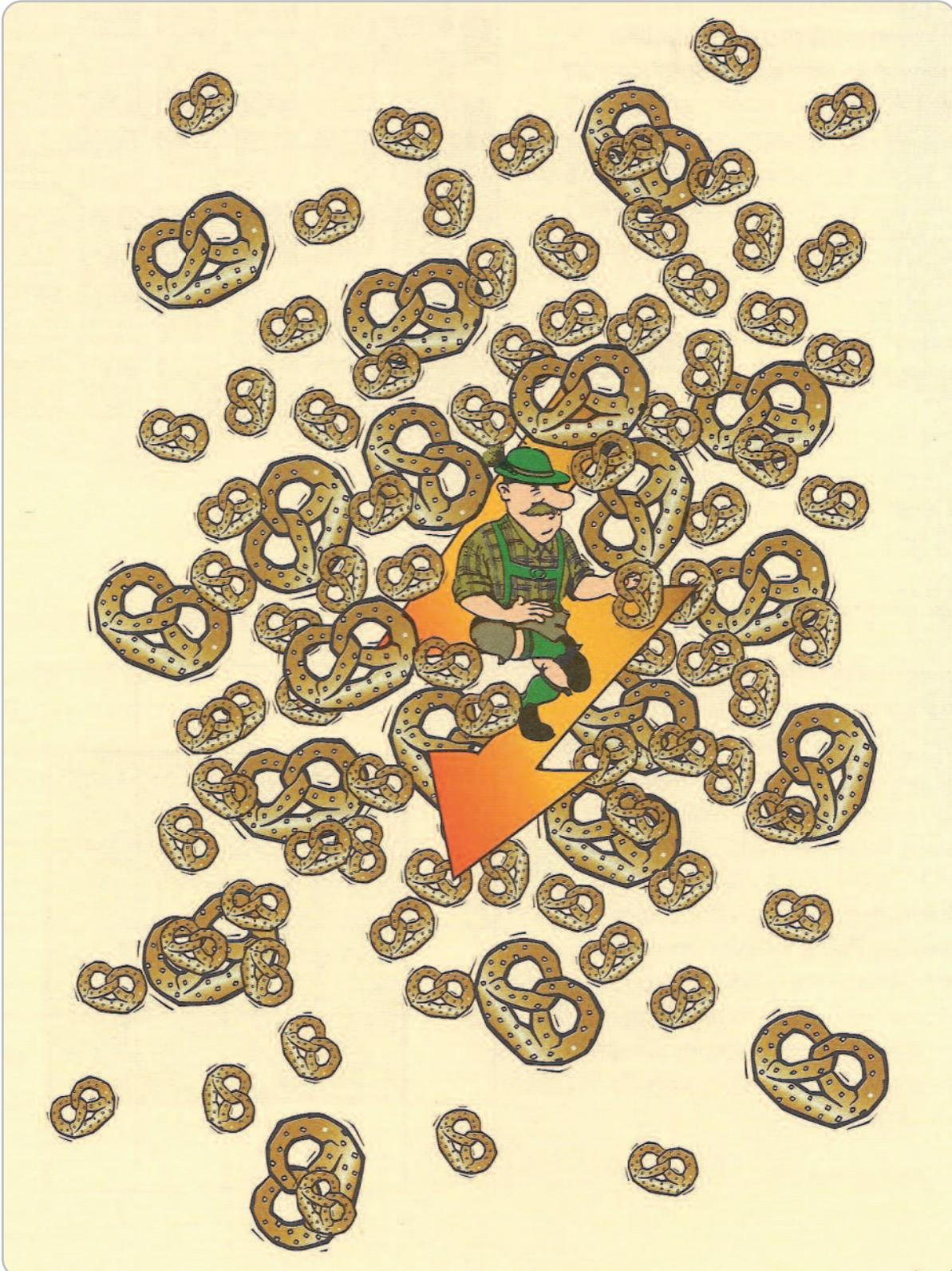
Art	Gerät	Ort der Ausübung
Alpin klettern	Angel	
	Bob	
		Kies/Sand
	Pfeil und Bogen	
		Ring
Ballonfahren		
		Wasser
Segelfliegen		
	Ruderboot	Wasser
Fußball		
	Mountainbike	
		Eis
		Loipe
	Schlittschuhe	
		Rennstrecke
		Schanze

Angelsport, Kugeln, Luft (2 Mal), Gelände, Rennwagen, Boxen, Surfbrett, Rudern, Wasser, Gebirge, Mountainbike, Eishockey, Eiskunstlauf, Boxhandschuhe, Seil/Haken, Bob, Boule, Segelflugzeug, Langlaufski und Stöcke, Sprungski, Bobbahn, Fußballfeld, Puck/Stock, Skispringen, Bogenschießen, Eisfläche, Anlage/Turnhalle, Korb/Ballon, Bergrennen, Skilanglauf, Fußball, Bobsport, Surfen, Kies/Sand

So viele Brezel!

(Mitterlechner, in Anlehnung an Gehirnjogging für Erwachsene, Nr. 123)

Beim Oktoberfest in München werden nicht nur viele Maß Bier getrunken, sondern auch viele Brezel verspeist. Versuchen Sie die Brezeln auf diesem Bild zu **zählen**. Gehen Sie **systematisch** vor!



Es sind Brezel.

Brückenwörter gesucht

(Mitterlechner, in Anlehnung an Heiteres Gedächtnistraining von Ursula Norman, 1994, S. 145)

Wenn Sie das gesuchte Brückenwort zwischen die beiden vorgegebenen Wörter setzen, ergeben sich **zwei neue zusammengesetzte** Hauptwörter.

Beispiel 1. Zeile: Berg**gipfel** und **Gipfel**stürmer

Bei einigen Wörtern müssen Sie zusätzlich ein „n“ einfügen.

Beispiel 8. Zeile: Brief**marke** und **Marken**sammler

1	Berg	Gipfel	Stürmer
2	Blumen		Schlauch
3	Glocken		Bau
4	Herbst		Häuschen
5	Apfel		Haus
6	Säge		Form
7	Flaschen		Kasten
8	Brief		Sammler
9	Luft		Fahrt
10	Käse		Blume
11	Spinnen		Karte
12	Noten		Anhänger
13	Kinder		Schachtel
14	Morgen		Tasche
15	Sommer		Ausschlag
16	Solar		Berater
17	Luft		Herr
18	Öl		Schirm
19	Kuh		Flasche
20	Mist		Wolken

Zahlenkombinationen suchen

(Mitterlechner in Anlehnung LIMA, in Anlehnung an Geistig Fit, Aufgabensammlung 1999, S. 19)

Bei dieser Übung sollen Sie Zeile für Zeile nach **zwei Zahlenkombinationen** suchen.

Unterstreichen Sie möglichst rasch.

Alle **Fünfer**, die **vor** einem **Siebener** stehen

(= Kombination 1) und

Alle **Sechser**, die **vor** einem **Dreier** stehen

(= Kombination 2)

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

Wie oft haben Sie die **beiden Zahlenverbindungen** gefunden?

Kombination 1 = Mal

Kombination 2 = Mal

Den Herbst begrüßen in mir

Den Herbst begrüßen in mir,
voll Dankbarkeit die reiche Ernte feiern.
Sich erinnern: das Wachstum liegt nie in unseren Händen,
weil es geheimnisvoll und unberechenbar bleibt.

Den Herbst begrüßen in mir,
die heilsame Farbenpracht genießen,
die von der Fülle des Lebens erzählt
und zugleich zur Kunst des Sterbens einlädt.

Den Herbst begrüßen in dir,
aufmerksam den Blick nach innen richten,
gemeinsames Wachsen und Reifen annehmen,
damit auch unsere Verschiedenheit sein darf.

Den Herbst feiern in Gemeinschaft,
Brot und Wein als Ursymbole erkennen,
die zur Gastfreundschaft bewegen
und kreative Erntedankfeste feiern.



Den Herbst begrüßen in mir,
spüren, wie Sonne und Nebel zum Leben gehören,
intensivstes Leben und Sterben beieinander sind,
Dankbarkeit und Wehmut einander ergänzen.

Den Herbst feiern
als Zeit, in der wir unsere Endlichkeit annehmen,
um jeden Tag noch kostbarer erleben zu können
als Geschenk und Kraft im Augenblick.

(Pierre Stutz)

Auflösungen der 2. Woche

1. Übung: Wortfeld „gehen“

Schnelles, flottes Gehen: sausen, laufen, tänzeln,
stürmen, springen, tippeln, sprinten, rennen, jagen,
marschieren, hetzen
Langsames Gehen: stapfen, schleichen, spazieren,
schreiten, schlendern, trotten, trödeln, stelzen, wandern,
schwanken, humpeln

2. Übung: Sportarten und Sportgeräte

Alpin klettern	Seil/Haken	Gebirge
Angelsport	Angel	Wasser
Bobsport	Bob	Bobbahn
Boule	Kugeln	Kies/Sand
Bogenschießen	Frei und Bogen	Anlage/Gelände
Boxen	Boxhandschuhe	Ring
Ballonfahren	Ballon/Korb	Luft
Surfen	Surfbrett	Wasser
Segelfliegen	Segelflügelzeug	Luft
Rudern	Ruderboot	Wasser
Fußball	Fußball	Fußballfeld
Mountaibiken	Mountaibike	Gelände
Eishockey	Puck/Stock	Eisfläche
Skilanglauf	Langlaufski/Stöcke	Loipe
Eiskunstlauf	Schlittschuhe	Eisfläche
Bergrennen	Rennwagen	Rennstrecke
Skispringen	Sprungski	Schanze

Kombination 1: 11 Mal – Kombination 2: 10 Mal

5. Übung: Zahlenkombinationen suchen

- 1 Bergipfel/Gipfelstürmer
- 2 Blumengarten/Gartenschlauch
- 3 Glockenturm/Turmbau
- 4 Herbstwetter/Wetterhäuschen
- 5 Apfelbaum/Baumhaus
- 6 Sägeblatt/Blatiform
- 7 Flaschenpost/Postkasten
- 8 Briefmarke/Markensammler
- 9 Luftballon/Ballonfahrt
- 10 Käseglocke/Glockenblume
- 11 Spinnennetz/Netzkarte
- 12 Notenschlüssel/Schlüsselanhänger
- 13 Kinderspielzeug/Spielzeugschachtel
- 14 Morgenmantel/Manteltasche
- 15 Sommerhitze/Hitzeausschlag
- 16 Solaranlage/Anlageberater
- 17 Luftschloss/Schlossherr
- 18 Öllampe/Lampenschirm
- 19 Kuhmilch/Milchflasche
- 20 Misthaufen/Haufenwolken

4. Übung: Brückenwörter gesucht

Es sind 98 Brezel.

3. Übung: So viele Brezel!

Mut zum Genuss

„Googeln“ Sie manchmal? (Google ist eine Internet-Suchmaschine des US-amerikanischen Unternehmens Google Inc.) Es hat mich interessiert, was im Internet über „Genuss“ zu finden ist. In Wikipedia, der freien Enzyklopädie (2001 gegründet, ist gegenwärtig das meistbenutzte Online-Nachschlagewerk) fand ich folgende Erklärung:

1) Definition von Genuss

„Genuss ist eine **positive Sinnesempfindung**, die mit körperlichem und/oder geistigem **Wohlbehagen** verbunden ist. Beim Genießen wird mindestens ein **Sinnesorgan** erregt. Es lassen sich **kulinarische** Genüsse als Bestandteil der Ess- und Trinkkultur, **geistige** Genüsse wie das Hören von Musik oder das Lesen interessanter Lektüre sowie **körperliche** Genüsse, zum Beispiel als Teil der Sexualität oder bei einer Massage unterscheiden. Am häufigsten wird der Begriff im Zusammenhang mit **Essen** und **Trinken** verwendet, aber auch mit dem Konsum von **Tabak**. Allgemein gelten Kaffee, Tee, Schokolade, Kakao, Tabakwaren und alkoholische Getränke als **Genussmittel**, bei denen **psychotrope** Substanzen (Wirkstoffe, die die menschliche Psyche beeinflussen) mehr oder weniger stark am Zustandekommen des Genuss-erlebnisses beteiligt sind“ (<https://de.wikipedia.org/wiki/Genuss>).

Um etwas genießen zu können, müssen wir **genussfähig** sein. Erlauben wir uns die Genussfähigkeit, zumal „Genuss“ (in meiner Erinnerung) in die Nähe von „sündhaft“ und verschwenderisch gerückt und unterschwellig negativ besetzt war?

2) Aus der Genussforschung

Für Reinhold Bergler (der jahrelang an der Rheinischen Friedrich –Wilhelms-Universität Bonn zum Thema Genuss geforscht und gelehrt hat), sind Genießer „**lebensfrohe Menschen**, die mit sich und der Welt zufrieden sind, zudem wissen, was sie wollen, eine **positive Lebensgrundstimmung** haben, selbstsicher und Sympathieträger sind.“ Der in der Zwischenzeit 87 Jahre alte Bergler bemängelte, dass Ärzte mit Patient/innen immer nur über Verbote reden würden, aber nicht über das Genießen. Dabei sei das gut für das Immunsystem und für das Wohlbefinden (vgl. Starek 2015, S.2).

Das **Institut für Genussforschung** in Nürnberg hat herausgefunden, dass Genuss geschlechterspezifisch ist. Mann und Frau genießen anders. Frauen genießen ganzheitlich mit allen Sinnen (z. B. gutes Essen und einen schön gedeckten Tisch), Männer achten beim Essen eher auf die Qualität und den Preis.

Die Autoren einer Studie aus 2004 des Instituts für Genussforschung gehen davon aus, dass es **vier verschiedene Genusstypen** gibt:

- Couchgenießer (36 %)
- Geschmacksgenießer (27 %)
- Erlebnisgenießer (17 %) und
- Alltagsgenießer (17 %).

Sie kommen außerdem zu dem Ergebnis, dass sich Frauen am besten beim Kaffee, bei Wellness-Angeboten und beim Einkaufen **entspannen**, Männer dagegen beim Sport, im Fußballstadion oder beim Stammtisch.

Im Auftrag der Firma Nestlé haben Marktforscher 2011 eine andere Kategorisierung von Menschen in bestimmte Genuss-Typen vorgenommen. Sie haben **sieben** Gruppen ausgemacht:

Die Leidenschaftslosen, die Problembewussten, die Maßlosen, die Gehetzten, die Gesundheitsidealisten, die Nestwärmer und die modernen Multi-Optionalen. (<http://www.nestle.de/themenwelten/dossier/genuss>)

3) Leben mit Genuss

In meiner Wahrnehmung würden die „Gehetzten“ nicht zu den Genießern zählen, denn „Genuss“ sollte ohne Stress sein. Etwas zu genießen heißt, sich Zeit nehmen, abschalten vom Alltagsstress, sich mit allen Sinnen auf die Aufnahme von allem, was uns gut tut, einzulassen. Die dabei empfundene Freude spielt eine wichtige, eine zentrale, eine „stärkende“ Rolle. Genuss ist immer subjektiv und damit individuell unterschiedlich.

Für mich bedeutet Genuss,

- wenn der Kaffeeduft des Morgens meine Nase umfächelt, mein Mann und ich beim Frühstück mitsammen den Tag begrüßen und wir uns (meist ohne Streit) die Zeitung teilen;
- wenn ich in ein schönes Restaurant eingeladen werde, wo das Gedeck schon eine Augenweide bildet, die einzelnen Gänge den Gaumen zum Jubilieren bringen, die Weinbegleitung gut darauf abgestimmt ist, das aufmerksame Service erfreut, mein/e Gesprächspartner/in mit mir eine humorige und kluge Konversation führt und mich der Preis des Abends nicht schockiert;
- wenn ich eine Blumenwiese sehe, auf der noch Margeriten, Mohnblumen, Glockenblumen, vielleicht sogar Steinnelken und Wiesenstorchenschnabel wachsen, kleine Käfer über Blätter krabbeln, ein Heupferdchen mich belustigt, Bienen und Hummeln emsig Nektar sammeln;
- wenn ich bei einer Wanderung auf die „Schönheit pfeife“, meine Bergschuhe auf dem Nadelboden keinen Lärm verursachen, ich das kalte, klare Quellwasser dankbar trinke und mit mir und der Umwelt im Einklang bin;
- wenn meine Tochter für meinen Mann und mich einen frischen, selbst gemachten Marillenkuchen vorbeibringt und ein bisschen Zeit mit uns verbringt;
- wenn ich den Geruch von einer frisch gemähten Wiese aufnehme, der für mich mit Sommerferien verbunden ist;
- wenn mein Sohn mit Begeisterung und Freude über das Tanzen erzählt;
- wenn ich nach einer ausgiebigen Massage in einen weichen Bademantel gehüllt auf einer Liege im Wellness-Bereich vor mich hin dösen darf;
- wenn ich von einem Berggipfel in Österreich die umliegende fruchtbare Gegend betrachte und mich darüber freue, dass ich in einem Land leben darf, in dem es seit vielen Jahren keinen Krieg mehr gegeben hat.



Es würde mir noch vieles einfallen, denn ich bin ein Sinnenmensch, ein Genussmensch, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu verspüren (solange es nicht auf Kosten anderer Menschen geht). Vor und nach dem Zweiten Weltkrieg hat sich niemand mit dem Thema Genuss beschäftigt. Es ging um das tägliche Überleben, auf vieles musste verzichtet werden, man lernte zu teilen, sich etwas zu borgen. In meinem Leben dauerte es viele Jahre, intensives Training war von Nöten, um meine Sinne zu schärfen, sie zu entwickeln und sie bewusst zu gebrauchen. Dieser Prozess fällt unter „lebenslanges Lernen“. Wenn es gelingt, Menschen zu motivieren, sich auf den Reichtum ihrer Sinne einzulassen, dann freue ich mich sehr. Ich genieße es auch, Menschen, die ich mag, zu verwöhnen, sie zu „betüdeln“.

4) Zitate und Texte

Kennen Sie diese **Zitate** (von Jens Sitarek gesammelt)?

„Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

„Der Kultivierte bedauert nie einen Genuss. Der Unkultivierte weiß überhaupt nicht, was ein Genuss ist.“

(Oscar Wilde)

„Wer sein Leben zu genießen weiß, ist auch selbst zu genießen.“ *(Peter Amendt)*

„Mache das Beste aus deinem Leben, genieße jeden Tag und sei deinem Schöpfer dafür dankbar.“

(Christine Mitterlechner)

Dass wir heute in Österreich in einer Welt leben, in der Genuss möglich ist, ist nicht selbstverständlich. Dazu passt das folgende Gedicht von **Trude Marzik** (Marzik 1995, S. 62):

A klaner Deuter kann net schaden,
ganz plötzlich, so von heut auf morgen,
dass d' Bäum net in den Himmel wachsen,
wannsd' so dahinlebst ohne Sorgen.

A klaner Deuter, dass d' es einsiechst –
da gibt's dir auf amal an Riss –,
dass G'sundheit, Frieden, Arbeit, Sattsein,
dass gar nix selbstverständlich is.

A klaner Deuter wirkt oft Wunder.
Auf amal hörst, wia d' Amsel singt,
du riachst des Gras, du spürst den Regen,
und g'freust di, was der Tag so bringt.

Du g'freust di, wannsd' aufd' Nacht ins Bett gehst,
aufs Schlafen, denn du bist schön müad,
du g'freust di, wannsd' dann wieder aufwachst,
dass d'gsund bist und alls funktioniert.

A klaner Deuter kann net schaden,
wirkt Wunder, denn dann siecht ma ein:
Nix auf der Welt is selbstverständlich,
ma braucht net viel zum Glücklichsein.



5) Genuss für Sie und mich

Es wäre toll, wenn Sie anfangen sich Gedanken über das Thema „Genießen“ zu machen. Hat es Platz in **Ihrem Leben**? Gestatten Sie sich diesen „Luxus“, der kein Luxus sein muss, weil er nicht automatisch mit finanziellem Aufwand verbunden ist?

Das Bibelwort „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ ist bekannt. In der Vermittlung wurde der Fokus immer auf den „Nächsten“ gelegt, nicht auf „wie dich selbst“. Dabei sollte diese Aufforderung ein Gleichgewicht darstellen, die **Balance** zwischen dem Nächsten und mir ausdrücken!

Ein Erziehungsziel in meiner Jugend war, junge Menschen nicht zu Egoisten zu erziehen. Egoistisch, selbstsüchtig zu handeln war verpönt, zu Recht. Aber es wurde zu wenig darauf geachtet, dass wir auch **für uns selbst** Verantwortung tragen. Es nützt Familien gar nichts, wenn Frauen sich für alle aufopfern und dabei seelisch und/oder körperlich zugrunde gehen. Nur wenn mein **Körper** und meine **Seele**

gesund sind, kann ich wirklich und nachhaltig anderen Menschen zur Seite stehen. Ein internationaler Kosmetikkonzern hat sich diese Erkenntnis in seinem genialen Werbeslogan zunutze gemacht: „Weil ich es mir wert bin“.

Wenn Sie in Ihrem Umfeld ältere Menschen haben und Sie diese ein bisschen verwöhnen möchten, ihnen „**kleine Genüsse**“ ermöglichen wollen, dann bieten sich dafür viele Varianten an:

- Eine 94jährige Bekannte war überaus glücklich, als ich ihr bei meinen Besuchen die trockene Haut auf den Beinen sorgfältig eincremte.
- Machen Sie Ihrem Mann/Partner, Ihrer Frau/Partnerin einmal eine Kopfmassage (aber nicht nach dem Friseurbesuch).
- Tauschen Sie einmal die Rolle, wer das Frühstück zubereitet, oder Geschirr abwäscht bzw. den Geschirrspüler einräumt.
- Streicheln Sie öfter einmal Menschen, die sie mögen.
- Sagen Sie einfach, wenn Ihnen etwas gefällt.
- Setzen Sie sich in die Sonne und erfreuen Sie sich an den warmen Sonnenstrahlen.
- Wenn Sie die nächste Tasse Kaffee trinken, nehmen Sie das Aroma ganz bewusst auf, schnuppern Sie ausgiebig, trinken Sie langsam Schluck für Schluck (laden Sie jemand zur Jause ein).
- Hören Sie die Musik, die Sie am liebsten hören und nicht die, die andere Menschen für Sie aussuchen.
- Gönnen Sie sich ein cremiges, duftendes Duschgel und machen Sie eine „Duschorgie“ (gemeint ist, sich viel Zeit zu lassen und einmal nicht an die Wasserrechnung zu denken).
- Verbringen Sie viel Zeit mit den Menschen, die Ihnen gut tun und nicht mit den sogenannten „Energieräubern“.
- Lassen Sie Ihre Augen und Ohren regelmäßig überprüfen, denn die richtige Brille oder das gut eingestellte Hörgerät erhöhen Ihre Lebensqualität.
- Mustern Sie Gewand oder Gegenstände aus, die Sie nicht mehr verwenden, denn das schafft neue Energie (und Platz) in Ihrem Zuhause.
- Borgen Sie sich ein spannendes Buch aus, bleiben Sie dran.
- Überlegen Sie, ob Sie jedes Mal „ja“ sagen, wenn Sie Enkelkinder hüten sollen oder im Pflegeeinsatz sind. Wenn Sie es schaffen, sich abzugrenzen (bei „Notfällen“ werden Sie immer zur Verfügung stehen), dann genießen Sie Ihre Lebenszeit noch mehr.
- Freuen Sie sich, wenn Sie in der Früh die Augen aufschlagen und feststellen, es tut nichts weh, Sie haben keine Schmerzen, ein neuer Tag erwartet Sie.
- Wenn Sie Schmerzen haben, dann nicht als „Gott gegeben“ hinnehmen, sondern sich rasch um Lösungen kümmern.
- Lernen Sie, Ihre Umgebung mit „anderen“ Augen und Ohren zu erfahren, schmecken, riechen und fühlen Sie, weil Sie dazu die Möglichkeit haben, solange Sie leben.



In Anlehnung an Peter Amendt:
**„Lernen Sie zu genießen,
 denn wer nicht genießen kann,
 wird ungenießbar.“**

Wenn Sie Lust haben, können Sie jetzt die **Übungen der 3. Woche** genießen!

Können Sie genießen?

(Mitterlechner)

Genuss und genießen bedeuten ein **sinnliches Erleben**. Sei es für den **Gaumen**, unsere **Ohren** und **Augen**, die **Nase** oder eine Berührung unserer **Haut** (auch der Seele). Genuss kann für jede/n von uns etwas Anderes bedeuten.

Versuchen Sie, die **fehlenden Buchstaben** in den Wortgruppen zu **ergänzen**:

... ein B__terbr__t mit S__nittel__ch und Sal__

... die za__ten Pastelt__ne eines Aqua__ellb__des

... viele f__kelnde Tau__opfen i__Gr__s am Mo__gen

... d__fte__der Bade__aum auf der__aut

... der Wo__k__lan__eines S__mphoni__rchestes__

... die neug__rigen Str__hen der au__geh__nden So__e

... eine dam__ende, k__us__rige S__elzens__hwa__te

... eine lei__ensch__ftlic__e Lie__es__ezie__ung

... ein zar__schmelz__des__ück Schok__l__de

... das Ab__dlied des A__selmän__ches__

... das san__e__treich__ln des W__n__hauc__es

... kri__allkla__es, spru__elnd__s Qu__llwa__ser

... der wür__ige Du__t eines Nade__aldes

... ein schön__ und g__mütl__hes Zu__use

Zahlen- und Symbolreihen

(Mitterlechner)

Finden Sie bitte heraus, welche **Zahl** bzw. welches **Symbol** an die Stelle des **Fragezeichens** gehört. Wieder einmal ist Ihr logisches Denken gefragt.

Beispiel: 3 – 6 – 9 – ? – 15 – 18 **Lösung:** 12

Schreiben Sie die Lösung rechts außen auf die vorgegebene Linie.

80	40	20	?	5	2,5	1,25
						
6	8	?	12	14	16	18
						

5500	5250	5000	4750	4500	?
					
37	74	111	148	?	222
					

120	?	180	210	240	270	300
						
26	38	50	?	74	86	98
						

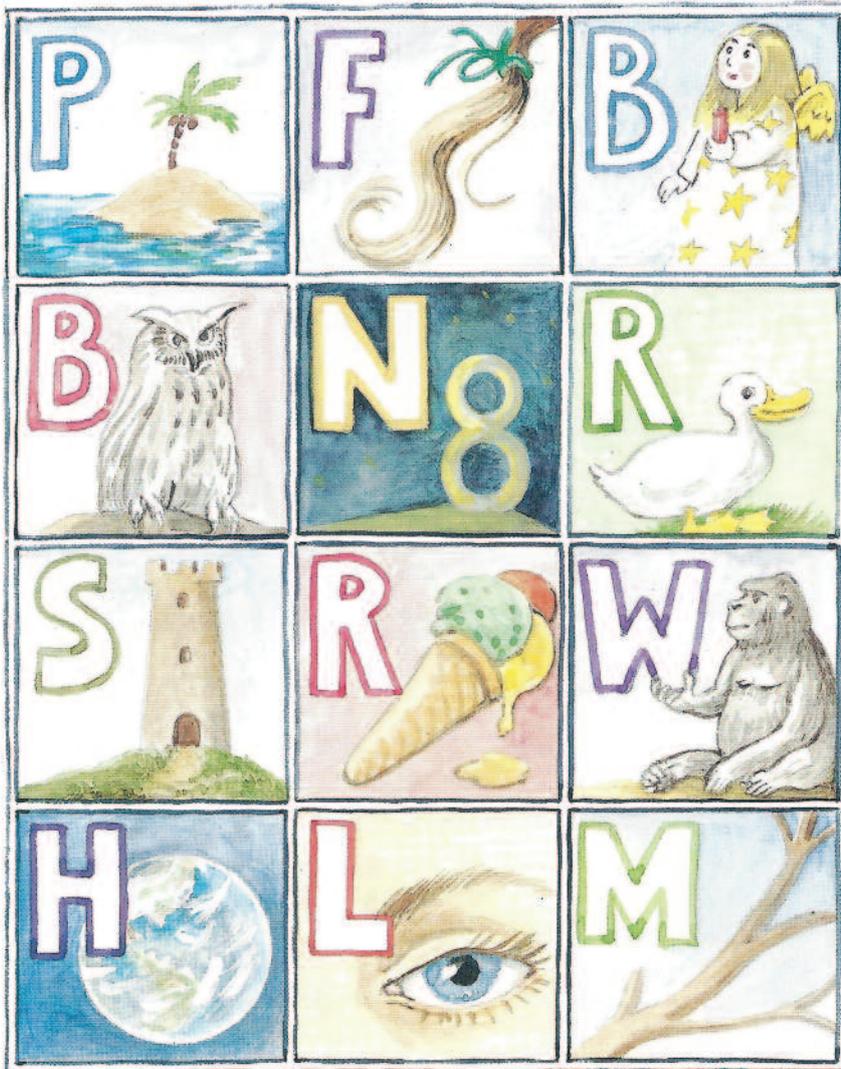
97	86	75	64	53	?	31
						
9	12	16	?	27	34	43
						

Buchstabe und Bild

(Mitterlechner, in Anlehnung an Duden Lesespiele 3, 1997, S. 79)

Der Buchstabe und das Bild **zusammen gelesen**, ergeben ein neues Wort.

Z.B.: N 8 = Norden



P

F

B

B

N

R

S

R

W

H

L

M

Unterschiedliche Schriften

(Mitterlechner)

Die folgenden Texte sind in unterschiedlichen Schriften geschrieben. Versuchen Sie zuerst die Sätze zu **lesen**. Dann **schreiben** Sie den Text in **Schreibschrift** auf die leere Zeile.

Ein spannendes Buch ist ein lieber Urlaubsbegleiter.

.....
Der erste Englischunterricht war leider kein Erfolgserlebnis.

.....
Ein Blick vom Kahlenberg auf Wien, besonders bei Schönwetter, ist empfehlenswert.

.....
Der Autounfall hatte ein böses Nachspiel.

.....
BESUCHEN SIE GERNE EIN KONZERT?

.....
Aus dem Radio schallte laute Marschmusik.

.....
Der kleine Käfer krabbelte flink am Grashalm empor.

.....
Das Steak wurde mit Pfeffersauce und Kroketten serviert.

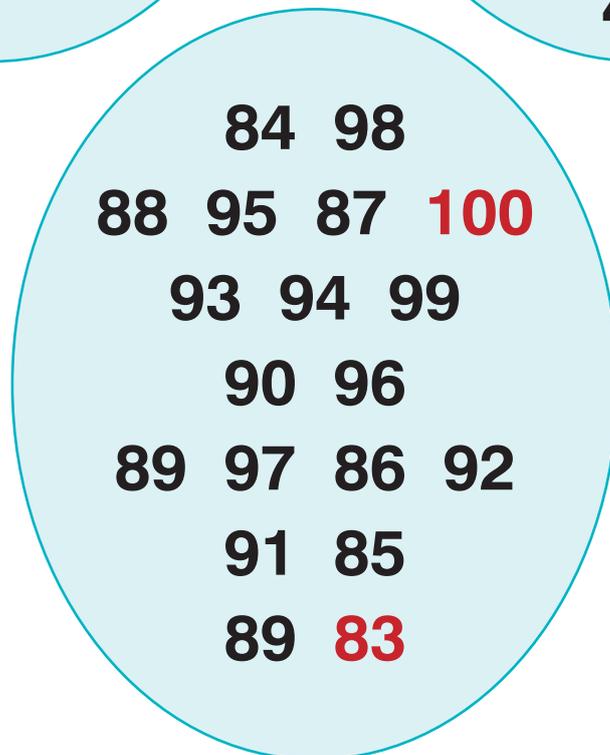
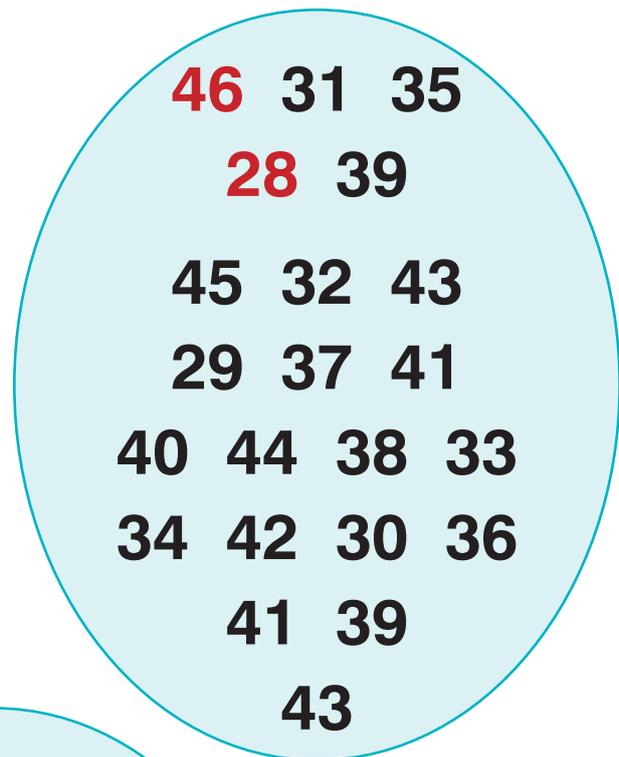
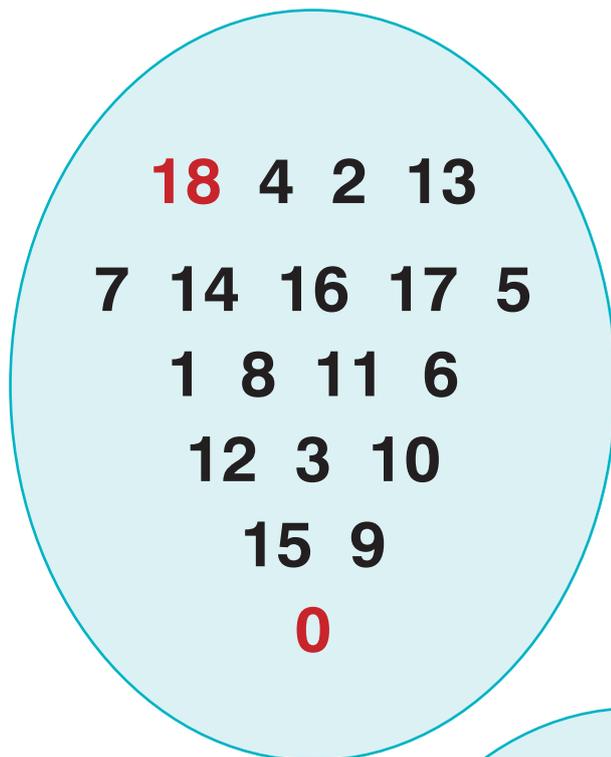
.....
Auch im Alter flexibel zu sein, fällt uns nicht immer leicht.

Von der höchsten zur kleinsten Zahl

(Mitterlechner)

Verbinden Sie die Zahlen im Oval.

Beginnen Sie immer mit der höchsten Zahl und **enden** Sie mit der kleinsten.





Die Kunst der kleinen Schritte

Lass mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen,
weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft.
Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun
und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Mach mich findig und erfinderisch,
um im täglichen Vielerlei und Allerlei
rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen
zu notieren, von denen ich betroffen bin.

Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung.
Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden,
was erstrangig und was zweitrangig ist.

Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß,
dass ich nicht durch das Leben rutsche,
sondern den Tagesablauf vernünftig einteile,
auf Lichtblicke und Höhepunkte achte,
und wenigstens hin und wieder Zeit finde
für einen kulturellen Genuss.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles glatt gehen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.
Schicke mir im rechten Augenblick jemanden, der den Mut hat,
mir die Wahrheit in Ruhe und Liebe zu sagen.

Gib mir das tägliche Brot für Leib und Seele,
eine Geste deiner Liebe, ein freundliches Echo,
und wenigstens hin und wieder das Erlebnis,
dass ich gebraucht werde.

Ich weiß, dass viele Probleme sich dadurch lösen,
dass man nichts tut.
Gib, dass ich warten kann!

Ich möchte dich und die anderen immer aussprechen lassen.
Das Wichtigste sagt man nicht selbst, es wird einem gesagt.
Ich weiß, wie wir der Freundschaft bedürfen.

Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten
und zartesten Geschäft des Lebens gewachsen bin.
Verleihe mir die Phantasie,
im rechten Augenblick ein Päckchen Güte
– mit oder ohne Wort – an der richtigen Stelle abzugeben.
Mache aus mir einen Menschen, der einem Schiff
mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die unten sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.
Gib mir nicht, was ich wünsche, sondern was ich brauche.
Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um die Kraft für den Alltag.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Antoine de Saint-Exupéry

Auflösungen der 3. Woche

1. Übung: Können Sie genießen?

- ... ein Butterbrot mit Schnittlauch und Salz
- ... die zarten Pastellfarben eines Aquarellbildes
- ... viele funkelnde Tautropfen im Gras am Morgen
- ... duftender Badeschaum auf der Haut
- ... der Wohlklang eines Symphonieorchesters
- ... die neugierigen Strahlen der aufgehenden Sonne
- ... eine dampfende, knusprige Stelzenschwarte
- ... eine leidenschaftliche Liebesbeziehung
- ... ein zartschmelzendes Stück Schokolade
- ... das Abendlied des Arselmännchens
- ... das sanfte Streicheln des Windhauches
- ... kristallklares, sprudelndes Quellwasser
- ... der würzige Duft eines Nadelwaldes
- ... ein schönes und gemütliches Zuhause

2. Übung: Zahlen- und Symbolreihen

- | | | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------|-------------------------|
| Rot: | 1. Zeile: immer Hälfte | Blau: | 1. Zeile: 4250 |
| 1. Zeile: Herz | 2. Zeile: Werkzeug | 2. Zeile: 185 | 3. Zeile: Rettungswagen |
| 3. Zeile: 10 | 4. Zeile: Spinnennetz | 4. Zeile: 4250 | 1. Zeile: 42 |
| 4. Zeile: Spinnennetz | 1. Zeile: 150 | 2. Zeile: Flugzeug | 3. Zeile: 21 |
| 1. Zeile: 150 | 2. Zeile: Herz | 3. Zeile: 21 | 4. Zeile: Quadrat |
| 2. Zeile: Herz | 3. Zeile: 62 | 4. Zeile: 62 | |
| 3. Zeile: 62 | 4. Zeile: 62 | | |

5. Übung: Von der höchsten zur kleinsten Zahl

- (1) 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0
 (2) 46, 45, 44, 43, 42, 41, 40, 39, 38, 37, 36, 35, 34, 33, 32, 31, 30, 29, 28
 (3) 100, 99, 98, 97, 96, 95, 94, 93, 92, 91, 90, 89, 88, 87, 86, 85, 84, 83

3. Buchstabe und Bild

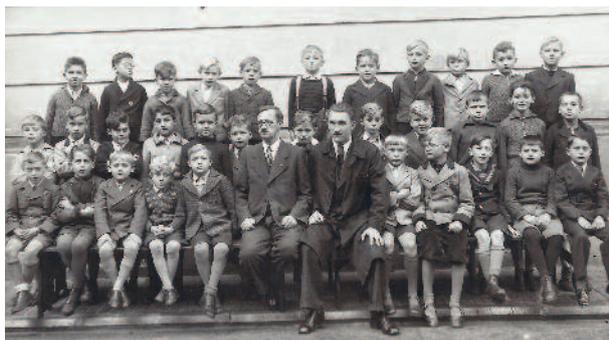
Pinself, Flocke, Bengel, Beule, Nacht, Rente, Sturm, Reis, Waffe, Herde, Lauge, Mast.

4. Übung: Unterschiedliche Schriften

Kontrolle in Druckschrift: Ein spannendes Buch ist ein lieber Urlaubsbegleiter. Der erste Englischunterricht war leider kein Erfolgserlebnis. Ein Blick vom Kahlenberg auf Wien, besonders bei Schönwetter, ist empfehlenswert. Der Autounfall hatte ein böses Nachspiel. Besuchen Sie gerne ein Konzert? Aus dem Radio schallte laute Marschmusik. Der kleine Käfer krabbelte flink am Grashalm empor. Das Steak wurde mit Pfeffersauce und Kroketten serviert. Auch im Alter flexibel zu sein, fällt uns nicht immer leicht.

Lebensgeschichten und Biografiearbeit

Grundsätzlich wird zwischen **Biografie** und **Lebenslauf** unterschieden. In der Biografiearbeit (BA) geht es um die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte. BA ist somit **Erinnerungsarbeit**. Welche Geschichten machen uns aus, was hat uns geprägt, was ist für uns bedeutungsvoll und wichtig? Warum? In der Biografiearbeit **begegnen** wir uns und anderen = „**Innenseite**“ des Lebens. Der Lebenslauf zählt die objektivierbaren Ereignisse eines Lebens auf = „**Außenseite**“ des Lebens (vgl. Klingenberg 2003, S.19). In den Sozialwissenschaften ist die Biografie – in deutlicher Abgrenzung zum Lebenslauf – vor allem ein **kulturelles Phänomen** (Buboltz-Lutz, Gösken et al 2010, S. 162).



Mein Vater als Junglehrer mit seiner Klasse 3.b im Jahr 1937

Als vor vielen Jahren bei meiner Mutter **Alzheimer** und bei meinem Vater **Parkinson** diagnostiziert worden war, wollte ich noch möglichst viel von ihren spannenden Lebensgeschichten mitbekommen. Leider fehlten mir zu dieser Zeit die nötigen Instrumente, um professionell mit beiden in die Biografiearbeit einsteigen zu können. Beim Geragogik-Masterstudium bekam ich im Fach Lebensgeschichten und BA Anregungen und Hinweise, wie es gehen könnte.

Mit meiner Mutter gelang die Kommunikation nur mehr über ihre Augen, aber mit meinem Vater konnte ich noch vor seinem Tod sehr bewegende und humorige Gespräche über sein Leben führen. Das rief in mir den Wunsch wach, mich intensiver mit der Thematik auseinander zu setzen. Deshalb freue ich mich sehr, dass ich trotz meiner Auslandsaufenthalte den Lehrgang Biografiearbeit in Österreich erfolgreich abschließen konnte.

Biografisches Arbeiten eröffnet Reflexionsmöglichkeiten über Lebensgeschichten, zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede in menschlichen Entwicklungen auf und stellt eine Basis für gemeinsames Lernen und Handeln dar (vgl. Klingenberg 2003, S. 43). BA heißt auch, Erfahrungswissen an andere Personen weiterzugeben (vgl. Klingenberg 2007, S. 5).

Wenn wir über Biografiearbeit sprechen, dann taucht auch der Begriff „biografisches Lernen“ auf, wobei Klingenberg darunter drei Formen versteht:

- a) das biografische Lernen im engeren Sinn, in dem der /die einzelne sich mit sich selbst auseinandersetzt (mit Fragen nach Kontinuität, Krisen und „Nicht-Gelebtem“ in der eigenen Biografie),
- b) die biografische Kommunikation, in der ich im Austausch, im Gespräch mit anderen etwas über mich erfahre und
- c) „die biografische Arbeit: in der Auseinandersetzung mit Zeitdokumenten und Zeitzeugen wird historisches Geschehen gesichert und verdeutlicht, um daraus auch Konsequenzen für die Zukunft ziehen zu können“ (Klingenberg 2003, S. 43).

1. Die Zeitdimensionen

Ich danke heute noch allen ReferentInnen des Biografielehrgangs für das lebendige Vermitteln ihres Wissens und ihrer Erfahrungen, denn die **drei zeitlichen Ebenen** der Biografiearbeit haben mir klar gemacht, wie wichtig es ist, diese als sinnvoll zu erkennen und selbst zu leben (vgl. Klingenberg 2007, S. 5):

- **Vergangenheit:** der Blick zurück, sich erinnern im Sinne einer **Lebensbilanzierung**
- **Gegenwart:** der Fokus auf das Hier und Jetzt, mit dem Ziel einer guten **Lebensbewältigung**
- **Zukunft:** der Blick nach vorne, als Neuorientierung für die weitere **Lebensgestaltung**

Es geht dabei um Veränderungsprozesse.

Wer sich mit Biografien beschäftigt, sollte daran denken, dass es einige Faktoren gibt, die unser Erinnern und das Erzählen beeinflussen:

- die Wahrnehmung
- das Gedächtnis
- das sich Erinnern

Wir wissen, dass wir die Welt mit all unseren Sinnen wahrnehmen. Empfindungen tragen wesentlich zu dem Gefühl bei, dass wir uns spüren, es uns tatsächlich gibt (Hölzl 2015).

2. Die subjektive Wirklichkeit

Was wir erleben und wahrnehmen speichern wir in **Bildern** ab. Diese Bilder verändern sich aufgrund unserer Lebenserfahrungen. Sie machen „meine Wirklichkeit“ aus. Sich erinnern heißt, dass ich mir meine subjektive Sicht der Welt vergegenwärtige und den anderen mitteile. **„Erinnerung braucht ein Gegenüber und Resonanz“** (Sautter 2015).



Jede Geschichte, die wir von anderen Menschen ernsthaft erzählt bekommen, ist wahr, denn Erinnerungen sind **subjektive Wahrheiten**.

Zwischen einem Ereignis und einer Erzählung liegen **fünf Entwicklungsschritte („5 E“)**. Sie machen aus jedem Ereignis eine individuelle Geschichte (Hölzl 2015, Unternehmensberaterin, Trainerin für BA, systemisches Managen & Coachen):

Ereignis → Erleben → Erfahrung → Erinnerung → Erzählen

Wenn Sie anderen Menschen beim Erzählen von Lebensgeschichten zuhören, dann denken Sie nicht: „Das kann gar nicht wahr sein“, denn es geht nicht um „was wahr ist“, sondern darum, wie es von Ihrem Gegenüber erlebt wurde“.

3. Stränge der Biografiearbeit

Die Gesellschaft für Biografiearbeit „Lebensmutig“ unterscheidet folgende Arten der Biografiearbeit:



Sozio-Biografie

Abstammung, Familie. Welche Menschen waren in meinem Leben besonders wichtig (auch Zufallsbekanntschaften)? Wie ist mein soziales Umfeld: Familie, Freunde, ArbeitskollegInnen? Wie bin ich materiell abgesichert? Wo habe ich in meinem Leben Geborgenheit erfahren?

Geschlechterbiografie

Mann und Frau. Wie gestalte ich meine Frauenrolle/Männerrolle? Wie haben die Frauen / Männer, denen ich in meinem Leben begegnet bin, sie gestaltet? Sexualität als Mädchen und Frau / Bub und Mann.

Persönlichkeitsbiografie

Nach Erika Ramsauer (Coach, Trainerin für Biografiearbeit) werden fünf Dimensionen der Persönlichkeit (Identität) unterschieden:

1. Emotionale Ansprechbarkeit:

Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Impulsivität, Verletzlichkeit; wie gehe ich mit Höhen und Tiefen der Gefühle im Leben um?

2. Extraversion:

Extrovertiert oder introvertiert, herzlich, gesellig, durchsetzungsfähig, aktiv;

3. Offen für Erfahrungen:

Fantasievoll, aufgeschlossen für Gefühle, Werte, Ideen und für die Umsetzung der Ideen;

4. Verträglichkeit

Vertrauen, Entgegenkommen, Bescheidenheit, Gutherzigkeit;

5. Gewissenhaftigkeit:

Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Selbstdisziplin, Fähigkeit Grenzen wahrzunehmen, zu setzen und zu verteidigen.

Natur-Biografie

Stadt-Land, Naturerlebnisse, der eigene Körper, Sexualität, Lebensorte, Urlaubsorte, Orte der Geborgenheit, Menschen und Kulturen, Jahreszeiten.

Bildungs- und Lernbiografie

SchulkollegInnen, LehrerInnen, Institutionen, die ich besucht habe: Schule, Tanzschule, Fahrschule; Bildungsabschlüsse, Lernerfahrungen; ... daraus leitet sich eine **Erwerbsbiografie** ab: Berufswunsch und Berufswahl, Unterschied zwischen bezahlter Arbeit und nicht bezahlter Arbeit, Berufswechsel, Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Renten- und Pensionsansprüche.

Kultur-Biografie

Kultur: Musik, Malerei, Theater, Tanz, ... Persönliche Traditionen. Symbole und Rituale.
Alltagskultur: z. B. Tischkultur, Moderichtungen, gutes Benehmen, ...

Politische Biografie

Staatliche Rahmenbedingungen (Gesellschaft, Staatsform, Gesinnung, Beteiligung an einer Wahl), bin ich Teil der Gemeinde, in der ich lebe? Abstammung, Familie.

Mytho-Biografie

Religion, Spiritualität, Gottesbilder. Was ist der Sinn des Lebens? Weltanschauung.

4. Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

Sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinander zu setzen, wird von vielen Menschen vermieden. Sie haben Sorge, dass vielleicht „Schatten der Vergangenheit“ auftauchen, die verunsichern, ängstigen, möglicherweise den Familienfrieden gefährden könnten. Aber alles, was wir im Leben verdrängen, nicht verarbeiten, holt uns irgendwann ein – dann vielleicht im unpassendsten Augenblick.

Sich dem Leben zu stellen, erfordert immer Mut.

Wir möchten als der/diejenige gesehen werden, der/die wir vom Wesen her sind. Doch solange wir anderen Menschen Rollen vorspielen, die in der Kindheit dazu dienten, über die Runden zu kommen, kann uns das Gegenüber nicht so sehen, wie wir wirklich sind, und wir nehmen unsere ureigensten Sehnsüchte und unsere Bestimmung nicht ernst genug. Deshalb sollten wir „immer den Mut finden – und heutzutage braucht das bereits Mut – zu weinen, zu schreien, zu lachen, sich zu öffnen. Ohne Rücksicht auf Verluste“ (Pluhar 2000, S. 34).



Vielleicht denken Sie darüber nach, Ihre Lebensgeschichte für Kinder, Enkelkinder oder Freunde zu erzählen, sie aufzuschreiben? Jeder Mensch hat eine einzigartige Lebensgeschichte. Niemand kann Ihr Leben „nachleben“ oder kopieren. Was wäre, wenn Sie Ihr persönliches **Lebensbuch** gestalten? In einem Lebensbuch können Bilder, Fotos, Geschichten, Informationen, Eindrücke, Ereignisse und Fähigkeiten aus dem Leben eines Menschen Platz finden.

„Es ermöglicht einen Einblick in die Biografie eines Menschen und hilft Besonderheiten zu bewahren und Eigenheiten besser zu verstehen. Das Lebensbuch hilft, die Verbindung zur eigenen Geschichte aufrecht zu erhalten. Das führt zu einem besseren Verständnis durch Familienangehörige, Freunde sowie Pflegende und erleichtert den wertschätzenden Umgang, um Kontakt zu halten und den Kontakt aktiv gestalten zu können. Gewohnheiten finden im Lebensbuch Beachtung und gehen nicht verloren“ (Hölzl 2015).

5. Zukunftsplanung

Die Mundartdichterin Trude Marzik hat in ihrem Buch „Was ist schon dabei, wenn man älter wird“ viele Gedichte über das Älterwerden verfasst. Eines davon lautet:

Wan net um d' Vergangenheit

Dass früher schöner war, kann man oft hörn.
Aa wann's net wahr is, so hörn wir's doch gern.
Schön war der Hofball, der Adel, der Glanz!

Schön habn's beim Heurigen g'spielt harbe Tanz.

Schön warn d' Komtesserln beim Corso im Mai –
doch alles das ist längst vorbei ...

Wan net um d' Vergangenheit,
denk dir, Freunderl, **heut is heut**,
sag zur guaten alten Zeit:
's war sehr schön, es hat mich sehr g'freut!

D' Reichen warn reicher, des hat sich so g'hört,
d' Armen warn ärmer, und niemand hat's g'stört,
d' Leut haben si dreingebn und san früher g'sturbn –
eini in d' Kisten und abi in d' Gruabn!
D' Häuserln warn klaa und alt, d' Ringstraßen neuch,
und 's Schönste war a schöne Leich ...

Wan net um d' Vergangenheit,
denk dir, Freunderl, **heut is heut**,
sag zur guaten alten Zeit:
's war sehr schön, es hat mich g'freut ...

Bei einem ehrlichen Austausch über Lebensgeschichten werden die persönlichen Erinnerungen ernst genommen. Autobiografisches Erzählen gehört zu den Grundformen menschlicher Kommunikation. Jede Lebensgeschichte ist etwas Besonderes, ja Einzigartiges (vgl. Khol 2011, S. 1). An schöne Erlebnisse erinnern wir uns besonders gern. Trotzdem ist es wichtig im **Hier und Jetzt zu leben**. Je älter wir werden, umso schneller scheinen die Tage zu „laufen“. Unsere Zeit ist kostbar, weil nicht verlängerbar. Also sollten wir sorgsam damit umgehen! Für die nächsten Gedächtnisübungen wünsche ich Ihnen **Freude** und **Konzentration!**

Neues Wort aus altem Bild

(Mitterlechner, in Anlehnung an Ursula Lauster, Konzentrationsspiele 5, 2002, S. 28)

Schreiben Sie zuerst den **Namen** des Bildes auf die **grüne Linie**.

Dann **lassen** Sie die durchgestrichenen Buchstaben des Wortes **weg**

und **setzen** den neuen Buchstaben an den **Anfang** oder an das **Ende** des Wortes.

Schreiben Sie die neu entstandenen Wörter auf die **rote Linie**.



~~A~~pfel

Wi



Millionenshow

(Mitterlechner)

Bei der bekannten Millionenshow mit Armin Assinger werden auf eine Frage jeweils **vier Antworten** eingeblendet. Versuchen Sie nun folgende Fragen zu lösen:

1) Wie heißt der höchste Berg der Welt?

A	Nanga Parbat	B	K 2
C	Dhaulagiri	D	Mount Everest

2) Was versteht man unter „Numismatik“?

A	Nummernwissen	B	Mathematikkenntnis
C	Münzkunde	D	Münzensammler

3) Welche Schlacht verlor Napoleon im Jahr 1809?

A	Leipzig	B	Aspern
C	Austerlitz	D	Waterloo

4) Was ist ein Schnaderhüpfel (Schnadahüpferl)?

A	Volkstanz	B	Witz
C	Gesungener Vierzeiler	D	Insekt

5) Wie viele Staaten gehören 2016 zur Europäischen Union?

A	28	B	27
C	29	D	26

6) Wie heißt die Hauptstadt von Lettland?

A	Riga	B	Vilnius
C	Malmö	D	Tallin

7) Welche Sprache wird in Bolivien hauptsächlich gesprochen?

A	Englisch	B	Bolivianisch
C	Französisch	D	Spanisch

Leider gibt es kein „fifty – fifty“, keine Publikumsbefragung oder einen Joker (es sei denn, Sie arbeiten im Team ☺)!

Quadrate zählen

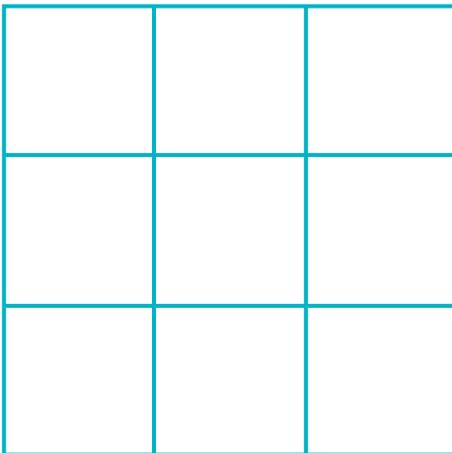
(Mitterlechner, in Anlehnung an 1-Min-Gehirntrainer von Katharina Turecek, 2009, S. 75)

Sie sehen hier eine einfache Abbildung. Wie viele Quadrate können Sie **sehen / zählen**?

Es sind mehr, als es auf den ersten Blick scheint (es gelten auch die sich **überlappenden** Quadrate)!

Bitte notieren Sie Ihre Anzahl neben der Abbildung.

a)

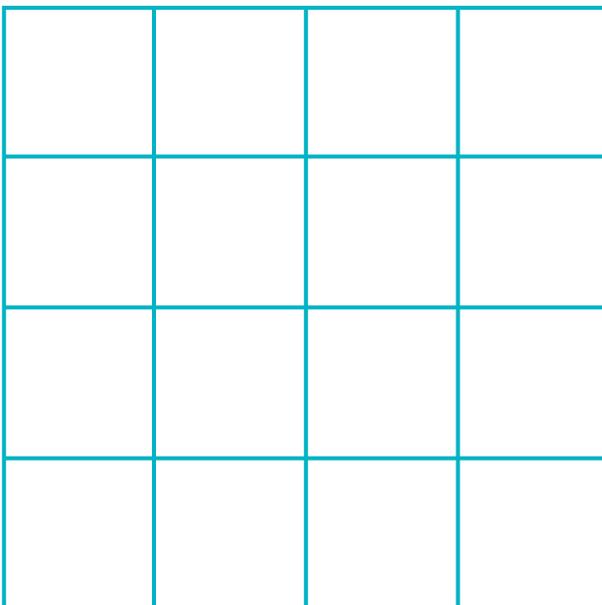


.....

Etwas schwieriger ist die folgende Abbildung. Wie viele Quadrate finden Sie hier?

Bitte notieren Sie Ihre Anzahl neben der Abbildung.

b)



.....

Erinnern Sie sich? Die **Merkmale** eines Quadrates sind:

- Die vier Seiten sind gleich lang – es ist **gleichseitig**.
- Die vier Innen-Winkel sind gleich – es ist **gleichwinklig**.

In der Geometrie ist ein Quadrat (veraltet auch „Geviert“) ein spezielles Polygon = **regelmäßiges Viereck** (aus Wikipedia).

Schrift und Zahl

(Mitterlechner)



A: Übertragen Sie das Wort in Ziffern!

sieben:

neununddreißig:

dreihundertvierundzwanzig:

fünftausendneunhundertdreizehn:

fünfundsiebzigtausendeinhundertelf:

vierhundertfünfzigtausendachtundachtzig:

dreimillionensechshunderttausendundsiebenundfünfzig:

B: Schreiben Sie anstelle der Ziffern die Zahl aus:

5:

68:

529:

2.003:

87.692:

680.454:

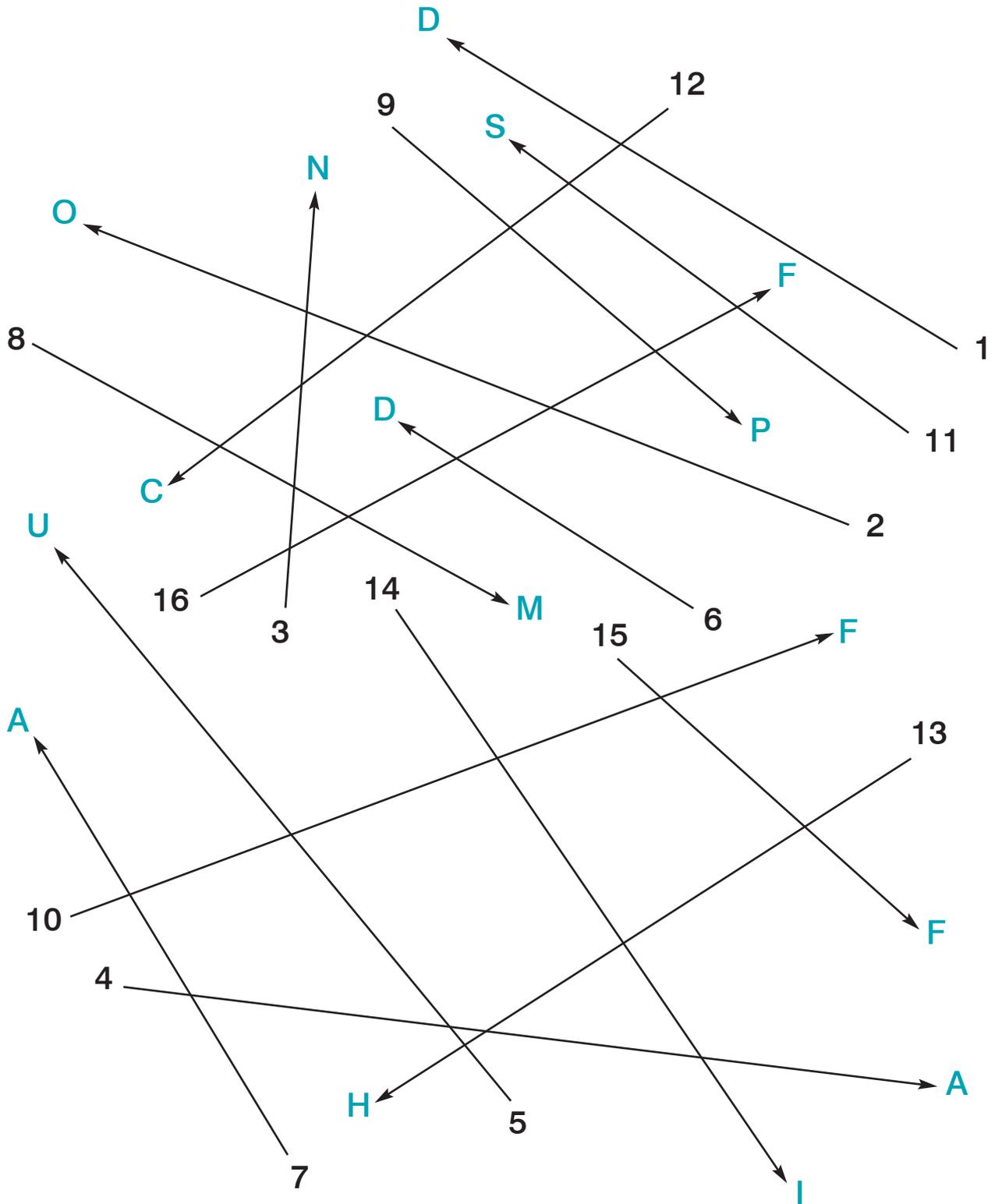
1 274.301:

Jetzt wäre eine Pause angebracht. Sich dehnen, durchatmen und Wasser trinken!

Spaghetti-Lesen

(Mitterlechner, in Anlehnung an Emma Lang, LIMA 2016)

Die **Zahlen** am **Ende** der Pfeile geben an, in welcher Reihenfolge die **Buchstaben** an der **Pfeilspitze** zu lesen sind. Schreiben Sie die Buchstaben der Reihe nach auf, dann kommen Sie zum **Lösungswort**.



Das Lösungswort heißt:

Segenswunsch



Möge Gott dir den Mut schenken,
den man braucht für den ersten Schritt,
um auf verschlossene Menschen zuzugehen!

Möge seine zärtliche Kraft durch dich jene berühren,
die dir begegnen und von ihrem Leben erzählen,
die sich freuen über dein offenes Ohr.

Möge ein guter Rat über deine Lippen kommen,
auch wenn du oft nicht weißt, was du sagen sollst,
der einem Traurigen ein neues Licht aufgehen lässt.

Möge das aufatmende Wehen der Liebe
dich beflügeln und dir neue Kraft schenken,
wenn eigene und fremde Lasten dich bedrücken.

Möge der treue Gott dir den Rücken stärken,
wenn andere dir in den Rücken gefallen sind
oder Kummer und Sorgen dich beugen.

Möge der Glanz der aufgehenden Sonne
sich auf deinem Gesicht spiegeln,
wenn so manche Schatten deinen Blick trüben.

Möge ein Engel der Stärke hinter dir stehen,
wenn du Nein sagen musst, um dich abzugrenzen,
um gut für dich selber zu sorgen.

Möge der Engel der Langmut dich unterstützen,
wenn dich deine Aufgaben fordern
bis an die Grenzen deiner Belastbarkeit.

Möge der Engel des Humors dir Schwung geben
und dir zeigen, wie manches spielerisch leichter geht,
ohne den Ernst einer Sache zu verraten.

Möge der Engel der Musik dich beflügeln,
wenn du verstimmst bist und vergessen hast,
manchmal ganz einfach auf alles zu pfeifen.

(aus: Paul Weismantel: *Wie gut, dass es dich gibt*)

Auflösungen der 4. Woche

1. Übung: Neues Wort aus altem Bild

1. Zeile: Wipfel, durstig, Donner
2. Zeile: Schutz, Krinkel, Tischler
3. Zeile: Dackel, Stirn, Butter
4. Zeile: Stunde, Schmerzen, Sonde

2. Übung: Millionenshow

- 1) D: Mount Everest mit 8848 m

- 2) C: Münzkunde

- 6) A: Riga

- 7) D: Spanisch

- 4) C: Gesungener Verteiler

3. Übung: Quadrate zählen

- a) 14 Quadrate

- b) 30 Quadrate

4. Übung: Schrift und Zahl

- A) 7, 39, 324, 5.913, 75.111, 450.088, 3 600.057

- B) fünf, achtundsechzig,

- fünfhundertneunundzwanzig, zehntausenddreißig,

- siebendachtzigtausendsechshundertzweihundertneunzig,

- sechshundertachtzigtausendvierhundertfünfzig,

- einemillionzweihundertvierundsechzigtausenddreihundertfünfund

5. Übung: Spagheti-Lesen

Das Lösungswort lautet: DONAUDAMPFSCHIFF

Freiwilliges Engagement und Lernen

Im „Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit zur Förderung der aktiven Bürgerschaft (2011)“ gab es in Österreich vermehrt Veranstaltungen, die diese Thematik aufgegriffen haben. Im Jahr darauf, am 1. Juni 2012, trat das Bundesgesetz zur **Förderung** von freiwilligem Engagement (Freiwilligengesetz) in Kraft. Es ist klar, wie wichtig rechtliche Rahmenbedingungen für formelle freiwillige Tätigkeiten sind, genauso wie **Unterstützung** und **Anerkennung** für freiwilliges Engagement. Mit dem Freiwilligengesetz ging Österreich auch die Verpflichtung zur periodischen Erstellung eines Berichts über das freiwillige Engagement ein. Inzwischen liegt schon der zweite **„Bericht zur Lage und den Perspektiven des freiwilligen Engagements in Österreich“** auf (2. Freiwilligenbericht 2015).

1. Begriffliche Klärungen

Um sich mit der Thematik des „Freiwilligen Engagements“ auseinander setzen zu können, ist als erster Schritt eine Begriffsklärung sinnvoll. Im Kontext des Begriffs „zivilgesellschaftliches Engagement“ werden von Dietmar Köster, Renate Schramek und Silke Dorn (2008) auch folgende Synonyme verwendet: **„bürger-schaftliches“**, **„freiwilliges“** und **„ehrenamtliches“** Engagement. Gemeint ist in den meisten Fällen, dass Tätigkeiten ohne Entgelt verrichtet werden, aber auch, dass es um eine aktive Übernahme der Verantwortung geht (vgl. Kade 2007, S. 110). In Österreich gibt es rund 3,3 Millionen engagierte Menschen (das entspricht **46 Prozent** der **österreichischen Bevölkerung** ab dem 15. Lebensjahr). Eine beeindruckende Zahl!

Im 2. Freiwilligenbericht wird zwischen zwei Formen der Freiwilligenarbeit unterschieden (vgl. S. 4):

- **Formelle Freiwilligenarbeit** bzw. Ehrenamt (z.B. Freiwillige Feuerwehr, Sozialeinrichtungen, Kulturvereine, Kirche etc.) und
- **Informelle Freiwilligenarbeit** bzw. Nachbarschaftshilfe wie Einkaufen, Unterstützung bei Haus- und Gartenarbeiten etc.

Im österreichischen Freiwilligensektor gibt es viele Bereiche.

2. Bereiche des österreichischen Freiwilligensektors

Menschen engagieren sich in unterschiedlichen Bereichen. In der nebenstehenden Grafik (2. Freiwilligenbericht 2015, Abb. 20, S. 38) finden sich die zahlreichen Bereiche des österreichischen Freiwilligensektors:

Freiwilliges Engagement ist für alle Altersgruppen attraktiv. Bei den 15- bis 29-Jährigen beträgt der Anteil der Freiwilligen 43 %, bei den 50- bis 69-Jährigen ist der Anteil mit 55 % am höchsten. Ab dem **70. Lebensjahr** sind noch rund **36 % freiwillig** tätig. In den folgenden Ausführungen wird der Focus auf ältere Menschen gelegt.



3. Freiwillige Aktivität und selbstständige Lebensführung

Welche Faktoren bedingen ehrenamtliches Engagement bei älteren Menschen? Adelheid Khol schreibt in ihrem Beitrag „Freiwilligenarbeit von Älteren für Ältere“, dass der Zeitfaktor und die eigenen Lebensumstände dabei eine ganz besondere Rolle spielen (vgl. Khol 2010, S. 57f). Das Engagement der älteren Generationen „zeugt von einer **aktiven, sozialen, kulturellen und politischen Teilhabe Älterer** am öffentlichen Leben“ schreiben die Autorinnen des Lehrbuchs für Geragogik (vgl. Bubolz-Lutz/Gösken et al. 2010, S. 195).

Ehrenamtlich tätige Personen arbeiten meist in mehreren Organisationen mit und engagieren sich schon vor dem Pensionseintritt. Was treibt sie an, was motiviert sie?

Im Herbst 2012 wurde im Auftrag des Landes OÖ eine Studie zum Thema „Freiwilligenengagement Älterer in Oberösterreich“ (Bedarf, Potenziale und Modelle) durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen: „Ältere wünschen sich eine sinnvolle und nützliche Tätigkeit, soziale Kontakte sowie Spaß und Freude an ihrem Einsatz. Darüber hinaus wird vor allem Wert darauf gelegt, eigene Fähigkeiten / Erfahrungen einsetzen zu können, an einer Gemeinschaft teilzuhaben sowie diese mitgestalten zu können“ (2. Freiwilligenbericht 2015, S. 174). Das lässt den Schluss zu, dass freiwillig Tätige es auch für sich tun!

Wappelshammer (2010) sieht in der Kombination von Partizipation und gesellschaftlichem Engagement eine sehr politiknahe Form von freiwilligem Engagement. Diesbezügliche Bildungsarbeit sollte auf die Belebung lokaler politischer Kultur und solidarischer Alltagskultur zielen, im Sinne von **Empowerment** und **Ermutigung** älterer Menschen zum zivilgesellschaftlichen Engagement (vgl. Wappelshammer 2011, S. 104).

In der Broschüre des Sozialministeriums (BMASK) „Freiwilliges Engagement in Österreich“ (2015) wird ein Überblick über den Wert und die Bedeutung sowie die Vielfalt des freiwilligen Engagements gegeben (vgl. S. 1). Die Freiwilligenarbeit zahlt sich nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für jeden Einzelnen aus. Dabei können **neue Kompetenzen erworben** und **eigene Stärken entwickelt** werden. Untersuchungen zeigen, dass in der Freiwilligenarbeit rhetorische Fähigkeiten, organisatorisches Talent und Teamfähigkeit trainiert werden (vgl. S. 8). Älteren Menschen bietet Freiwilligenarbeit die Chance, aktiv und fit zu bleiben. Neue soziale Kontakte können geknüpft werden, ein aktives gesellschaftliches Leben wird gefördert und die Lebensqualität erhöht sich. Etliche Studien dokumentieren einen engen **Zusammenhang** zwischen **Freiwilligenarbeit und Gesundheit**. Freiwilliges Engagement wirkt sich meist positiv auf den Gesundheitszustand, das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl aus. Daraus lässt sich als Konsequenz eine längere selbstständige Lebensführung ableiten.

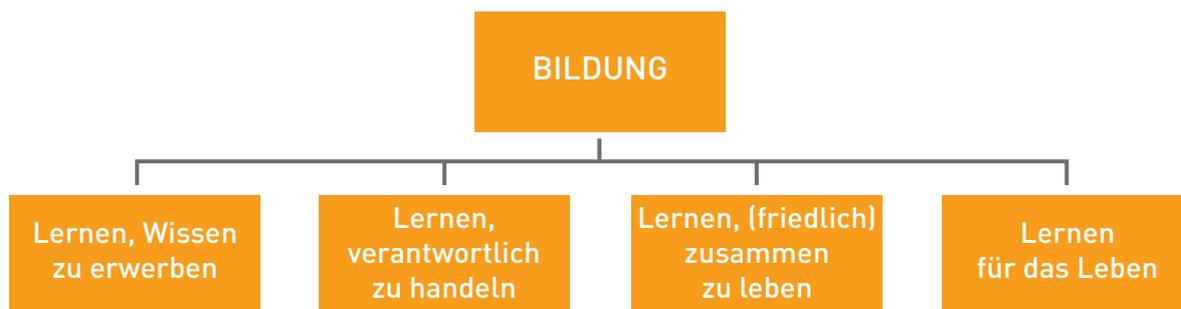
4. Freiwillige Aktivität und Erwerb von Wissen

Eine besondere Bedeutung kommt dem **Bereich Bildung** zu. Insgesamt sind in Österreich in diesem Bereich rund **216.000 Freiwillige** tätig, die eine wöchentliche Arbeitsleistung von ca. 944.000 Stunden erbringen. Dazu gehören Eltern, die sich in Elternvereinen engagieren, ReferatsmitarbeiterInnen, die bei der Österreichischen Hochschülerschaft (ÖH) arbeiten, MitarbeiterInnen beim Österreichischen Jugendrotkreuz (ÖJRK), Personen, die die jährliche Kampagne „Aktionstage Politische Bildung“ durchführen sowie die Konferenz der Erwachsenenbildung Österreichs (KEBÖ), der alle anerkannten Österreichischen Erwachsenenbildungsverbände angehören. Das Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich weist die meisten Freiwilligen auf (14.688), der Büchereiverband Österreich (9.201) und der Ring Österreichischer Bildungswerke (2.211) (vgl. 2. Freiwilligenbericht 2015, S. 62f). Interessant an diesem Freiwilligenbericht ist freilich, dass die Freiwilligen in den Senioren-Bildungsangeboten, insbesondere in den Angeboten der großen Seniorenorganisationen in dieser Auflistung nicht berücksichtigt werden – ihre „Bildungsleistung“ wird in diesem Fall offensichtlich nicht als solche gesehen, sondern eher der „Sozialarbeit“ oder dem „Sport“ zugezählt.

Die demografische Entwicklung der kommenden Jahre stellt eine große Herausforderung dar. Der Anteil der alten und sehr alten Bevölkerung wird **bis 2050 kontinuierlich ansteigen**, so sich die Geburtenrate

und die jüngeren Erwachsenenkohorten nicht erhöhen. Freiwilligenengagement muss dort gesichert werden, wo der größte Bedarf besteht. Dabei ist eine konstruktive Zusammenarbeit mit **haupt- und nebenberuflich tätigen Fachkräften** notwendig. Dafür braucht es gutes Management und Schulungen (vgl. 2. Freiwilligenbericht 2015, S. 182).

Im UNESCO-Bericht „Bildung für das 21. Jahrhundert: Lernfähigkeit: unser verborgener Reichtum“ werden vier gleichwertige Säulen für die Bildung der Zukunft in den Mittelpunkt gestellt (2. Freiwilligenbericht 2015, Abb. 38: 4 Säulen der Bildung, S. 182):



Was ist dafür notwendig? Ein zukunftsweisender Ansatz der Bildung, der praxistauglich ist, will heißen, „der **kognitive, emotionale und konative** (aus eigenem Antrieb wollend) **Fähigkeiten** der Menschen verbindet“ (2. Freiwilligenbericht 2015, S. 182). Aus den allgemeinen Bildungsherausforderungen werden vier hervorgehoben:

- Fähigkeiten zum lebenslangen Lernen,
- Wissen systematisch mehren,
- jeweils notwendige Fähigkeiten und Qualifikationen erwerben und
- Flexibilität zur Anpassung an eine sich ständig wandelnde komplexe Welt.

Jede Organisation, die heute ältere Freiwillige finden und in die Freiwilligenarbeit einbinden möchte, ist deshalb gefordert, sich mit dem Wissen, den Kompetenzen, den Bedürfnissen, den Möglichkeiten dieser Personen auseinander zu setzen und **klare Regeln im beiderseitigen Einvernehmen** zu vereinbaren. Das lässt Überforderung und persönliche Enttäuschungen gar nicht aufkommen.

5. Ältere Freiwillige finden und einbinden

Wenn sich heute ältere Frauen und Männer freiwillig engagieren, dann sehen sie ihr Engagement eher nicht als „Pflicht“ oder als Fortsetzen einer Familientradition, sondern als **dynamischen Prozess von Geben und Nehmen** (vgl. BMASK Leitfaden: Erfolgreich Projekte initiieren! 2015, S. 8). Damit freiwilliges Engagement sowohl für den / die sich Engagierende(n) als auch für die Organisation, in der er / sie das macht, gelingt, bedarf es gewisser Standards, auf die sich alle Beteiligten verlassen können.

Es muss eine klare **Aufgabenbeschreibung** geben, die unbedingt folgende Punkte enthalten sollte: Sinn der Tätigkeit, ideeller Gewinn bzw. persönlicher Mehrwert, Beschreibung der Einrichtung und der Tätigkeit(en). Welche Erwartungen gibt es, welche Kompetenzen werden eingebracht? Wie hoch ist das Stundenausmaß? Wann beginnt die Tätigkeit, wann endet sie? Welche Pflichten werden übernommen?

Ein guter **Einstieg** und eine **Kennenlernzeit** sind wichtig. Es ist für beide Seiten sinnvoll, eine **Probezeit** zu vereinbaren. Eine **Begleitung der Freiwilligen** (Ansprechperson) ist unabdingbar. Wenn es um **Verantwortung und Mitbestimmung** geht, dann ist eine transparente Organisationsstruktur Voraussetzung. Die **Kostenerstattung** (z. B. für Fahrt-, Porto- oder Materialkosten) durch die Organisation sollte sichergestellt werden und auf einen ausreichenden **Versicherungsschutz** ist zu achten.

Der **Fort- und Weiterbildung** von Freiwilligen kommt eine besondere Stellung zu, stellt sie doch eine

Entwicklungsmöglichkeit für diese dar. Zudem kann dies zu einer stärkeren Bindung an die bzw. Identifikation mit der Einrichtung führen. Da eine freiwillige Tätigkeit jederzeit beendet werden kann, ist es sinnvoll, gleich zu Beginn einen „**Ausstiegsmodus**“ zu vereinbaren. Freiwilligen sollte ein **Nachweis** über ihre geleistete Arbeit ausgestellt werden (Zeitaufwand, Art der Tätigkeit, besuchte Fortbildungen). Jede Organisation / Einrichtung sollte daran denken, dass freiwillige Tätigkeiten anerkannt und geschätzt werden. (Die voran gegangenen Überlegungen sind inhaltlich gekürzt der Broschüre des BMASK „Freiwilliges Engagement in Österreich“ 2015, S. 12-15 entnommen.)

Wolfgang Keller beschreibt freiwilliges Engagement „als **Ort des Lernens** und des **Kompetenzerwerbs** bzw. als exemplarischen Ort des **lebensbegleitenden Lernens (LLL)**“. Es eröffnen sich neue Perspektiven und Entwicklungschancen durch die LLL-Strategie (vgl. Kellner 2015, S. 26ff).

Freiwilliges Engagement und Lernen sind also eng miteinander verknüpft. Dieses Lernen findet nicht nur in den zielgerichteten Lernarrangements statt (Vorbereitung für eine bestimmte Tätigkeit), sondern auch im gewählten Engagement selbst, nämlich für / im und aus dem Tun heraus (vgl. Bubolz-Lutz / Kricheldorf 2006, S.109).

Wenn Bildung und Lernen als zentrales Element, als lebensbegleitender Prozess für ein gelingendes Leben gesehen werden, dann bekommen Pädagogik, Andragogik (Erwachsenenbildung) und Geragogik (Bildung und Lernen im Prozess des Alterns) eine besondere Bedeutung.

6. Lebensbegleitendes Lernen – eine Herausforderung

Die Geragogik ist die logische Fortführung von Pädagogik und Andragogik. Das Ziel geragogischer Arbeit lautet: Potentiale, individuelle Ressourcen und Erfahrungen der älteren Generation zu erschließen und für die Gesellschaft nutzbar zu machen (Mitterlechner 2011, S. 15/3). Kolland erachtet **Kompetenzerweiterung** und **Kompetenzerhalt** als wichtige Ziele geragogischen Handelns. Er nennt fünf Kompetenzen, die es für ein aktives Altern zu festigen, zu erweitern gilt (vgl. Kolland 2010, S. 15f):

- **Kognitive Kompetenz** (z. B. Umgang mit neuen Technologien)
- **Soziale Kompetenz** (z. B. soziale Beziehungen führen und erhalten)
- **Produktive Kompetenz** (z. B. Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen)
- **Selbstkompetenz** (z. B. reflexives Handeln)
- **Orientierungskompetenz** (bedeutet, sich in der Zeit und in der Umwelt zurechtfinden zu können)

In der Geragogik kommen acht **didaktische Prinzipien** zur Anwendung, deren methodische Umsetzung Aufgabe von GeragogInnen ist (vgl. Bubolz-Lutz / Gösken et al. 2010, S. 136ff):

- Verknüpfung von Reflexion und Handeln
- Anregung zum Erfahrungsaustausch
- Thematisierung der Lernbiografie
- Förderung der Selbst- und Mitbestimmung
- Ermöglichung von Kontakt und Zugehörigkeit
- Auseinandersetzung mit Wertvorstellungen
- Einbindung in Lebenszusammenhänge und Sozialraum
- Schaffung von anregenden Lernumgebungen

Die Palette der **Lernfelder im Alter** ist groß und vielfältig: Es geht um Biografiearbeit und Identitätsentwicklung im Alter, um Religiosität, Spiritualität und Sinn, kreative Lebensgestaltung und mitverantwortliche Lebensführung, Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung, Generationenbeziehungen im privaten und außerfamiliären Bereich, Effekte der Medienbildung und Mediennutzung im Alter sowie um **freiwilliges und bürgerschaftliches Engagement Älterer** (vgl. Bubolz-Lutz / Gösken et al. S 161 ff).

7. Nützen von Bildungsangeboten

Im **Bundesplan für Seniorinnen und Senioren** „Altern und Zukunft“ ist ein Kapitel dem Thema „Bildung und lebensbegleitendes Lernen“ gewidmet. Bildung wird als der Faktor dargestellt, „der in fast allen Lebensbereichen, von der Gesundheit über soziales Engagement und soziale Inklusion bis zu Lebensqualität und Aktivitätsinteresse die entscheidende Rolle spielt“ (BMASK 2013, S. 20-22). Die **positiven Effekte der Bildungsteilnahme** werden heute vielfach von der Alter(n)sforschung nachgewiesen. Gerade deshalb kam es in den letzten Jahren vermehrt zu Bildungsangeboten unterschiedlichster Art. Was nützt aber ein großes Angebot, wenn es nicht genutzt wird? Somit ist eine wichtige Frage, wie ältere Menschen zur Beteiligung an Bildungsangeboten **motiviert** werden können bzw. wie und wo sie von Bildungsangeboten überhaupt **erfahren**. Natürlich können finanzielle Beiträge und die örtliche Erreichbarkeit Hürden darstellen, aber sie sind **bewältigbar**.

Wer bietet in **Österreich Erwachsenenbildung** an bzw. ermöglicht SeniorInnenbildung? (Quelle: BMASK 2015, S. 63):

- Die Arbeitsgemeinschaft Bildungshäuser Österreich (ARGE BHÖ)
- das Berufsförderungsinstitut Österreich (BFI)
- der Büchereiverband Österreichs (BVÖ)
- das Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich (FORUM)
- das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI)
- der Ring Österreichischer Bildungswerke (RÖBW)
- die volkswirtschaftliche Gesellschaft Österreich (VG-Ö)
- der Verband Österreichischer Gewerkschaftlicher Bildung (VÖGB)
- der Verband österreichischer Volkshochschulen (VÖV)
- das Wirtschaftsförderungsinstitut der Wirtschaftskammer Österreich (WIFI)
- und der Seniorenbund in seinen Orts-, Bezirks- und Landesgruppen

In vielen Diözesen werden LIMA-Kurse (Lebensqualität im Alter) angeboten (z. B. in Wien, NÖ, der Steiermark und im Burgenland). In Oberösterreich und Tirol werden SelbA-Kurse (Selbständig im Alter) gehalten, in Kärnten heißt das Programm „Mitten im Leben“, in Vorarlberg „Alt. Jung. Fein.“ und in Salzburg Suk (Selbstbestimmt und kreativ). In diesen **ganzheitlichen** Bildungs- und Trainingsprogrammen für Menschen ab der Lebensmitte geht es grundsätzlich um **Gedächtnistraining, Alltagsbewältigung (Kompetenztraining), Psychomotorisches Training** und **Sinn- und Lebensfragen**.

Benutzen wir das **Internet**, um Informationen über Bildungsangebote in unserem unmittelbaren Lebensraum zu erhalten, entnehmen wir die aktuellen Seniorenbund-Bildungsangebote aus den **Landeszeitungen** des Seniorenbundes, lassen wir uns Programmhefte der Volkshochschulen zuschicken, beachten wir **Anschlagtafeln** und **Zuschriften** von Bildungszentren, verschaffen wir uns einen **Überblick**, um das richtige Angebot herauszufinden, das uns **fordert und fördert**, uns in der jetzigen Lebenssituation **sinnvoll** erscheint und uns **Freude** bereitet. Kolland/Ahmadi fordern eine **neue Lernkultur**, in der Wissen nicht nur weitergegeben, sondern gemeinsam mit den Älteren weiterentwickelt bzw. neu erzeugt wird (Kolland/Ahmadi 2010, S. 156). Fassen wir Mut und lassen wir uns auch auf vernetztes Lernen, Lernen über elektronische Plattformen und selbstgesteuertes Lernen ein. **Es lohnt sich!**

Nach diesem etwas längeren Kapitel ist vielleicht eine Verschnaufpause angebracht. Danach lockt die Bearbeitung der nächsten Gedächtnisübungen.

Freiwillige Aktivität

(Mitterlechner)

Die folgende Textpassage ist einem Artikel entnommen, der sich mit der Thematik „Freiwillige Aktivität und Erwerb von Wissen“ beschäftigt.

Allerdings ist **jedes Wort rückwärts zu lesen** (nur die Zahlen bleiben unverändert)!

ei**D** ehcsifargomed gnulkciwt**nE** red nednemmok erha**J** tllets
 enie eßörg gnuredrofsuare**H** rad. re**D** lietn**A** red netla dnu rhes
 netla gnureklöve**B** driw sib 2050 hcilreiunitnok negietsna, os
 hcis ied etarnetrube**G** dun ied neregnüj netrohokneneshcawr**E**
 thcin nehöhre. tmemegagnenegilliwier**F** ssum trod trehciseg
 nedrew, ow red etßörg frade**B** tehtseb. ieba**D** tsi enie
 evitkurtsnok tiebranemmasu**Z** tim tpuah- dnu hcilfurebneben
 negität netfärkhca**F** gidnewton. rüfa**D** thcuarb se setug
 tmemegana**M** dnu negnuluhc**S**.

(Igv. 2. thcirebnegilliwier**F** 2015, S. 182)

Der Text besteht aus **63 Wörtern**. Notieren Sie folgende Wörter **richtig geschrieben** (von links nach rechts, Zahlen werden nicht mitgezählt):

3. Wort: 48. Wort:

34. Wort: 62. Wort:

10. Wort: 19. Wort:

60. Wort: 42. Wort:

So viel Gemüse!

(Mitterlechner, in Anlehnung an *Everyday Success, Second Grade, 2011, S. 77*)

Bringen Sie **Ordnung** in dieses Gemüse-Allerlei! **Zählen** Sie die Anzahl der einzelnen Gemüsesorten, dann **tragen** Sie das Ergebnis in das passende Kästchen **ein**. Arbeiten Sie rasch und konzentriert.

The illustration shows a variety of vegetables scattered across the page. On the right side, there is a cartoon monkey farmer wearing a yellow hard hat, a yellow shirt, and a red tool belt. He is holding a shovel in his right hand and a basket of vegetables in his left hand.

At the bottom of the page, there are seven empty boxes for counting the vegetables. Each box is preceded by a small icon of the vegetable it is meant to count:

- Green bell pepper
- Red tomato
- Orange carrot
- Purple beet
- Green leafy vegetable (like lettuce)
- Yellow corn on the cob
- Brown potato

Europa-Quiz

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Das will ich wissen“ Nr. 16, 2005)

Die Länder der **Europäischen Union** bieten eine **Vielfalt** an Landschaften, großen Persönlichkeiten, ...
In den folgenden Zeilen finden Sie **Informationen** zu einigen Ländern.

Bitte **setzen** Sie die fehlenden **Wörter** ein.

Dänemark ist die Heimat des Dichters

Estland, Lettland und Litauen werden auch „das“ genannt.

Der höchste Berg Deutschlands heißt (2.963m).

Finnland wird auch „das“ genannt.

Irland ist eine im Atlantik.

Die Wikinger waren

Die wichtigsten Flüsse heißen Acheloos und Haliakkmon.

Die Puszta im Nationalpark Hortobágy in zählt heute zum
Weltkulturerbe der UNESCO.

Die kleine Holzfigur Pinocchio stammt aus

Das Großfürstentum hat keine Meeresküste.

Die Insel ist das kleinste Land der EU.

Einige Landstriche der liegen unter dem Meeresspiegel.

..... ist das größte Land Skandinaviens.

Die Hohe Tatra in der ist die kleinste Gebirgskette der Welt.

Der Böhmerwald bildet die Grenze zwischen und Österreich.

Mallorca, Menorca und Ibiza gehören zu

Warschau, die Hauptstadt, wurde am Ende des 2. Weltkriegs
völlig zerstört.

Im Südwesten von liegt der Triglav Nationalpark.

Nur der südliche Teil der Insel ist Mitglied in der EU.

Die beliebten Comicfiguren Asterix und Obelix sind Gallier,
also „.....“.

Baustile

(Mitterlechner, in Anlehnung an SIMA 1993, Rigling, 1993, S. 54)

In diesem Durcheinander von Buchstaben haben sich die **Namen** von **Baustilen** versteckt. Finden Sie die unten angegebenen Baustile heraus und **unterstreichen** oder **ringeln** Sie diese ein.

Beispiel: **GOTIK** ist durch **Unterstreichung** und **Farbe** hervorgehoben.

RENAISSANCE, HISTORISMUS, BAROCK, JUGENDSTIL, ROKOKO ROMANIK, KLASSIZISMUS, (BAU)-EXPRESSIONISMUS, MODERNE (ARCHITEKTUR)

Die **Pfeile** geben die **Schreibrichtung** der gesuchten Wörter an.



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	S
K	L	A	S	S	I	Z	I	S	M	U	S	R	U	E
H	I	S	T	U	V	Q	R	I	M	N	A	M	I	T
I	P	P	K	E	S	O	I	Z	R	V	S	B	N	M
S	U	S	T	A	M	I	H	O	F	I	F	G	K	M
T	B	Z	W	A	W	I	K	U	N	A	G	O	N	C
O	D	S	N	R	Y	O	B	O	E	<u>G</u>	<u>O</u>	<u>T</u>	<u>I</u>	<u>K</u>
R	W	I	X	Y	K	M	I	R	L	I	J	E	O	B
I	K	V	I	O	N	S	E	N	R	E	D	O	M	K
S	E	O	B	I	S	X	I	A	K	A	L	P	U	T
M	A	T	E	E	J	U	G	E	N	D	S	T	I	L
U	M	A	R	S	T	B	U	R	T	O	L	C	K	E
S	I	P	E	R	I	C	H	T	U	N	G	I	K	L
A	X	I	R	E	N	A	I	S	S	A	N	C	E	N
E	L	Y	X	O	K	C	O	R	A	B	I	N	A	M

Der Kölner Dom wurde im Baustil errichtet.

Die Wiener Karlskirche ist eine Kirche.

Die Einrichtung des Schlosses Schönbrunn zählt zur-Kunst.

Ein- und auspacken

(Mitterlechner)

Wenn eine vierköpfige Familie Urlaub macht, dann muss vieles in die **Koffer** oder **Taschen** hinein – eine mühsame Angelegenheit. Die halbe Urlaubszeit soll am **Meer** verbracht werden, die restliche Zeit in den **Bergen**.

Folgende **Utensilien** sollen **eingepackt** werden:

Badehose, Zahnbürste, Wanderstock, Zahnpasta, Rucksack, Sonnenöl, Badetücher, Haarbürste, Rasierapparat, Schwimmreifen, Sandkübel, Schaufel, Sonnenhut, Wanderhose, Regenhaut, Bergschuhe, Hirschtalg, Bikini, Luftmatratze, Unterhosen, Unterleibchen, Hemden, T-Shirts, Sandalen, Erste Hilfe-Box, Sonnenschirm, Wandersocken, Tiroler Hut, Proviantdose, Thermohose

1) Was geben Sie in den Koffer für den **Meerurlaub**?



2) Was packen Sie für den **Urlaub im Gebirge** ein?



Was brauchen Sie am **Meer und im Gebirge**?

.....

.....

.....

Paradoxien

Herr Schreivogel ist stumm
 Herr Wohlgemut ist verbittert
 Herr Bräutigam ist verheiratet
 Herr Lang ist klein und rundlich
 Herr Brennessel tut niemandem weh
 Herr Ohnesorgen hat großen Kummer
 Herr Kühtreiber besitzt kein Vieh
 Herr Springinsfeld sitzt im Rollstuhl
 Herr Leisetritt stampft mit dem Fuß auf
 Herr Weißwasser schwimmt im Schwarzen Meer
 Herr Toth freut sich des Lebens

Und wie geht es Ihnen?

(aus „Aufbruch ins Innere“, Lyrische Texte
 von Elisabeth Schöffl-Pöll, S. 19)



Wenn wir uns mit offenen Augen umsehen,
 dann sollten wir die vielen schönen Dinge
 bemerken, die uns täglich geschenkt werden.
 (Ch. Mitterlechner)

Meerurlaub: Badehose, Badetücher, Schwimmgreifen,
 Sandkühbel, Schaufel, Sonnenhut, Bikini, Luftmatratze,
 Sandalen, Sonnenschirm
Urlaub im Gebirge: Wanderstock, Rucksack, Wander-
 hose, Regenhaut, Bergschuhe, Hirschtalg, Wanderso-
 cken, Tiroler Hut, Proviantdose, Thermohose
Meer und Gebirge: Zahnbürste, Zahnpasta, Sonnenöl,
 Haarbürste, Rasierapparat, Unterhosen, Unterleibchen,
 Hemden, T-Shirts, Erste Hilfe-Box

5. Übung: Ein- und auspacken

Der Kölner Dom wurde im **gotischen** Baustil errichtet.
 Die Wiener Karlskirche ist eine **barocke** Kirche.
 Die Einrichtung des Schlosses Schönbrunn zählt zur
Rokoko-Kunst.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	S
K	L	A	S	S	I	Z	I	S	M	U	S	R	U	E
H	I	S	T	U	V	Q	R	I	M	N	A	M	I	T
I	P	K	E	S	O	I	Z	R	V	S	B	N	M	
S	U	S	T	A	M	I	H	O	F	I	F	G	K	M
T	B	Z	W	A	W	I	K	U	N	A	G	O	N	C
O	D	S	N	R	Y	O	B	O	E	G	O	T	I	K
R	W	I	X	Y	K	M	I	R	L	I	J	E	O	B
I	K	V	I	O	N	S	E	N	R	E	D	O	M	K
S	E	O	B	I	S	X	I	A	K	A	L	P	U	T
M	A	T	E	E	J	U	G	E	N	D	S	T	I	L
U	M	A	R	S	T	B	U	R	T	O	L	C	K	E
S	I	P	E	R	I	C	H	T	U	N	G	I	K	L
A	X	I	R	E	N	A	I	S	S	A	N	C	E	N
E	L	Y	X	O	K	C	O	R	A	B	I	N	A	M

4. Übung: Baustile

Die fehlenden Wörter lauten der Reihenfolge nach:
 Hans Christian Andersen, Balthus, Zugspitze,
 Land der tausend Seen, Insel, Dänen, Griechischlands,
 Ungarn, Italien, Luxemburg, Malta, Niederlande,
 Schweden, Slowakei, Tschechien, Spanien, Polens,
 Slowenien, Zypern, Franzosen.

3. Übung: Europa-Quiz

- Paprika: 8
- Paradeiser: 16
- Rote Rüben: 10
- Maiskolben: 12
- Kartoffel: 10
- Erdäpfel: 17

2. Übung: So viel Gemüse!

Die demografische Entwicklung der kommenden Jahre stellt eine große Herausforderung dar. Der Anteil der alten und sehr alten Bevölkerung wird bis 2050 kontinuierlich ansteigen, so sich die Geburtenrate und die jüngeren Erwachsenenkohorten nicht erhöhen. Freiwilligen-Engagement muss dort gesichert werden, wo der größte Bedarf besteht. Dabei ist eine konstruktive Zusammenarbeit mit haupt- und nebenberuflich tätigen Fachkräften notwendig. Dafür braucht es gutes Management und Schulungen (vgl. 2. Freiwilligenbericht 2015, S. 182).
 3. Wort: Entwicklung, 48; Wort: Zusammenarbeit,
 34. Wort: Freiwilligenengagement, 62; Wort: Schulungen,
 10. Wort: Herausforderung, 19; Wort: Bevölkerung,
 60. Wort: Management, 42; Wort: Bedarf

1. Übung: Freiwillige Aktivität

Auflösungen der 5. Woche

Dank und Anerkennung

Als Kind wurde mir beigebracht, mich für erhaltene Gaben zu bedanken. Es gehörte zum guten Benehmen, „danke“ zu sagen (es war mir aber manchmal lästig, weil es als „Pflicht“ eingefordert wurde). Erst im Erwachsenenalter bekam das „Danken“ eine andere Bedeutung, wurde es wichtig, wurde es mir zu einem Bedürfnis, als ich begriff, dass **nichts** im Leben **selbstverständlich** ist.

In ihrem Buch „Wie werde ich fertig mit meinem Alter?“ schreiben Reinhard Abeln (Redakteur, Erwachsenenbildner) und Anton Kner (Seelsorger, Krankenhauspfarrer): „Wofür sollen wir nun danken? Für alles, was selbstverständlich zu sein scheint, in Wirklichkeit aber keineswegs selbstverständlich ist. Dass ich **sehen, hören, gehen, atmen kann**, schuldet mir Gott nicht. Es ist eine Gabe, ein Geschenk“ (Abeln/Kner 2002, S. 35).

Von Jean-Baptiste Massillon (1663 – 1742, französischer Prediger, Theologe, Bischof und „Kanzelredner“) stammt das Zitat: „**Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.**“

Funktioniert unser Gedächtnis des Herzens? Auch dieses „Gedächtnis“ lässt sich schulen. Wenn wir selbst Dankbarkeit von Menschen erfahren haben (z. B. für ein gutes Wort, für ein kleines Geschenk), dann wissen wir, wie gut das tut, wie sehr es uns Freude bereitet und Ansporn sein kann, Gutes in uns zu entdecken.

1. Wofür dankbar sein?

Es gibt **viele Gründe**, dankbar zu sein. Vielleicht nehmen Sie sich einmal Zeit, darüber **nachzudenken** (Dank kommt von Denken!). Können Sie dankbar sein für

- das Aufwachsen in einer liebevollen Familie,
- in den Arm genommen zu werden,
- ein ehrliches Lob,
- ein gemütliches Zuhause,
- ein freundliches Lächeln,
- ein aufmunterndes Wort,
- einen guten Freund, der selbstlos handelt,
- eine Freundin, die einen nimmt, wie man ist,
- die Förderung bei beruflicher Entwicklung,
- die Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen,
- die mit geliebten Menschen verbrachte Zeit,
- gut geratene Kinder und Enkelkinder,
- Liebe empfangen und schenken zu können,
- Gespräche, die nicht aus Neugier sondern Interesse geführt werden,
- einen handgeschriebenen Brief aus der Ferne
- ein Anruf ohne Arbeitsauftrag,
- sich gesund und fit zu fühlen,
- eine Wanderung in den Bergen,
- einen sonnigen Tag ...?



Haben Sie andere Gründe dankbar zu sein? Fein, wenn Sie für sich einige entdeckt haben. Vielleicht gelingt es Ihnen, diesen Dank zu artikulieren.

Wenn Sie sich im Ausland aufhalten, lernt man in der Fremdsprache meist zuerst zu danken und zu grüßen. Es ist erstaunlich, dass ein „Danke“ so viel **bewirken kann**. Es zaubert ein Lächeln auf Gesichter, bringt Freude in den Alltag. Z. B. wenn ich im „Galopp“ zum Autobus eile und der Fahrer auf mich wartet, wenn ich mich im Restaurant beim Kellner für das aufmerksame Service bedanke, wenn ich auf dem Passamt nicht

als lästig empfundene Störung behandelt werde, wenn mir neuerdings junge Leute in den „Öffis“ ihren Platz anbieten (das kommt tatsächlich vor! Manchmal schmunzle ich, denn das macht jetzt mein „Alter“ aus).

Von Dietrich Bonhoeffer (1906-1945, deutscher Theologe, wurde nach dem Hitler-Attentat hingerichtet) soll folgendes Zitat stammen: „Im normalen Leben wird einem oft gar nicht bewusst, dass der Mensch überhaupt unendlich viel **mehr empfängt, als er gibt**, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.“

Gerne erinnere ich mich an vergangene Muttertage, als ich meiner Mutter für alles gedankt habe, was sie für mich im Laufe vieler Jahre getan hatte (wobei ich sie an diesem Tag jeweils liebevoll bekocht habe, wofür ich viel Lob einheimste, auch wenn nicht alles gelungen war). Ich erlebte auch schöne Augenblicke (obwohl ich jedes Mal Tränen der Rührung vergossen habe), als meine eigenen Kinder mir zum Muttertag Blumen und selbst fabrizierte Zeichnungen und geschriebene Billets überreicht haben (einige davon besitze ich auch heute noch).

2. Gibt es eine Dankesschuld?

Vorsicht ist geboten, wenn wir über „**Dankesschuld**“ sprechen. Da kann das Gefühl auftreten, dass man sich verpflichtet fühlt, für empfangene Hilfe dem/der Gebenden etwas zurückzugeben. Sei es **zeitlicher**, **emotionaler** oder **materieller** Art. Diese Dankbarkeit kann sich als **Last** entpuppen. Vor allem dann, wenn ein Empfänger **nicht** die Möglichkeit einer angemessenen **Rückvergütung** für ein großzügiges Geschenk leisten kann (vgl. Schyboll, http://www.gutzitiert.de/zitat_autor_jean-baptiste_massillon_thema_dank_zitat_5851). Es ist wichtig, bei Geschenken darauf zu achten, dass wir niemanden **beschämen!**

Wir sollten uns davor hüten, anderen Personen ständig vor Augen zu führen, dass sie uns Dankbarkeit schulden. Z. B. wenn Eltern ihren Kindern immer vorhalten, dass sie sich jahrelang um die Enkelkinder gekümmert haben, oder wenn Angehörige viele Jahre gepflegt worden sind. Eine Dankesschuld verursacht **Abhängigkeit**, was wir grundsätzlich **nicht anstreben** dürfen. Die Redewendung „ich werde dir ein Leben lang Dank schulden“ ist zu hinterfragen. „Ich werde dir ein Leben lang dankbar sein“ hat eine andere, eine positivere Bedeutung.

3. Anerkennung

Den eigenen Wert erfahren wir oft erst durch die Anerkennung der anderen. Mein Tun, meine Leistung wurden wahrgenommen, von jemandem bemerkt. Verwandte Konzepte von Anerkennung sind **Toleranz**, **Respekt** und **Wertschätzung**.

Seit vielen Jahren findet im Sommer in Salzburg die Internationale pädagogische Werktagung statt. Im Jahr 2015 gab es zum Thema „**Einander anerkennen**“ spannende Referate.

- Caritas-Präsident Michael Landau plädierte für eine „Kultur der Anerkennung“ und dafür, dass „Anerkennung den **Dialog** braucht, aber auch das **Wissen**, um den eigenen Standpunkt.“
- Univ.-Prof. Sabine Seichter (Allgemeine Erziehungswissenschaftlerin in Salzburg) zeigte praktische Konsequenzen für erzieherisches Handeln auf: einerseits die Anerkennung der **einmaligen** Person und andererseits ein **Verständnis** von pädagogischer Beziehung, in der sich erzieherisches professionelles Handeln stets im Spannungsfeld zwischen **Nähe** und **Distanz** gestaltet.
- Primaria Adelheid Kastner (Gerichtspsychiaterin und forensische Gutachterin) stellte in ihrer Arbeit mit Straftätern eine herausragende Konstante fest: **fehlende Akzeptanz** und **Zuwendung** der engsten Bezugspersonen sind der Nährboden für spätere massive **Selbstwertdefizite**. Selbstvertrauen und eigene Wertigkeit entstehen in einem Umfeld bedingungsloser Akzeptanz durch die Bezugspersonen.
- Univ.-Prof. Jean-Luc Patry (Pädagoge u. Leiter der Abteilung Interaktionsforschung und Sozialerziehung, Salzburg) sagte klar, „dass Toleranz und Anerkennung nicht genug sind, es muss die Würde des Menschen berücksichtigt werden“ und „wo Unrecht geschieht, ist Toleranz verwerflich“.

- Univ.-Prof. Barbara Friebertshäuser (Erziehungswissenschaft, Frankfurt/Main) betonte, dass menschliche Interaktionen immer auch durch Machtverhältnisse geprägt sind. Menschen fühlen sich unterschiedlichen sozialen Niveaus zugehörig und neigen dazu, Anerkennung nur ihresgleichen zuteilwerden zu lassen (vgl. Fischer 2015, S. 6-8).

Man muss zuerst sich selbst mögen, um andere gern haben zu können. Grundlage jeglicher **Kommunikation** ist dieses sich selbst annehmen können, um auch fähig zu werden, den anderen mit seinen **Stärken** und **Schwächen** zu verstehen und nicht wertend bejahen zu können (vgl. Fischer 2015, S. 8).

4. Formen der Anerkennung

Anerkennung kann auf verschiedenste Art und Weise ausgedrückt werden. Hier werden nur einige Formen aufgezählt:

Mündlich z. B. in einem Gespräch, einer Ansprache, einer Geburtstagsrede, ...

Schriftlich in Form einer Urkunde, eines Dekretes, eines Billets, ...

in Form von **Gegenständen** wie Orden, Medaillen, Pokalen, ...

im aktiven **Zuhören** (ohne jemanden ständig zu unterbrechen),...

in **finanziellen Zuwendungen** z. B. als Erfolgspremie, als Gehaltserhöhung, ...

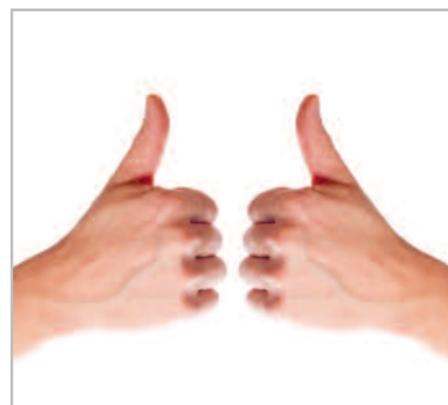
In meinem Berufsleben habe ich etliche Dekrete erhalten. „Die Anerkennung“, „Dank und Anerkennung“, „Die besondere Anerkennung und den Dank“, „Die außerordentliche Würdigung“, „Die Auszeichnung“ und noch vieles mehr. Ich wurde einmal gefragt, warum ich mich über diese „sind ja nur Papier!“ jedes Mal gefreut habe. Meine Antwort: „Weil Anerkennung immer gut tut!“

Mein Eindruck ist, dass man sich in Österreich schwer tut, anderen Menschen seine Anerkennung auszusprechen. Das ist in Schulklassen merkbar, das spüren Lehrlinge in Betrieben (wenn's nicht passt, werden wir's schon sagen), das merken fleißige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Firmen, wo sich „Obzigkeiten“ selten zeigen bzw. sich keine Zeit für persönlich zum Ausdruck gebrachte Anerkennung nehmen. Es gibt vieles, was man in und an den USA bemängeln kann. In Bezug auf Anerkennung sind Amerikaner und Amerikanerinnen weit offener als wir hierzulande. Wildfremde Personen sprechen einen an und sagen, was ihnen gefällt. Daran könnte man sich schnell gewöhnen!

5. Wertschätzender Umgang

Eines meiner Lieblingsthemen lautet: „Wie gehen wir miteinander um?“ Wertschätzung bezeichnet grundsätzlich die **positive** Sicht (nicht Bewertung) eines anderen Menschen, ohne dass derjenige/diejenige dafür eine Leistung erbringen muss oder es um sein/ihr Verhalten geht. Es ist eine **Grundhaltung**, die den Respekt vor jedem Lebewesen beinhaltet. Unser Umgang mit anderen Menschen sollte dem entsprechen, was wir uns für uns **selbst wünschen**: höflich, freundlich und respektvoll behandelt zu werden. Ein ehrlich gemeintes **Lob** kann den Alltag erhellen.

Der Unterschied	
Loben	Wertschätzen
Handlungs-Ebene	Seins-Ebene
Was wir machen.	Was wir sind.
<ul style="list-style-type: none"> • Handlung • Sichtbar – Beobachtbar • Fähigkeiten/Kompetenz 	<ul style="list-style-type: none"> • Wesen • Sein • Eigenschaften
Sie machen ...	Sie sind ...



Es fällt uns gar nicht leicht, in Menschen, die uns fremd sind, weil sie eine andere Sprache sprechen, einem anderen Kulturkreis, einer anderen Religion angehören, unseren Bruder/unsere Schwester zu sehen. Ich muss nicht alle Menschen lieben, aber ich kann mich um einen **menschenwürdigen Umgang** bemühen.

Selbstachtung und ein stabiles **Selbstwertgefühl** sind für gewöhnlich die Voraussetzung dafür, andere Menschen zu respektieren, so wie sie sind. Daran können wir ein Leben lang arbeiten.

„Ein stabiler Selbstwert zeichnet sich durch eine gesunde Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit aus.“ Der Selbstwert sollte dabei nicht von den Extremen Narzissmus oder Selbstverachtung geprägt sein. Ein positiver Selbstwert ist die grundlegende Gewissheit, dass man **wertvoll** ist, **unabhängig** vom eigenen Verhalten und persönlichen Fehlern“ (Larcher 2012, zitiert aus dem Newsletter „Die Psyche.de. Mein psychologischer Ratgeber“).

Wer im Leben Dank und Anerkennung erfahren hat, darf sich glücklich preisen. Wer es schafft, anderen Menschen **wertschätzend** zu **begegnen**, wird **selbst geachtet** und respektiert werden. Über andere Personen schlecht zu reden, sie „klein zu machen“, damit vielleicht wir besser dastehen, gereicht uns nicht zur Ehre. Es sollte jeder Tag unseres Lebens genutzt werden, um anderen Menschen – auch für **Kleinigkeiten** – an denen wir uns erfreuen konnten, zu **danken**. Versuchen wir bewusster darauf zu achten, ob wir jemandem anerkennende Worte sagen können anstatt immer „das Haar in der Suppe“ zu suchen. „Meckern“ ist einfacher, aber nicht hilfreich.

Von Anselm Grün (Theologe und Autor der Abtei Münsterschwarzbach) stammt der Text vom **Engel der Dankbarkeit**:

Der Engel der Dankbarkeit schenkt dir neue Augen,
um die Schönheit der Schöpfung bewusst wahrzunehmen
und dankbar zu genießen,
die Schönheit der Wiesen und Wälder,
die Schönheit der Berge und Täler,
die Schönheit des Meeres, der Flüsse und Seen.
Du wirst die Grazie der Gazelle bewundern und die Anmut des Rehes.
Du wirst nicht mehr unbewusst durch die Schöpfung gehen,
sondern denkend und dankend.
Du wirst wahrnehmen, dass Dich in der Schöpfung
der liebende Gott berührt und Dir zeigen möchte,
wie verschwenderisch er für Dich sorgt.“



In einer Frauenzeitschrift habe ich einmal gelesen:

„Anerkennung ist der Zucker der Seele.“

Wie wäre es, wenn Sie einen **Zuckerstreuer** in Ihrem Umfeld verwenden?

Jetzt wünsche ich Ihnen wieder viel Freude und Interesse an den nächsten **Gedächtnisübungen!**

Danke – Lückentext

(Mitterlechner)

Sascha Veitl hat 2002 in seinem Buch „Alles wird gut. Vitamine für jeden Tag. Jahreslesebuch.“ einen sehr schönen Text geschrieben, der hier zu einem **Lückentext** umgebaut ist.

Tragen Sie bitte die fehlenden **Buchstaben** bzw. **Wörter** ein.

Danke, Leben

D_nke, L_____ dafür, dass ich M__sch sein darf – mit He__ und Ha_d und mit ___stand, mit St_rk_n und Schw___en, mit S_hn__cht und Hof_nu_g, mit Wün___en und Tr__men ...

Danke, _____, dafür, da_s i__ Ki__ sein darf – in ei_er W__t mit vielen Ges_cht_rn, mit So__e und M__d und mit St___en, mit Bew__ung und R_yth_us, mit Ko__en und Ge_en ...

_____, Leben, dafür, dass ich ich se__ da_f – mit mei_en Ä__sten, Träu__n und mit me_nen Freu__n, m_t meinem H_ff_n, Vert___en und _it mein_m Glau_en, mit m___em „I_h“ und mei_em „_u“ ...
D_n_e ...

Oft äußern wir diverse Bitten. Denken wir auch daran, dass ein „danke“ dazu gehört? Probieren Sie es bei der nächsten Gelegenheit!

Silben-Sudoku

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Lesen und Schreiben lernen mit Silben-Sudoku“ von Wehren, S. 37)

Das Silben-Sudoku funktioniert nach den Regeln des Zahlen-Sudoku.

Bitte tragen Sie die **Silben** in die **richtigen Felder** ein.

Ist das Sudoku richtig gelöst, lässt sich das Lösungswort vervollständigen.

a) Zug – ma – schi – ne

	ma	schi	
Zug	schi		
schi		1	ne

Lösung a:
1 verbindung

b) Ra – ben – el – tern

ben		tern	el
3	el		1
Ra	2		
		Ra	ben

Lösung b: Drei kinder klet aus dem Nest.
1 2 3

Verborgene Zahlen

(Mitterlechner, in Anlehnung an SIMA, 1993; in Anlehnung an Gräbel, 1989, S. 6)

Die Zahlenkombination **links** hat sich in der Zahlenreihe **rechts** versteckt.

Suchen und **unterstreichen** Sie diese **Zahlenkombination** bitte so schnell wie möglich.

Gönnen Sie Ihren Augen zwischendurch aber ruhig eine Pause.

Beispiel:

637834 068294730883740637834969021313403915701236

Los geht's:

848256 8492635489001387264598120912384825608383561982035

901253 7890178901253981255312907152378990129346713507680

637687 6786270783756120398763761955283746092375678637687

253904 9403572539152539042638040489675426853904815325309

599432 1289594359943256120398763761955283746865992344321

150350 2539042638040489675426853904105503150350001512902

378267 3785687823906737821762378267826709387614537852671

468003 8003467846811300203460800346800396780014583246803

709487 7097847074878848970936982457094374897094874877092

363787 3536863637873876396778730384767878363498377128363

253486 8634251502539301967812530862534862635861534682532

243546 2446356453420124354664534254624389354143645436412

400678 6784000600478874078649789640067867985004056780047

756234 4327567653425623743743235675665787756234234623457

129865 1381292985612129129812986556829139999812936598652

918273 9182719192732739181827391078739189291827392837357

Vorsilben ergänzen

(Mitterlechner, in Anlehnung an „aktiv lernen 2“, Hammerer, 1992, S. M56)

Bei den folgenden Wortgruppen sind die Vorsilben zu ergänzen.
Bitte schreiben Sie die passende Vorsilbe vor das Zeitwort:

A) Vorsilben bei „halten“

einen Briefhalten

die Nasehalten

ihm seine Fehlerhalten

vor der Ampelhalten

sie von der Arbeithalten

die Spielregelnhalten



B) Vorsilben bei „gehen“

bittegehen!

die Arbeitgehen

den Rasen nichtgehen

die Sonne wirdgehen

auf ihngehen

das Eis wirdgehen



Winterruhe, Winterschlaf oder Winterstarre?

(Mitterlechner, in Anlehnung an „aktiv lernen 1“, Hammerer, 1992, S. M5)

Manche Tiere halten eine Winterruhe, andere einen Winterschlaf. Es gibt auch Tiere, die eine Winterstarre halten. Überlegen Sie, was bei den folgenden Abbildungen zutrifft.

Tragen Sie bitte die richtige Bezeichnung ein:

WS = Winterschlaf: Schlafähnlicher Zustand, gleichwarme Tiere verwandeln sich in wechselwarme Tiere, Stoffwechsel drastisch herabgesenkt.

WR = Winterruhe: nur bei gleichwarmen Tieren, erwachen mehrmals

WSt = Winterstarre: Zustand, in den wechselwarme Tiere verfallen, wenn die Temperatur unter das tolerierte Minimum fällt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In welcher Form überwintern diese Tiere?

Bitte **schreiben** Sie die richtige Abkürzung in die Klammer:

Braunbären (.....), Murmeltiere (.....), Fische (.....), Siebenschläfer (.....),

Fledermäuse (.....), Dachse (.....), Eidechsen (.....)

Worte des Dankes

Tausendmal Dank! Ich bin überzeugt:
Wenn es keinen Himmel geben sollte,
wird Gott für dich extra einen machen.
Ich habe den Himmel gern –
in deinem Herzen.

Ich kam nicht mehr weiter. Da erhielt jemand
über eine unsichtbare Antenne eine Eingebung,
zu mir zu gehen und mir einen Ausweg zu zeigen.
„Du bist ein Engel“, sagte ich. Ich werde das
nicht vergessen. Das Gedächtnis des Herzens
heißt Dankbarkeit.

Ich liebe die Menschen, die um mich leben.
Ich liebe die Freude,
und so kommt die Freude zu mir.
Ich liebe die Freundschaft
und so pflücke ich Sterne,
und mein Tag ist voller Seligkeit.

Wo die Sonne scheint,
ist jeder Mensch der Mühe wert.

(Phil Bosmans)

4. Übung: Vorsilben ergänzen

A) einen Brief **erhalten**, die Nase **z**uhalten, ihm seine Fehler **vorhalten**, vor der Ampel **anhalten**, sie von der Arbeit **abhalten**, die Spielregeln **einhalten**.

B) Bitte **vor**gehen! Die Arbeit **an**gehen, den Rasen nicht **be**gehen, die Sonne wird **auf**gehen, auf ihn **zu**gehen, das Eis wird **zer**gehen.

5. Übung: Winterruhe, Winterschlaf oder Winterstarre?

Winterruhe (WR): Eichhörnchen, Braunbär, Dachshund
Winterschlaf (WS): Igel, Maulwurf, Murmeltier, Siebenschläfer, Fledermaus;
Winterstarre (WSt): Schnecke, Frosch, Schildkröte, Fisch, Eidechse

Hasen halten weder eine Winterruhe noch einen Winterschlaf, ihre Körpertemperatur sinkt auch nicht ab zur Winterstarre. Hasen überwintern aktiv.

1. Übung: 1. Danke – Lückentext

Danke, Leben dafür, dass ich Mensch sein darf – mit Herz und Hand und mit Verstand, mit Stärken und mit Schwächen, mit Sehnsucht und Hoffnung, mit Wünschen und Träumen ...

Danke, Leben, dafür, dass ich Kind sein darf – in einer Welt mit vielen Gesichtern, mit Sonne und Mond und mit Sternen, mit Bewegung und Rhythmus, mit Kommen und mit Gehen ...

Danke, Leben, dafür, dass ich sein darf – mit meinen Ängsten, Träumen und mit meinen Freuden, mit meinem Hoffen, Vertrauen und mit meinem Glauben, mit meinem „ich“ und meinem „Du“ ... Danke ...

2. Übung: Silben-Sudoku

a) ne / ma / schi / Zug
Zug / schi / ne / ma
ma / ne / Zug / schi
schi / Zug / ma / ne

b) den / Ra / tern / ei
tern / ei / ben / Ra
Ra / ben / ei / tern
ei / tern / Ra / ben

Lösung: **Drei Rabenkinder**
klettern aus dem Nest.

3. Übung: Verborgene Zahlen

848256 8492635489001387264598120912384825608383561982035
901253 7890178901253981255312907152378990129346713507680
637687 6786270783756120398763761955283746092375678637687
253904 9403572539152539042638040489675426853904815325309
599432 1289594359943256120398763761955283746865992344321
150350 2539042638040489675426853904105503150350001512902
378267 3785687823906737821762378267826709387614537852671
468003 8003467846811300203460800346800396780014583246803

Herausforderung Digitalisierung

Moderne **Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT)** sind ein Bestandteil unseres Lebens geworden – ob uns das gefällt oder nicht, ist nicht die Frage. Die Herausforderung besteht darin, wie wir uns diese Technologien **nutzbar** machen können. Jüngere Generationen, die in der digitalen Welt groß geworden sind, man nennt sie „**digital natives**“, kommen mit Begriffen wie Laptop, Smartphone, App, Tablet, Online-Kalender, Facebook, YouTube, Instagram, eBay, ...bestens zurecht. Bei uns Älteren spricht man von einem „**digital divide**“, einer Trennung in **medienkompetente** und **nicht-medienkompetente** Personen (vgl. Baumgartner / Kolland / Wanka 2013, S. 118).

Wer in seinem späten Berufsleben noch den Umgang mit neuen Medien erlernt hat, genießt jetzt gewisse Vorteile. Wer heute erst anfängt, sich mit der Bedienung eines Computers zu beschäftigen, hat es viel schwerer. Da spielen **lokale, soziale** und **kulturelle** Gegebenheiten eine bedeutende Rolle. Wer **hilft** Ihnen bei der Aneignung neuen Wissens? Kinder, Enkelkinder, Nachbarn?

Es hängt auch davon ab, wo wir leben. Gibt es die Möglichkeit im Ort, in der Stadt einen Computerkurs zu besuchen? Oder muss ich dafür lange Anfahrtswege und Kosten auf mich nehmen? Gar nicht zu reden von der Schwierigkeit „den **inneren Schweinehund** zu überwinden“, sich dieser Herausforderung zu stellen.

IKT sind für die **Erweiterung von Aktionsräumen** (gilt für jedes Alter) prädestiniert.

- **sozial**: z. B. durch eine dezentrale Kommunikation,
- **kognitiv** (geistig): durch eine demokratische Informationsbeschaffung und
- **Empowerment** (Selbstermächtigung) und **Partizipation** (Teilhabe) durch die erstgenannten Potentiale (vgl. Baumgartner / Kolland / Wanka 2013, S. 117).

Im Klartext heißt das, auch wenn wir uns in dünn besiedelten Gegenden aufhalten, haben wir die Möglichkeit, über das Internet mit anderen zu kommunizieren. Wir können uns über das Internet jegliche **Information beschaffen**, sind **unabhängig** und können am gesellschaftlichen Leben **teilhaben** und **teilnehmen**.

Die Digitalisierung des Alltags hat stattgefunden. Wir können uns **entscheiden**, ob wir an dieser Welt **teilhaben wollen**, oder uns **ausschließen**, indem wir uns diesen neuen Informations- und Kommunikationstechnologien verweigern! Wenn wir unsere **Lebensqualität** möglichst lange erhalten wollen, dann spielt auch **Autonomie** (Unabhängigkeit) eine große Rolle. Können wir alleine (weil online) Geldbeträge überweisen, mit Kindern, Enkelkindern und Freunden (auch wenn sie weit von uns entfernt leben) kommunizieren, Bestellungen über das Internet aufgeben, Eintrittskarten für eine Theateraufführung ordern, Flüge buchen, uns Informationen beschaffen, ... oder sind wir auf fremde Hilfe angewiesen? Solange es mir persönlich möglich ist, werde ich Unabhängigkeit und Selbstständigkeit anstreben.



1. Fachbegriffe aus der digitalen Welt

In der Computertechnik und im Internet sind wir mit vielen **englischen** Fachbegriffen konfrontiert. Hier werden einige Begriffe erklärt:

Computer: elektronische Datenverarbeitungsanlage, PC = Personal Computer

Prozessor: Herzstück des Computers

E-Mail: elektronische Post (Nachricht), elektronischer Brief

Attachment: Anhang zu einer E-Mail

Internet: weltweites Computernetzwerk

Internetprovider: Unternehmen, die Zugang zum Internet gegen Bezahlung einer Gebühr anbieten.

Foren: Diskussionsorte im Internet, wo sich viele Menschen gemeinsam über ein Thema unterhalten

Browser: Computerprogramm, mit dem Sie über Ihren PC ins Internet gelangen

User: Bezeichnung für die Nutzerin/den Nutzer eines Computers oder einer Internetseite

Link: Verweis auf eine Internetseite, auf die man durch Anklicken gelangt

Software: allgemeine Computerprogramme

Monitor: Bildschirm

Account: Benutzerkonto, bei dem man sich mit Benutzername und Passwort identifiziert.

Hardware: Teile und Zubehör des Computers

Server: ein Zentralcomputer

App: Abkürzung vom englischen Application (= Anwendung), Anwendungssoftware

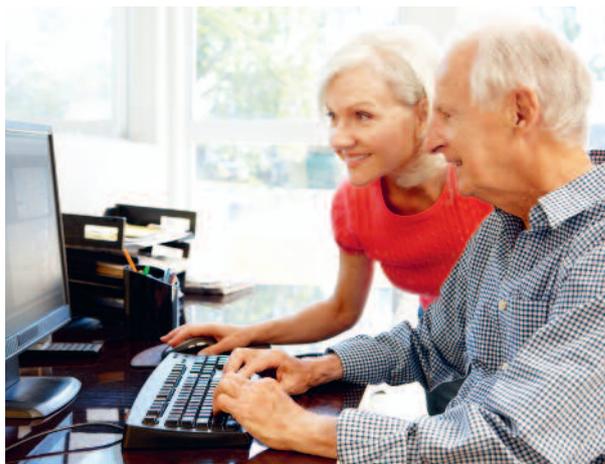
Smartphone: Mobiltelefon mit berührungsempfindlichem Bildschirm

Chat: zeitgleiches, schriftliches Plaudern im Internet

Tablet: mobiler Computer, der über einen berührungsempfindlichen Bildschirm bedient wird (ähnlich denen von Smartphones)

Download: Empfangen von Daten, Anwendungen oder Apps am eigenen Computer, Smartphone oder Tablet.

WLAN oder WiFi: WLAN (Wireless Local Area Network) ist die häufig synonym verwendete Abkürzung für ein lokales, drahtloses Funknetz, das den Zugang zum Internet ermöglicht (vgl. Österr. Institut für angewandte Telekommunikation 2015, S. 45ff).



2. Das Internet nutzen

Was bringt mir das Internet? In der Broschüre „Das Internet sicher nutzen. Informationen und Tipps für Seniorinnen und Senioren“ finden Sie Tipps für Smartphones, Tablets und kostenlose Schulungen. Das Österreichische Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) gibt seit einigen Jahren (gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz) diese sehr hilfreiche Broschüre heraus (die laufend aktualisiert wird, derzeit 8. Auflage).

Informationen suchen und finden

Über Suchmaschinen können wir uns Informationen beschaffen:

Die weltweitgrößte Suchmaschine finden Sie unter: www.google.at.

Andere Suchmaschinen: www.bing.com oder www.yahoo.de.

Wenn Sie Wörterbücher und Wissensseiten benötigen (Brockhaus hat 2008 seine Papierversion eingestellt):

www.wikipedia.org, de.pons.com, www.dict.cc, Tageszeitungen: www.zeitungenosterreich.com, www.zeitung.de

Kontakte pflegen

Sobald Sie sich eine E-Mail-Adresse angelegt haben, können Sie elektronische Briefe versenden.

Auf folgenden Internetseiten können Sie kostenlose E-Mail-Adressen erhalten und E-Mails senden und empfangen: www.gmail.com, www.outlook.com, www.yahoo.de;

über das Internet können Sie auch telefonieren und „chatten“ (tratschen), z.B. Angebote wie Skype (www.skype.de), www.facebook.com, oder WhatsApp.

Einkaufen

Zuerst interessieren wir uns für Angebote und Preise (genau lesen!), Preisvergleichs- und Testberichtsseiten finden Sie z.B. unter www.geizhals.at, www.idealoo.at. Wenn Sie eine Bestellung aufgeben (Vorsicht bei Bekanntgabe von Daten), drucken Sie diese aus. Achten Sie auf sichere Zahlungsmöglichkeiten! Geprüfte und sichere Online-shops finden Sie unter: www.guetezeichen.at.

Bankgeschäfte

Bankgeschäfte von zu Hause aus sind rund um die Uhr möglich = „Online-Banking“. Sie sind dann sicher, wenn Sie gut auf Ihre **Zugangsdaten** und **Passwörter** achten. Vorsicht auch beim Umgang mit TANs (Transaktionsnummer)! Öffnen Sie keine Phishing-Mails (Datenklau). Kriminelle versuchen, so an Ihre Zugangsdaten für das Online-Banking zu kommen.

Notfälle, Behörden, Gesundheit, Pflege

Den besten Ausgangspunkt für Informationen finden Sie unter: www.help.gv.at, für Gesundheit: www.netdokter.at, www.gesundheit.gv.at und www.patientenanwalt.com, für Pflege: www.pflegewiki.de, zu Ärzten: www.aerztekammer.at, Angebote für Bewegung: www.fitfueroesterreich.at

Unterhaltung und Zeitvertreib

Gemeinschaften im Internet nennt man „Community“. Wollen Sie dazu stoßen, geben Sie nie zu viel von sich preis! Sie müssen sich registrieren (mit einem Benutzernamen einschreiben), z. B. auf www.facebook.com oder plus.google.com, auch www.stayfriends.at; nützlich ist, sich vorher auf www.saferinternet.at/leitfaden „Einstellungen zur Privatsphäre“ schlau zu machen. Interessant sind Spiel und Gedächtnistraining im Internet. Ihre Augen-Hand-Koordination kann sich verbessern und Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit. Z.B. www.ahano.de/gehirnjogging-gedaechtnistraining oder gehirntraining.faz.net. Fotos, Musik und Videos finden Sie unter www.flickr.com, picasa.google.com, www.youtube.at, www.myvideo.at. Achten Sie auf Nutzungsbestimmungen bzw. Kosten.

Reiseinformationen und Buchung

Spezielle Internetseiten bieten detaillierte Informationen und Fotos zu einem Urlaubsziel: www.holidaycheck.at und www.tripadvisor.de.

Wenn Sie Flüge buchen wollen: www.checkfelix.at, www.opodo.com oder www.expedia.at.

Wenn es um Bahnfahrten geht: www.oebb.at oder www.westbahn.at;

Wenn Sie sich ein neues Handy (vielleicht auch Tablet = ein Computer im Buchformat) zulegen wollen oder müssen, dann überlegen Sie, ob Sie sich ein Smartphone kaufen, denn damit können Sie das Internet auch unterwegs nutzen.

3. Nützliche Internetseiten

Internetseiten, die für uns Senioren und Seniorinnen nützlich und hilfreich sein können:

- www.seniorenrat.at
(Infos und Links zu allen SeniorInnen-Organisationen)
- www.senioren-online.info
(Infos zu Wohnen im Alter, Betreuung und Pflege, Hobby und Freizeit, Alter und Gesundheit, ...)
- www.seniorkom.at
(österreichische Senior/innen-Community)
- www.museum.at
(Österr. Museen im Internet mit Links und Hinweisen)



- www.kunst-kultur.at
(Hinweise zu Festivals, Theater, Oper, Stiften Schlösser, ...)
- www.computerhilfen.de
(Umfassende Informationen und Hilfe zu Computer,...)
- www.rezeptewiki.org
(Koch- und Backrezepte)
- www.forum-haustiere.de (Austausch über Haustier-Fragen)
- www.mein-schoener-garten.de (Gartenzeitschrift)

Sie sehen, dass es unzählige Möglichkeiten in der digitalen Welt gibt, die uns Senioren/innen interessieren und nützlich sein können. Vielleicht haben Sie jetzt Lust bekommen, sich mit dieser Thematik auseinanderzusetzen.

„Wir stehen am Rande einer technischen Revolution, die unsere Art zu leben, zu arbeiten und miteinander umzugehen grundlegend verändern wird. Dies erfolgt in einem Ausmaß, einer Reichweite und einer Komplexität, die wir in dieser Transformationsgeschwindigkeit noch nie erlebt und erfahren haben. Das macht Angst, bietet Unsicherheit, aber auch neue Blickwinkel.... Wie wollen wir damit umgehen (Kral 2016, Newsletter Nr. 6 des IL³, S.1)?“

Im Frühling 2016 war ich bei einer Buchpräsentation dabei, die mich fasziniert hat: „Die digitale Bildungsrevolution. Der **radikale Wandel des Lernens** und wie wir ihn gestalten können.“ In diesem Buch beschreiben Jörg Dräger (ehemaliger Hamburger Wissenschaftssenator, derzeit Vorstand der Bertelsmann Stiftung) und Ralph Müller-Eiselt (mit sozialen Medien aufgewachsen, forscht für die Bertelsmann Stiftung), was in den nächsten Jahren auf uns zukommt. Sie zeigen, wie die vernetzte Welt nicht nur unser **Bildungssystem**, sondern auch unsere **Gesellschaft** grundlegend verändern wird, wie bisherige Bildungserlierer **neue Chancen** bekommen und alte Eliten in Bedrängnis geraten. Aber sie warnen auch davor, dass digitale Bildung Unmengen von persönlichen Daten erfasst und somit unauslöschliche Spuren hinterlässt (vgl. Dräger / Müller-Eiselt 2015, S. 7ff).

Digitalisierung sollte für uns kein Zauberwort, keine Bedrohung darstellen, sondern für uns Anlass sein, nachzufragen, zu lernen, wie wir mit den neuen Medien vertraut werden und sie uns zunutze machen können. Nur Mut!

Folgende Zeilen (wie wahr) stammen von Eugen Roth (Roth 2007, S. 36):

Gründliche Einsicht

Ein Mensch sah jedes Mal noch klar:
Nichts ist geblieben so, wies war. –
Woraus er ziemlich leicht ermisst:
Es bleibt auch nichts so, wies grad ist.
Ja, heut schon denkt er, unbeirrt:
Nichts wird so bleiben, wies sein wird.

Zur Abwechslung warten wieder neue **Gedächtnisübungen** auf Sie. Wenn Sie dieses Kapitel genau gelesen haben, werden Sie die erste Übung mit Bravour schaffen!

Digitale Welt – Silbenrätsel

(Mitterlechner)

Gesucht werden Begriffe aus der digitalen Welt.

Setzen Sie mit Hilfe der Silben die gesuchten Wörter **zusammen**.

Streichen Sie verwendete Silben **durch**, das erleichtert den Überblick.



**app – com – hard – in – mo – net – ni – phone – pro – pu – re – re –
ser – smart – soft – sor – ter – ter – tor – ver – wa – wa – zes**

- 1)
elektronische Datenverarbeitungsanlage
- 2)
„Herzstück“ eines Computers
- 3)
weltweites Computernetzwerk
- 4)
allgemeine Computerprogramme
- 5)
Bildschirm
- 6)
Teile und Zubehör des Computers
- 7)
ein Zentralcomputer
- 8)
Abkürzung vom engl. Application
- 9)
Mobiltelefon mit berührungsempfindlichem Bildschirm

Nachsilben finden

(Mitterlechner)

Wie heißen die Nachsilben dieser Wörter? **Kreuzen** Sie bitte das richtige Kästchen **an**.
Arbeiten Sie so **rasch** wie möglich!

	-nis	-ung	-keit	-heit
Erwärm				
Reinlich				
Trocken				
Zeug				
Heil				
Peinlich				
Erschwer				
Wahr				
Sparsam				
Schön				
Lustbar				
Untersuch				
Bekümmert				
Strahl				
Zerwürf				
Bedürf				
Dankbar				
Berühmt				
Läster				
Häufig				
Besäuf				
Krank				
Faul				
Beklemm				
Bedräng				
Unterlass				
Heiser				
Behutsam				

... und jetzt ein bisschen **durchatmen** und sich **strecken**!

Sprachen erkennen

(Mitterlechner)

In der Weihnachtszeit wünschen wir Freunden und Bekannten gerne

„**Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr**“.

Hier gibt es ein **Sprachengemisch**:

Englisch, Türkisch, Französisch, Slowenisch, Niederländisch, Polnisch, Italienisch, Schwedisch.

Versuchen Sie eine **Zuordnung**!

1. Prettige Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar

2. Buon Natale e un Felice Anno Nuovo

3. Merry Christmas and a Happy New Year

4. Joyeux Noel et Bonne Année

5. YENI YILINIZ KUTLO OLSUN

6. Vesel Bozic in srecno Novo leto

7. God Jul och Gott Nytt Ar

8. Wesolych swiat i szczesliwego nowego roku

1. 2. 3.

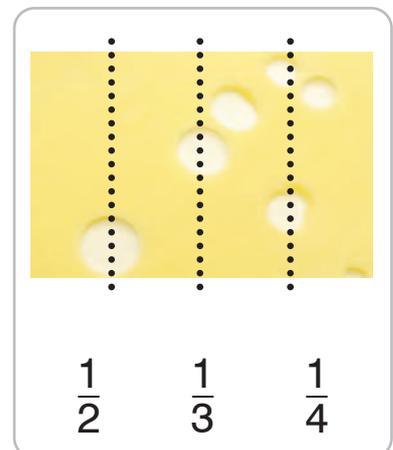
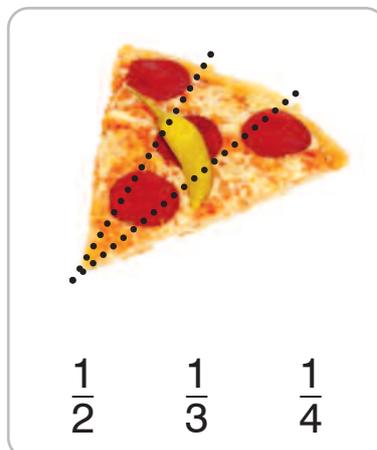
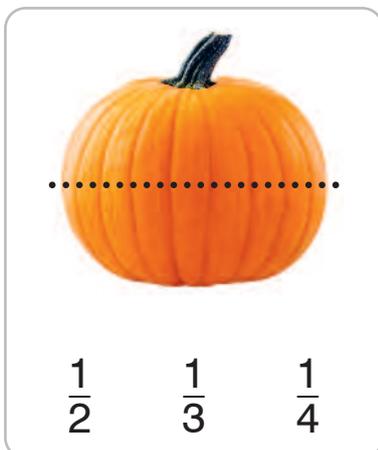
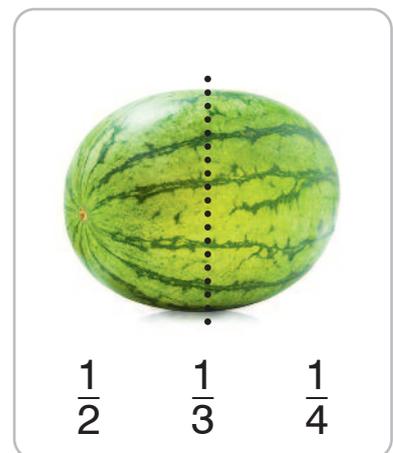
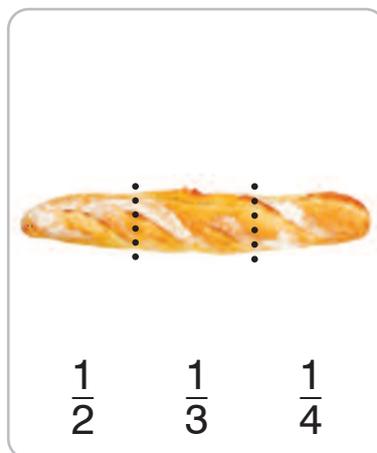
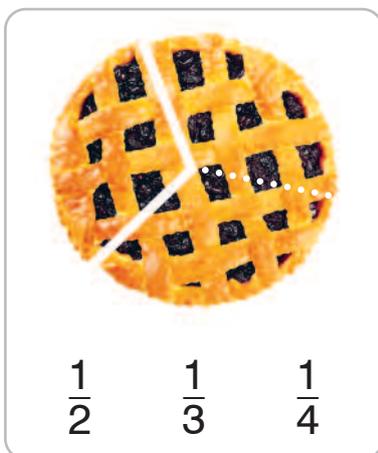
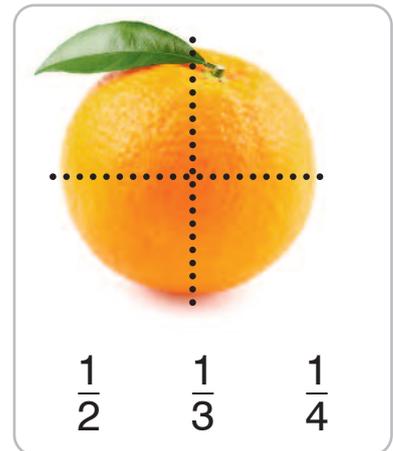
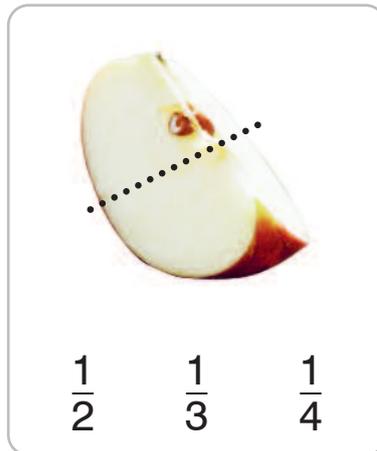
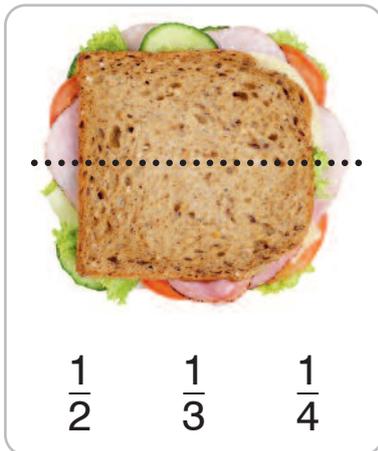
4. 5. 6.

7. 8.

Bruchrechnen 1

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Everyday Success. Second Grade“, 2011, S. 156)

Frischen Sie Ihre Kenntnisse über **Brüche** auf. Die Zahl **oberhalb** des **Bruchstrichs** ist der **Zähler**, die Zahl **unter** dem Bruchstrich heißt **Nenner** (zeigt an, in **wie viele Teile** das Ganze geteilt worden ist). Es ist ganz einfach: **Betrachten** Sie die Abbildungen, dann **ringeln** Sie die richtige Bruchzahl (= **ein** Teil vom Ganzen) unter den Bildern **ein**!



Bruchrechnen 2

(Mitterlechner)

Jede **Divisionsaufgabe** kann auch als **Bruch** dargestellt werden.

Das Divisionszeichen wird durch den Bruchstrich ersetzt.

z. B.: $\overline{6}$ = der Dividend (6) steht oberhalb des Bruchstrichs (**Zähler**)

$\underline{2}$ = der Divisor (2) steht unterhalb des Bruchstrichs (**Nenner**)

In der Bruchrechnung geht es darum, wie man mit Brüchen rechnet, also wie man sie **addiert**, **subtrahiert**, **multipliziert**, **dividiert**, **kürzt**, **erweitert** und wie man sie miteinander **vergleichen** kann.

Für die folgende Übung müssen wir uns über das **Umwandeln** und **Kürzen** im Klaren sein.

Bei Brüchen mit unterschiedlichem Nenner muss zuerst ein **gemeinsamer Nenner** gefunden werden, dann geht es weiter.

z. B.: ein Drittel und ein Viertel: $1/3$ und $1/4 = 4/12 + 3/12 = 7/12$

zwei Fünftel und sechs Fünftel: $2/5 + 6/5 = 8/5 = 1$ (Ganzes) $3/5$

Brüche addieren:

$$2/6 + 5/6 = \dots = \dots$$

$$4/3 + 6/6 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$3/4 + 3/4 = \dots = \dots$$

$$2/2 + 5/4 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$5/7 + 11/14 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$3/2 + 10/12 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

$$9/3 + 12/15 = \dots + \dots = \dots = \dots$$

Brüche subtrahieren:

$$4/2 - 2/2 = \dots = \dots$$

$$12/4 - 4/2 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$7/3 - 3/3 = \dots = \dots$$

$$10/3 - 7/6 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$13/8 - 18/16 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$45/9 - 20/18 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

$$37/7 - 31/14 = \dots - \dots = \dots = \dots$$

Das kleine „-ZIG“

Das kleine **ZIG** ist ein Fanal.
Mit Zwan**ZIG** kommt's zum ersten Mal.
Du find'st das kleine **ZIG** recht fein
und möchtest gar noch älter sein.

Mit Dreißig macht es Dir nichts aus.
Du kennst damit Dich ja schon aus
und lebest fleißig und geschickt,
bis es zum nächsten Male „**ZIGT**“.

Mit Vier**ZIG** kommst Du zur Besinnung,
gehörst schon fest zu Deiner Innung
und machst vielleicht in Deinem Glück
auch schon mal einen Blick zurück.

Mit Fünf**ZIG** kommt wie Donnerknall
Dir vor das kleine **ZIG**-Signal.
Du schlägst Dir an die Brust im Gehen
und denkst: Das woll'n wir doch mal sehen!

Und gehst und gehst mit festem Blick,
und plötzlich macht es wieder ... **ZIG**.
Du bist erstaunt, ja fast perplex,
denn diesmal steht davor die Sechs.

Du sollst das Leben weiter lieben,
steht auch vor Deinem **ZIG** die Sieben!
Dann steht, eh' Du daran gedacht,
das kleine **ZIG** schon nach der Acht.

Bei guter Gesundheit sollt' es uns freu'n,
erreichst Du vor dem **ZIG** die Neun.
Und werden's hundert Jahr – famos! –
Dann bist das **ZIG** Du wieder los!

(<http://www.spassbibliothek.de>)

Auflösungen der 7. Woche

1. Übung: Digitale Welt – Silberätsel

- 1) Computer 2) Prozessor 3) Internet 4) Software
5) Monitor 6) Hardware 7) Server 8) App 9) Smartphone

2. Übung: Nachsilben finden

Erwärmung, Reinlichkeit, Trockenheit, Zeugnis, Heilung,
Feinlichkeit, Erschwernis, Wahrheit, Sparsamkeit,
Schönheit, Lustbarkeit, Untersuchung, Bekümmertheit,
Strahlung, Zerwürfnis, Bedürfnis, Dankbarkeit,
Berühmtheit, Lästung, Häufigkeit, Besäufnis, Krankheit,
Faulheit, Beklemmung, Bedängnis, Unterlassung,
Heiserkeit, Behutsamkeit

3. Übung: Sprachen erkennen

- 1) Niederländisch 2) Italienisch 3) Englisch 4) Französisch
5) Türkisch 6) Slowenisch 7) Schwedisch 8) Polnisch

4. Übung: Bruchrechnen 1

$$1/2, 1/2, 1/4, 1/3, 1/3, 1/2, 1/2, 1/3, 1/4$$

5. Übung: Bruchrechnen 2

Additionen:

$$2/6 + 5/6 = 7/6 = 1 \frac{1}{6}$$

$$4/3 + 6/6 = 8/6 + 6/6 = 14/6 = 2 \frac{2}{6}$$

$$3/4 + 3/4 = 6/4 = 1 \frac{2}{4}$$

$$2/2 + 5/4 = 4/4 + 5/4 = 9/4 = 2 \frac{1}{4}$$

$$5/7 + 11/14 = 10/14 + 11/14 = 21/14 = 1 \frac{7}{14}$$

$$3/2 + 10/12 = 18/12 + 10/12 = 28/12 = 2 \frac{4}{12}$$

$$9/3 + 12/15 = 45/15 + 12/15 = 57/15 = 3 \frac{12}{15}$$

Subtraktionen:

$$4/2 - 2/2 = 2/2 = 1$$

$$12/4 - 4/2 = 12/4 - 8/4 = 4/4 = 1$$

$$7/3 - 3/3 = 4/3 = 1 \frac{1}{3}$$

$$10/3 - 7/6 = 20/6 - 7/6 = 13/6 = 2 \frac{1}{6}$$

$$13/8 - 18/16 = 13/8 - 9/8 = 4/8 = 1/2$$

$$45/9 - 20/18 = 45/9 - 10/9 = 35/9 = 3 \frac{8}{9}$$

$$37/7 - 31/14 = 74/14 - 31/14 = 43/14 = 3 \frac{1}{14}$$

Liebe verändert sich

Seit Jahrtausenden wird versucht, „Liebe“ mit starken Worten zu beschreiben, in sehnsuchtsvollen Liedern zu besingen, in erotischen Gemälden und kühnen Plastiken darzustellen. Jeder Mensch sehnt sich danach, **zu lieben** und **geliebt zu werden**. Im Lauf unseres Lebens machen wir sehr unterschiedliche Erfahrungen von „Erfüllung und Enttäuschung, von Verzauberung und Verletzung, von Weite und Enge, von beglückender Ekstase und von leidvollem Aneinanderleben“ (Grün 2010, S. 46). Nach unserem Verständnis ist Liebe ein starkes Gefühl inniger und tiefer Verbundenheit (zu Menschen, aber auch zu Dingen, Pflanzen und Tieren). Für Anselm Grün (Theologe und Autor der Abtei Münsterschwarzbach) ist es noch mehr: „Liebe ist mehr als ein Gefühl, sie ist eine **Qualität des Seins**.“

1. Arten der Liebe

Das Wort Liebe entwickelte sich aus dem **mittelhochdeutschen liep** = „Gutes, Angenehmes, Wertes“ und dem **indogermanischen leubh** = „gern, lieb haben, begehren“. In der Antike wurden in der **griechischen** Sprache „drei Arten der Liebe“ verwendet:

1. Eros (geschlechtliche Liebe)

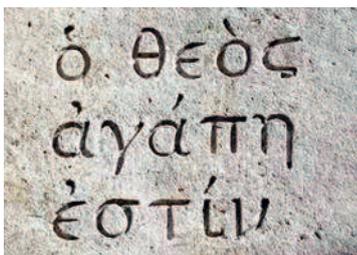
bedeutet leidenschaftliche Sehnsucht, sexuelles Begehren und Erotik. Es geht um die sinnlich-erotische Liebe, den Wunsch nach Geliebtwerden, der Leidenschaft; Rüdiger Dahlke (Arzt und Psychotherapeut) bezeichnet Eros als „Vereinigung der Gegensätze“.

2. Philia (menschliche Liebe, Freundschaftslove)

bedeutet liebhaben, jemandem wohlgesonnen sein, und geht bis zum Küssen und Liebkosen als Zeichen herzlicher Verbundenheit. Philia bezeichnet die Freundschaftslove, Liebe auf Gegenseitigkeit, die gegenseitige Anerkennung und das gegenseitige Verstehen.

3. Agapae (göttliche Liebe, Gotteslove)

ist die höchste Form der Liebe und bezeichnet die echte, tiefe, selbstlose, sich aufopfernde Liebe, die Nächstenlove und sogar die Feindeslove (vgl. www.gottesbotschaft.de/ und <https://de.wikipedia.org/wiki/Liebe>).



Griechische Inschrift auf einer Steintafel:
„Ho theos agape estin.“ „Gott ist Liebe.“
(1. Johannesbrief 4, 16)
(http://wiki.yoga-vidya.de/eros_Agape_Phila)

2. Liebeshaltungen

Landläufig erleben wir im Lauf unseres Lebens verschiedene Liebeshaltungen. Sie prägen uns, machen uns fähig, selbst zu lieben oder behindern ein Leben lang unsere Liebesfähigkeit.

Liebe in der Familie

Es beginnt als Kind mit der Liebe zu seinen **Eltern**, wobei die Liebe zur **Mutter** meist anders erlebt wird, als die Liebe zum **Vater**. Ich hatte das Glück, von sehr liebevollen Eltern groß gezogen worden zu sein, die mich forderten und förderten, meinen Bruder und mich streng, aber immer gerecht behandelten. Dabei wurde trotz allem viel gelacht und gescherzt. Meine Eltern waren in ihrer Lebensbewältigung immer zuversichtlich, authentisch und glaubwürdig – dafür habe ich sie sehr bewundert.

Geschwisterliebe kann ein Leben lang als Stärkung und Unterstützung, oder als Konkurrenz und Reibepunkt erfahren werden. Als Kinder gab es zwischen meinem Bruder und mir viele Streitigkeiten, die wir bisweilen handgreiflich ausgetragen haben (obwohl ich immer auf meinen „großen“ Bruder stolz gewesen bin). Erst im Erwachsenenalter lernten wir einander wirklich zu schätzen und zu lieben. Jetzt im Alter sind wir dankbar, dass wir einander haben.

Großeltern können eine große Bereicherung in der Familie darstellen. Sie widmen den Enkelkindern Zeit, unterstützen oft durch „Spenden“ jeglicher Art und bringen für gewöhnlich mehr Geduld auf als gestresste Eltern. Dafür werden sie von den Enkelkindern besonders geliebt.

Liebe in der Partnerschaft

Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie das erste Mal in Ihrem Leben verliebt waren? Hatten Sie „Schmetterlinge im Bauch“, sahen Sie die Welt durch die „rosarote Brille“? Setzte bei Ihnen bisweilen der Verstand aus? **„Verliebt-Sein“** kann ein wunderbarer Zustand sein, aber er hat nicht wirklich mit „Liebe“ zu tun.

Das wichtigste Gefühl in der Liebe ist, sich so **angenommen** zu fühlen, wie man glaubt zu sein. Es schließt die Hoffnung ein, dass Schwächen und Fehler, die wir haben mögen, liebend mit einbezogen und wir deshalb nicht abgewiesen werden (vgl. Brocher 1985, S. 22, Psychoanalytiker und Sozialpsychologe). Das **Erlernen** der Liebe erfordert, einzusehen, dass es ein **Geben** und **Nehmen** ist, von dem unsere Beziehungen bestimmt werden.

Der deutsche Psychoanalytiker und Mediziner Michael Lukas Moeller beschreibt in fünf Erkenntnissen, wie eine Beziehung zu einer **guten Beziehung** werden kann (ich meine, das gilt für „junge“ Beziehungen genauso wie für ältere Paare):

- „Ich möchte in unserer Beziehung lernen, von der wechselseitigen Unkenntnis auszugehen und Dich nicht mehr mit meinen Vorstellungen zu kolonialisieren.“
- Ich möchte in unserer Beziehung lernen, unser gemeinsames unbewusstes Zusammenspiel ernst zu nehmen und damit zu erkennen, dass ich verantwortlich, aber nicht unabhängig bin.
- Ich möchte in unserer Beziehung lernen, wesentliche Zwiegespräche als notwendig anzusehen und zu verwirklichen; nur so kann ich lernen, mich und Dich ernst zu nehmen; und Du kannst mir nicht wesentlich sein, wenn ich mir nicht wesentlich bin.
- Ich möchte in unserer Beziehung lernen, mich in konkreten Erlebnissen und nicht in Begriffen zu erläutern, weil Bilder und Geschichten erst wirklich tiefgreifend und umfassend wiedergeben können, wer ich bin – und wer Du bist.
- Ich möchte in unserer Beziehung lernen, zu erkennen, dass ich mir auch die Gefühle mache, von denen ich gern annehme, dass Du sie mir machst – zum Beispiel Kränkung und Schuldgefühle -, oder von denen ich glaube, dass sie mich einfach überkommen – wie etwa Angst und Depression.“ (Moeller 1991)

Schon im Buchtitel „Die Liebe ist das Kind der Freiheit“ drückt Moeller aus, wie wichtig es in Beziehungen ist, **Bindung nicht mit Besitz** des anderen zu verwechseln.



Das Bild von Guido Reni, genannt Caritas (1604 / 07) stellt die Allegorie der fürsorgenden Liebe dar. (https://de.wikipedia.org/wiki/Liebe#/media/File:Guido_Reni_015.jpg)

Die Liebe zwischen Mann und Frau ist etwas ganz Besonderes, aber Liebesfähigkeit allein reicht in der Geschlechterbeziehung nicht aus. Erst dann, wenn **erotische Anziehung und sonstige Wertschätzung** sich vereinigen, entsteht Liebe zwischen Mann und Frau (vgl. Lauster 2005, S. 373). Der **Sexualität** kommt in der Jugend eine andere Bedeutung zu als in der zweiten Lebenshälfte. Nichtsdestotrotz ist gelebte Sexualität ein Leben lang wichtig. Zu einer erfüllten Sexualität gehören die **innere Freiheit und die Freiheit vom Ego** – das sind letztlich **spirituelle Haltungen**. In der christlichen Tradition sind die beiden Begriffe Erotik und Sexualität oft miteinander vermischt worden. Augustinus versteht Lust als Zeichen des gefallenen Menschen, während Thomas von Aquin sehr positive theologische Aussagen über Lust gemacht hat. Er unterscheidet **körperliche** und **geistige Lusterlebnisse**, aber er **trennt sie nicht** (vgl. Grün 2010, S. 69). Im Hohelied der Liebe wird die erotische Liebe zwischen Mann und Frau in wunderbaren Bildern beschrieben (vgl. Kaspar 1981, S. 6f).

Zu meiner Verlobung im Jahr 1967 erhielt ich ein außergewöhnliches Geschenk: Es war der handgeschriebene Text (in gotischer Schrift) von einem Abschnitt aus dem **Hohelied der Liebe** (1. Kor, 13, 4-8)

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig, die Liebe ist nicht eifersüchtig.

Sie prahlt nicht, überhebt sich nicht.

Sie handelt nicht unschicklich, sucht nicht das Ihre, kennt keine Erbitterung, trägt das Böse nicht nach. Am Unrecht hat sie keinen Gefallen, mit der Wahrheit freut sie sich. Alles erträgt sie, alles glaubt sie, alles hofft sie, alles duldet sie. Die Liebe hört niemals auf.

Selbstliebe und Nächstenliebe

Unter Selbstliebe ist nicht die Eigenliebe gemeint, die mit Narzissmus bezeichnet wird. Sie hat auch nichts mit Egoismus zu tun. Ich denke, dass man andere Menschen erst dann wirklich lieben kann, wenn man sich selbst achtet und wertschätzt. Prinzipiell andere Menschen zu lieben, fällt aber in der Praxis nicht leicht, besonders dann, wenn sie so gar nicht den eigenen Vorstellungen von liebenswerten Menschen entsprechen. Das Engagement von Mutter Theresa habe ich sehr bewundert. Woher nahm sie die Kraft? Vielleicht aus ihrer Liebe zu Gott?

Gottesliebe

Johannes schreibt im ersten Brief (1 Joh 4, 16) „Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott, und Gott bleibt in ihm.“ „Liebe ist der Ort, an dem wir Gott selbst erfahren können. In jeder menschlichen Liebe, auch wenn sie noch so brüchig ist, erfahren wir ihn. Ja mehr noch, in dieser brüchigen Liebe ist er in uns. Die Quelle der göttlichen Liebe in uns versiegt nie. Wer sich dieser Quelle dankbar zuwendet wird auch fähig, wieder zu lieben (Grün 2010, S. 52).“



Tizian, *Himmlische und irdische Liebe* (1515)
(https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Tizian_029.jpg)

Objekt- und Ideenliebe

In der heutigen Zeit verwenden wir auch Begriffe wie Tierliebe, Liebe zur Natur, Vaterlandsliebe und Freiheitsliebe. Wenn es um Hobbys geht, sprechen wir manchmal von Vorlieben oder auch Leidenschaften. Wir „lieben“ einen Aufenthalt am Meer oder in den Bergen, wir „lieben“ ein ausgiebiges Frühstück oder einen erfolgreichen Einkaufsbummel. Wen oder was lieben Sie?

Ein Text, der mich schon immer bewegt hat, ist von Erich Fried (Fried 1998, S. 98):

Was es ist

Es ist Unsinn	Es ist Unglück	Es ist lächerlich
sagt die Vernunft	sagt die Berechnung	sagt der Stolz
Es ist was es ist	Es ist nichts als	Es ist leichtsinnig
sagt die Liebe	Schmerz	sagt die Vorsicht
	sagt die Angst	Es ist unmöglich
	Es ist aussichtslos	sagt die Erfahrung
	sagt die Einsicht	Es ist was es ist
	Es ist was es ist	sagt die Liebe
	sagt die Liebe	

3. Zärtlichkeit

„**Ausdruck** und **Sprache** der Liebe **ändern** sich im Laufe eines langen Lebens“ schreibt Helmut Krätzl (ehemals Weihbischof für die Erzdiözese Wien) in seinem Buch „Geschenkte Zeit“ (Krätzl 2007, S. 110). Im hochbetagten Alter gingen meine Eltern eingehängt vorsichtig auf der Straße. Sie stützten sich körperlich und seelisch, vermittelten ein Bild, das mich jedes Mal sehr berührte.

Wenn das mitsammen Schlafen im späteren Leben vielleicht nicht mehr möglich ist, dann sehe ich die Lösung nicht in der helfenden Pharmaindustrie, sondern im Überdenken dessen, was uns gut tut. Wer in seiner Kindheit besonders viel umarmt wurde, „versteht **Zärtlichkeit ein Leben lang als Muttersprache** und bekundet durch sie auch als Erwachsener seine Liebe“ (schrieb Petra Klikovits in der Dezember-Ausgabe von Welt der Frau 2014).

Die Geschichte der Zärtlichkeit ist so alt wie die Menschheit selbst. Die alten Griechen verehrten **Charis** als Göttin der Zärtlichkeit. Im Mittelalter besangen die **Minnesänger** die Zärtlichkeit und in der Romantik versuchten Poeten sie zu beschreiben. In seiner jetzigen Form tauchte der Begriff „Zärtlichkeit“ erstmals im 18. Jahrhundert auf, als Ableitung des spätmittelhochdeutschen „zertlichkeit“ und als Synonym für Anmut und große Zuneigung.

Zärtlichkeit kann sich durch **sinnliche Berührung** und durch **vertraute Blicke** ausdrücken. Worin liegt ihr Ursprung? Der Wiener Universitätsprofessor, Arzt und Physiologe Cem Ekmekcioglu meinte in einem Interview: „Zärtlichkeit ist die Grundlage des Seins. Die gefühlte Rückversicherung, dass wir als Mensch existieren. Im Lauf unseres Lebens verrät uns eine Geste, welche emotionale Färbung sie hat. Ob uns das Gegenüber annimmt oder ablehnt.“ (Ekmekcioglu 2014, S. 20)

Zärtlichkeit ermöglicht uns bis zum letzten Atemzug den **Brückenschlag zur Außenwelt**.

Ob Sie nun in einer Partnerschaft leben oder nicht – Zärtlichkeit dürfen wir **schenken und empfangen**. Das Bedürfnis nach sozialer Wärme zeigt sich auch im Wellnessbereich durch indirektes Verlangen nach Heilmassagen (die unsere Seele streicheln). Besonders alleinlebende Menschen leiden manchmal unter einem Defizit der Berührung, des Hautkontaktes, des in den „Arm-genommen-Werdens“. Es ist schon erstaunlich, welche positive Wirkung ein sanftes Streicheln bewirken kann. Deshalb: verleihen wir der „Zärtlichkeit“ größere Bedeutung und **trauen wir uns**, sie zu „leben“!

Und nun lade ich Sie ein, sich die nächsten Gedächtnisübungen anzuschauen und zu bearbeiten.

„Liebe“ – ohne Satzzeichen

(Mitterlechner)

Im folgenden Text fehlen alle **Satzzeichen** und **Abstände** zwischen den Wörtern.

Eine zusätzliche Erschwernis besteht darin, dass alle Wörter nur in Großbuchstaben geschrieben sind.

Setzen Sie nach einzelnen Wörtern **Trennstriche**, dann wird der Text verständlich.

LIEBEDIEVONHERZENKOMMT

ICHWÜNSCHEUNSDASSWIRNOCHDASKRIBBELNVONDAMALSIM
 BAUCHSPÜRENALSWIRUNSDASERSTEMALBEGEGNETSINDICHWÜ
 NSCHEUNSDASSWIRABUNDZUAUFWOLKESIEBENSCHWEBENABE
 RTROTZDEMNICHTDENBODENKONTAKTVERLIERENICHWÜNSCHE
 UNSDASSWIRAUCHMALURLAUBVOMALLTAGMACHENUNDUNSERL
 EBENINSCHWUNGBLEIBTICHWÜNSCHEUNSDASSUNSERHERZNO
 CHGANZOFTPURZELBÄUMESCHLÄGTWENNWIRUNSMITEINERNE
 TENIDEEÜBERRASCHENICHWÜNSCHEUNSDASSWIRGEMEINSAM
 DURCHDICKUNDDÜNNGEHENFREUDUNDLEIDTEILENUNDUNSMIT
 ALLUNSERENEIGENHEITENLIEBENDIEGENAUSOZUUNSGEHÖREN
 WIEUNSERESTÄRKENICHWÜNSCHEUNSGLÜCKLICHESTUNDEDE
 RZWEISAMKEITINDENENWIREINFACHDASLEBENGENIESSENICHW
 ÜNSCHEUNSDASSWIRGANZFESTANEINANDERDENKENWENNWIR
 MALLÄNGEREZEITGETRENNTSINDICHWÜNSCHEUNSDASSWIRNO
 CHVIELANEINANDERENTDECKENUNDIMMERWIEDERNEUESAITEN
 INUNSZUMKLINGENBRINGENICHWÜNSCHEUNSDASSNURDIELIEB
 EZÄHLTUNDWIRUNSWIEDERVERSÖHNENWENN'SMALGEKRACHT
 HATICHWÜNSCHEUNSDASSWIRIMMERETWASZUMLACHENHABEN
 AUCHWENN'DASLEBENMALKEINHONIGSCHLECKENISTICHWÜNSC
 HEUNSMOMENTEDIEUNSERHERZBERÜHRENUNDANDIEWIRNOCH
 LANGEZURÜCKDENKENICHWÜNSCHEUNSDASSWIRGEMEINSAMJ
 UNGBLEIBENUNDUNSAUCHNOCHMÖGENWENNWIRVIELLEICHTM
 ALGANZKAUZIGWERDENICHWÜNSCHEUNSDASSUNSERELIEBENI
 CHTROSTETUNDDENZAUBERIHRESANFANGSBEHÄLTICHWÜNSCH
 EUNSNOCHEMANCHEGEMEINSAMESTERNSTUNDEUNDASSVIELE
 UNSERERTRÄUMEWAHRWERDEN

(aus „Liebe, die von Herzen kommt“ von Dorothee Bleker)

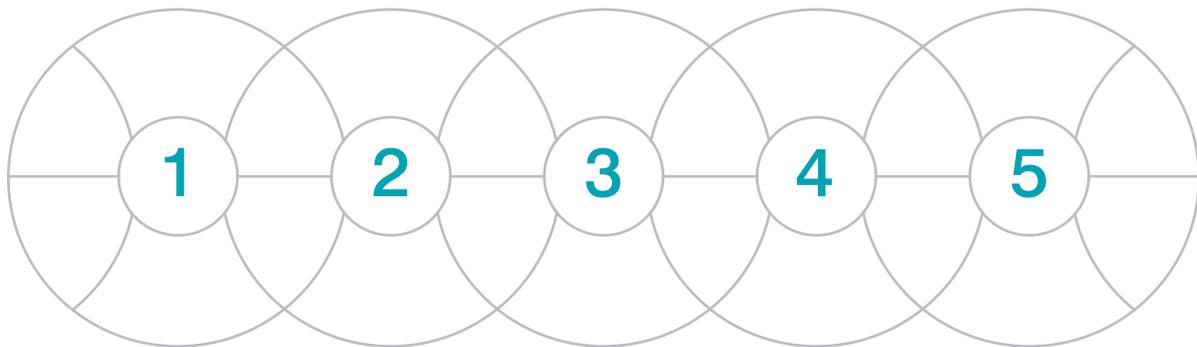
Kreisrätsel

(Mitterlechner, in Anlehnung an Gehirn Jogging 2, Brick, S. 27)

Es gilt **fünf Begriffe** zu finden, die Sie der Reihe nach in die Kreise einsetzen.

Beginnen Sie mit dem **ersten Kreis**. Die gesuchten Wörter bestehen jeweils aus **sechs** Buchstaben.

Zwei Buchstaben decken sich jeweils in den **ineinander** greifenden Kreisen.



A

1. Behausung eines Einsiedlers:
2. Etwas Wohltuendes:
3. Bantuvolk in der Demokratischen Republik Kongo:
4. Ein Kontinent:
5. Das Messer ist

B

1. Ein nördlicher Bundesstaat der USA:
2. Eine Musik, die auf der chromatischen Tonleiter gründet:
3. Eine Person, die eine unumschränkte Gewaltherrschaft ausübt:
4. Ein kleines Tier, das große Bauten errichtet:
5. Der Specht nistet gern in so einem Baum:

Zuordnen

(Mitterlechner)

Versuchen Sie **pro** Oberbegriff **vier Wörter** zu finden.
Haben Sie Ihr Schreibgerät bei der Hand? Los geht's!

Gemüse				
Südfrüchte				
Werkzeuge				
Gartengeräte				
Musikinstrumente				
Süßspeisen				
Wildgerichte				
Flüsse				
Berge				
Fahrzeuge				
Möbel				
Küchenkräuter				
Edelsteine				
Wildtiere				
Laubbäume				
Nadelbäume				
Kinderspielzeug				
Sportarten				
Schuhwerk				
Bekleidung				
Bundesländer				
Frühlingsblumen				
Käfer				
Himmelskörper				
Schlangen				
Braten				
Jahreszeiten				
Feste				
Stoffe				

Falls Sie nicht gleich 4 Wörter gefunden haben, starten Sie einen neuen Durchgang.
Dann sind Sie sicher erfolgreich!

Versteckte Namen

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Der Memory-Bus“, 2008, S. 4)

In jedem Wort ist ein Name versteckt. Wenn Sie ihn gefunden haben, **ringeln** Sie ihn **ein**.
Arbeiten Sie möglichst rasch!

a) Versteckte **Tiernamen**

Wolfsmilch, Löwenzahn, Tigerlilie, Froschgoscherl, Hahnenfuß,
Scharbockskraut, Flohsamen, Schafgarbe, Storchenschnabel

b) Versteckte **Vornamen**

Hanswurst, Lindenhof, Johannessaft, Ringelnatter, Evangelium,
Dilemma, Lebensmotto, Marienfest, Peterspfennig, Friedrichshafen

c) Versteckte **Körperteile**

Leberfleck, Brusttuch, Nierenstein, Halsschmerzen, Herzkatheter,
Zehennagel, Lungenflügel, Zwölffingerdarm, Rippenbruch, Kopfweg

d) Versteckte **Lebensmittel**

Erbsensuppe, Milchschaum, Bratkartoffel, Fischsuppe, Heringssalat,
Tiefkühlgemüse, Hartkäse, Bananenschale, Orangensaft, Zwiebelringe

e) Versteckte **Bodenschätze**

Goldkehlchen, Silberfischchen, Erzengel, Platinuhr, Kupferkessel,
Blechtrommel, Eisenerz, Blattgold, Diamantenmine, Bergkristall

Wie viele versteckte Namen haben Sie gefunden? Achtung bei den Vornamen und Körperteilen!

Es sind insgesamt

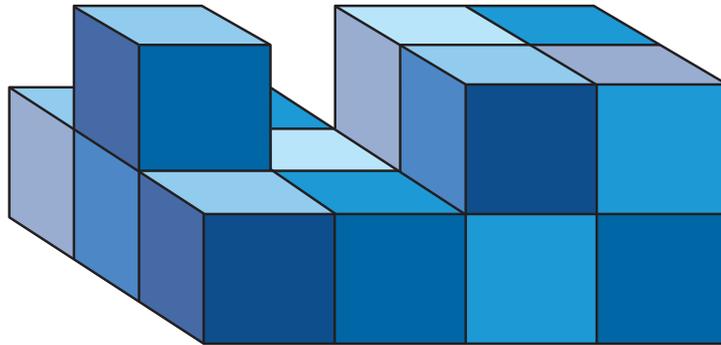
Nach dieser Anstrengung bitte ein Glas Wasser trinken!

So viele Würfel!

(Mitterlechner, in Anlehnung an Konzentrationsspiele 5, Lauster, 2002, S. 31)

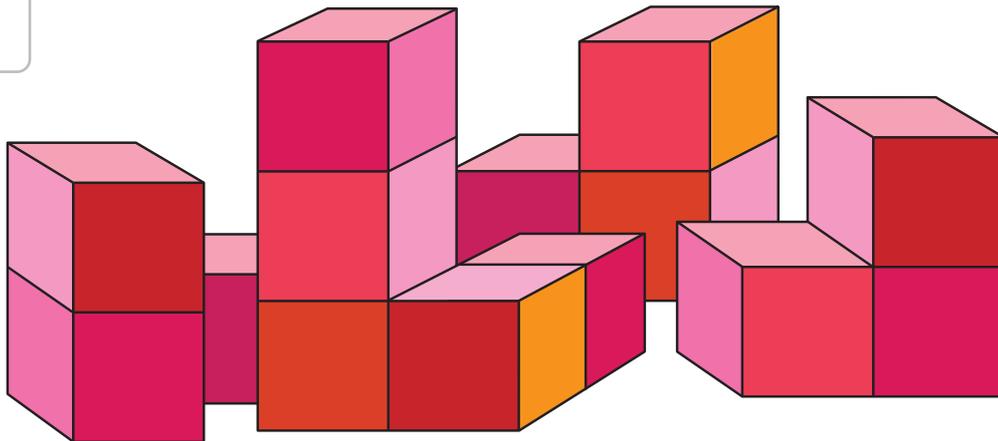
Bei dieser Übung geht es um das **räumliche Zählen**. Wie viele Würfel zählen Sie?

1 =



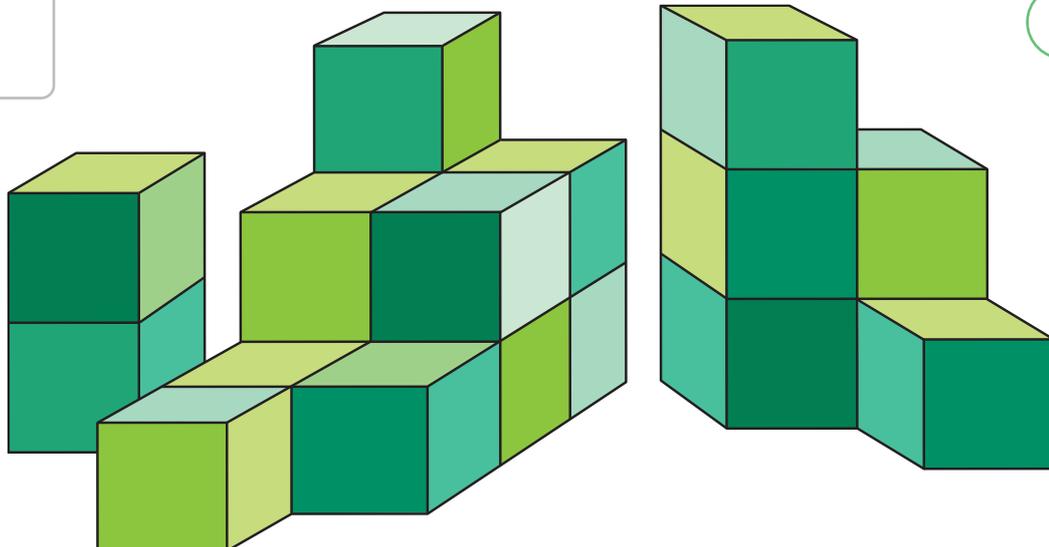
1

2 =



2

3 =



3

Manche Menschen ...

Manche Menschen wissen nicht wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.
 Manche Menschen wissen nicht wie gut es tut, sie nur zu sehen.
 Manche Menschen wissen nicht wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.
 Manche Menschen wissen nicht wie viel ärmer wir ohne sie wären.
 Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind.
 Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.
Petrus Ceelen



Auflösungen der 8. Woche

1. Übung: "Liebe" – ohne Satzzeichen

Liebe, die von Herzen kommt
 Ich wünsche uns, dass wir noch das Kribbeln von damals
 im Bauch spüren, als wir uns das erste Mal begegnet sind.
 Ich wünsche uns, dass wir ab und zu auf Wolke sieben
 schweben, aber trotzdem nicht den Bodenkontakt verlieren.
 Ich wünsche uns, dass wir auch mal Urlaub vom Alltag ma-
 chen, und unser Leben in Schwung bleibt. Ich wünsche
 uns, dass unser Herz noch ganz oft Purzelbäume schlägt,
 wenn wir uns mit einer netten Idee überraschen. Ich wünsche
 uns, dass wir gemeinsam durch dick und dünn gehen, Freud
 und Leid teilen und uns mit all unseren Eigenheiten lieben,
 die genauso zu uns gehören wie unsere Stärken. Ich wün-
 sche uns glückliche Stunden der Zweisamkeit, in denen wir
 einfach das Leben genießen. Ich wünsche uns, dass wir
 ganz fest aneinander denken, wenn wir mal längere Zeit ge-
 trennt sind. Ich wünsche uns, dass wir noch viel aneinander
 entdecken und immer wieder neue Saiten in uns zum Klingen
 bringen. Ich wünsche uns, dass nur die Liebe zählt, und wir
 uns wieder versöhnen, wenn's mal gekracht hat. Ich wün-
 sche uns, dass wir immer etwas zum Lachen haben, auch
 wenn das Leben mal kein Honigschlecken ist. Ich wünsche
 uns Momente, die unser Herz berühren und an die wir noch
 lange zurückdenken. Ich wünsche uns, dass wir gemeinsam
 jung bleiben und uns auch noch mögen, wenn wir vielleicht
 mal ganz kauzig werden. Ich wünsche uns, dass unsere
 Liebe nicht rostet und den Zauber ihres Anfangs behält. Ich
 wünsche uns noch manche gemeinsame Sternstunde, und
 dass viele unserer Träume wahr werden!

2. Übung: Kreisrätsel

A: 1. Klausur, 2. Labasal, 3. Bakuba, 4. Afrika, 5. scharf
 B: 1. Alaska, 2. atonal, 3. Despot, 4. Arneise, 5. hohlem

3. Übung: 3. Zuordnungen

Bei dieser Übung gibt es **vielle Lösungsmöglichkeiten**.

Hier sind nur einige aufgezählt:
Gemüse: Karotten, Gurken, Karfiol, Spinat
Süßfrüchte: Orangen, Zitronen, Bananen, Oliven
Werkzeuge: Hobel, Feile, Bohrmaschine, Hammer
Gartengeräte: Rechen, Schaufel, Scheibtruhe, Gießkanne
Musikinstrumente: Violine, Cello, Pauke, Klavier

5. Übung: 5. So viele Würfel!

Es sind insgesamt **51** versteckte Namen.
 1 = 15, 2 = 14, 3 = 20

4. Übung: Versteckte Namen

Süßspeisen: Mohnudeln, Kaiserschmarren, Apfel-
 strudel, Salzburger Nockerl
Wildgerichte: Fasan, Rehglasch, Hirschragout, Wild-
 schweinbraten
Flüsse: Mur, Donau, Enns, Thaya
Berge: Großglockner, Kaltenberg, Schneeberg, Ötztal
Fahrzeuge: Motorroller, Lastkraftwagen, Autoabus,
 Sportwagen
Möbel: Kasten, Bett, Kommode, Tisch
Küchenkräuter: Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Kerbel
Edelsteine: Saphir, Rubin, Diamant, Smaragd
Wildtiere: Giraffe, Tiger, Löwe, Nashorn
Laubbäume: Eiche, Birke, Buche, Ahorn
Nadelbäume: Tanne, Fichte, Rotkiefer, Pinie
Kinderspielzeug: Teddybär, Puppenwagen, Kasperl, Ball
Sportarten: Skifahren, Schwimmen, Tennis, Segeln
Schuhwerk: Sandalen, Bergschuhe, Stiefel, Halbschuh
Bekleidung: Mantel, Hose, Kleid, Pullover
Bundesländer: Tirol, Kärnten, Oberösterreich, Wien
Frühlingsblumen: Schneeglöckchen, Krokus, Primel,
 Leberblümchen
Käfer: Hirschkäfer, Maikäfer, Marienkäfer, Borkenkäfer
Himmelskörper: Sonne, Mond, Pluto, Venus
Schlangen: Ringelnatter, Kreuzotter, Sandvipper, Klapper-
 schlange
Braten: Kalbsbraten, Schweinsbraten, Kümmeibraten,
 Faschierter Braten
Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst, Winter
Feste: Weihnachten, Ostern, Geburtstag, Pfingsten
Stoffe: Seide, Damast, Leinen, Baumwolle

Loslassen, Abschied nehmen

Vertrautes loszulassen, freizugeben, sich von geliebten Menschen (besonders wenn es endgültig ist) zu verabschieden, fällt uns schwer und löst oft tiefe Trauer aus. Selbst Gewohnheiten zu ändern bereitet uns Probleme. Etwas sein zu lassen kann zur großen Aufgabe werden.

1. Wen oder was loslassen?



Im Laufe unseres Lebens erfahren wir immer wieder Abschiede. Wenn Kleinkinder zum „Kindergartenkind“ werden, erleben Eltern (besonders die Mutter) den ersten Abschied. Dann folgt der Schuleintritt, der Schulaustritt, eine Berufsausbildung oder ein Studium.

Solange sich Eltern mit pubertären Jugendlichen herumschlagen müssen, werden viele Stoßgebete gegen den Himmel geschickt, weil sich in dieser Entwicklungsphase ein gutes Miteinander als sehr schwierig gestaltet. Haben wir es endlich mit vielen

Sorgen, Mühen und Herzblut geschafft, dass Kinder erwachsen werden, dann verlassen sie das „Nest“. Wenn erwachsene Kinder aus dem Elternhaus ausziehen (grundsätzlich eine natürliche Angelegenheit), gelingt es Eltern nicht immer, ihre Kinder loszulassen. Dieser zweite „Abnabelungsprozess“ muss aber stattfinden, damit junge Menschen die Chance erhalten, tatsächlich selbstständig zu werden und ihren persönlichen Weg erfolgreich zu finden.

Die Beziehung zu meinen eigenen Kindern wurde im Erwachsenenalter schöner und konfliktfreier. Plötzlich wurde vieles von ihnen gewürdigt und nicht als selbstverständlich angesehen. Ihre Besuche gestalten sich meistens zu einem Highlight, unsere Kommunikation gelang und gelingt wertschätzend und liebevoll.

Wenn Sie in Ihrer Lebensspanne an unterschiedlichen **Orten** gelebt haben, dann konnten Sie die Erfahrung machen, dass eine **Übersiedlung** in vielerlei Hinsicht ein „Loslassen“ bedeutet – von vertrauten **Menschen**, einer bekannten **Umgebung** und Infrastruktur, einem jahrelangen **Arbeitsplatz** und von KollegInnen, wichtigen Freundinnen und Freunden. Dann merkt man, dass Vertrautes uns das Gefühl der **Sicherheit** und des sich **Wohlfühlens** vermittelt. In einem neuen Umfeld müssen wir Zeit, Engagement sowie Mühe aufwenden und Beziehungsarbeit leisten, bis wir uns „heimisch“ fühlen können. Deshalb stellen für manche Menschen **Veränderungen** jeglicher Art ein Problem dar.

Abschied nehmen von bestimmten Lebensabschnitten, von seinem Lebensplan, der aus Vorstellungen und Zukunftsmodellen bestanden hat, kann Trauer auslösen.

2. Trauer

Trauer ist eine **lebensnotwendige Reaktion** auf Verlust- und Trennungseignisse. Sie erfasst uns auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene (vgl. Poimer/Riedler 2011, S. 2f). Verluste gehören zu unserem Leben und sind vielfältig: der Tod eines geliebten Menschen, eine zerbrochene Partnerschaft, ein verlorener Arbeitsplatz, die Ablösung der Kinder, Einschränkungen der Beweglichkeit, der Gesundheit usw. Auch die Trauer von Kindern über ihr verstorbene Meerschweinchen, oder der Tod des geliebten Dackels der alten Dame von nebenan sollten nicht als lächerlich abgetan werden. Trauer kann heißen, dass es in meiner Welt wesentliche Veränderungen gibt, die mich verunsichern, weil ich noch keinen roten Faden gefunden habe, wie es weiter gehen kann. Wichtig ist, dass wir Trauer **nicht verdrängen**, sondern uns

bewusst dieser **Trauerarbeit** stellen. Dann haben wir Chancen auf Heilung. Trauerforscher haben beobachtet, dass nach dem Tod eines geliebten Menschen Reaktionen auftreten, die häufig in einer typischen **Reihenfolge** vorkommen.

Das Modell der Trauerphasen begann mit dem Werk der schweizerisch-amerikanischen Psychiaterin **Elisabeth Kübler Ross** „Interviews mit Sterbenden“ aus dem Jahr 1969. Sie stellte dabei **fünf Sterbephasen** fest (vgl. Kompetenzband SelbA, S. 16 und <https://www.basenio.de/senioren-ratgeber/alltag/trauer-sterben-kuebler-ross>): 1. Nicht-wahr-haben-wollen (Verleugnung); 2. Auflehnung, Zorn, Neid auf die Weiterlebenden; 3. Verhandeln, kindliche Verhaltensweisen; 4. Depression, Verzweiflung, Verlust; 5. Annahme, Akzeptanz = schwierigste Phase. Wichtig ist zu verstehen, dass die Phasen des Sterbens und die Phasen des Trauerns prinzipiell gleich verlaufen.

Aufbauend auf der Arbeit von Kübler-Ross entwickelte **Verena Kast** im Jahr 1982 ein vierphasiges Modell der Trauerphasen, das ihrer Meinung nach ein Mensch durchlaufen muss, um die Trauer und den Verlust zu bewältigen.

Das Vierphasenmodell der Trauer nach Verena Kast

Erste Phase: Leugnen, Nicht-wahr-haben-wollen

Zweite Phase: Intensive aufbrechende Emotionen

Dritte Phase: Suchen, Finden, Loslassen

Vierte Phase: Akzeptanz und Neuanfang

Das Vierphasenmodell der Trauer nach Yorick Spiegel

Der Theologe **Yorick Spiegel** hat 1972 ebenfalls ein vierphasiges Modell vorgelegt. Er orientiert sich dabei eher an Gefühlen und Verhaltensweisen, die für die vier Phasen charakteristisch sind:

Die Schockphase

Die kontrollierte Phase

Die Phase der Regression (Zurückgehen auf frühere geistige Entwicklungsstufen)

Die Phase der Adaption (Anpassung an die Umwelt)



Neueste Erkenntnisse im Bereich Trauer- und Traumaforschung

Der klinische Psychologe George Bonanno, derzeit führender Experte der wissenschaftlich basierten Trauerforschung, wirft aufgrund seiner Forschungsergebnisse das Modell der Trauerphasen über den Haufen. Seiner Meinung nach besitzen die meisten Menschen auch bei Trauer oder einem Trauma die sogenannte **psychologische Resilienz**. „Darunter versteht man die Fähigkeit des Menschen, mit einem stressigen Ereignis aus eigener Kraft gut umgehen zu können, so dass die psychische Gesundheit recht schnell auf dem Niveau vor dem Ereignis wieder hergestellt ist.“ (vgl. <http://www.trauerphasen.de/>) In einem Trauerfall kann die **natürliche Widerstandskraft** im Menschen geweckt werden. Sie lässt ihn Stärken entdecken, die er nicht in sich vermutet hätte. Bonanno hat in seinen Forschungen auch herausgefunden, dass Trauer und Schmerz nicht in den bisher angenommenen Phasen auftreten, sondern dass sie vielmehr in **Wellen** kommen, die mit der **Zeit** immer **kürzer** und **weniger intensiv** werden (Schmid 2016, S. 9ff).

Diese neuen Forschungsergebnisse können Mut machen, uns der Trauer auf eigene, persönliche Art zu stellen und sie auf unsere Art zu bewältigen.

3. Sterben

Vor vielen Jahren habe ich eine Ausbildung zur Lebens- und Sterbebegleiterin im Bildungshaus Großrußbach absolviert. Dabei habe ich viele Erkenntnisse gewonnen. Eine davon: **Sterben ist ein Teil des Lebens** –

daher ist ein sich „Anfreunden“ mit dem Tod weitaus hilfreicher, als dieses Thema immer zu vermeiden. In früheren Jahrhunderten war bzw. in vielen Kulturen ist der Tod etwas Selbstverständliches, etwas, worauf man sich ganz natürlich vorbereitet. „Die Begleitung Sterbender ist keine Aufgabe am Tod, sondern eine Aufgabe am Leben.“ (vgl. Menschwürdiges Sterben, Kompetenzband SelbA, S. 3).

Franz Schmatz, Psychotherapeut, Theologe und Universitätsdozent hat mich während des Geragogik-Studiums mit seinen authentischen Erzählungen aus seiner jahrelangen Lebens- und Sterbebegleitung sehr berührt. „Im Sterben, auch im Kleinen des Alltags, bin ich eingeladen, loszulassen, mich zu befreien und dann neu zu leben. Fortschritt und Bereicherung, Befreiung und reifendes Wachstum gibt es offensichtlich nur über den Weg des Sterbens.“ (Schmatz 2000, S. 41) Meine wichtigste Erkenntnis aus seinen Vorträgen: Nicht erst im Sterben zu leben anfangen! Dazu passt folgender Text:

Warum nicht jetzt?

Wenn ich einmal Zeit habe, möchte ich leben!
 Später einmal werde ich leben!
 Sobald ich beruflich abgesichert bin, will ich leben!
 Wenn die Kinder groß sind, werde ich leben!
 Im Urlaub werde ich leben!
 Wenn wir das Haus fertig haben, werde ich leben!
 In der Pension möchte ich leben!
 Warum willst du eigentlich nicht jetzt leben?



Möglicherweise fassen Sie **Mut** und beschäftigen sich einmal mit dieser Frage. Es könnte sein, dass, wenn wir uns diesem ungeliebten Thema stellen, wir beginnen, das Leben **bewusster zu gestalten**, uns nicht immer wieder Ausreden einfallen lassen, warum wir bestimmte Dinge nicht tun können, keine Zeit dafür haben, ...

4. Autonomie und Selbstbestimmung

Wenn wir davon ausgehen, dass die **Würde jedes Menschen** gewahrt werden muss, dann sollen wir darauf achten, dass die Selbstbestimmung einer Person auch in der Phase des Sterbens respektiert wird. Kennen Sie die **Hospizbewegung**? Hospiz Österreich ist der Dachverband von über 200 ambulanten und stationären Hospizdiensten in allen österreichischen Bundesländern. Wichtig ist, sich rechtzeitig über solche Einrichtungen und deren Leistungen zu informieren.

Hospizbewegung

Ärzte und geschulte Pflegekräfte ermöglichen sterbenskranken Menschen ein würdiges Leben bis zuletzt durch Schmerztherapie und **psychische, soziale** und **pastorale Begleitung** unter Wahrung der Selbstbestimmung der Kranken. Sie helfen Angehörigen in der Zeit der Pflege und des Abschiednehmens. Außerdem werden ehrenamtliche Helfer/innen vermittelt und Weiterbildungen im Bereich Hospizarbeit und Palliative Care (= schmerzlindernde Medizin) angeboten. Der Dachverband ist überparteilich und überkonfessionell.

Es gibt

- stationäre Hospize (Betreuung bis zum Tod möglich)
- Tageshospize (Entlastung während des Tages für Angehörige)
- Mobile Palliativteams (Unterstützung bei der Betreuung von PalliativpatientInnen zuhause und in Heimen)
- Familienhospizkarenz: Seit 1. Juli 2002 kann für die Sterbebegleitung von Ehepartnern, Eltern, Kindern, Enkelkindern, Adoptiv- und Pflegekindern, LebensgefährtenInnen und Geschwistern diese Karenz in Anspruch genommen werden. Sie kann grundsätzlich drei Monate dauern und auf sechs Monate verlängert werden.

Patientenverfügung

Seit 1. Juni 2006 gilt in Österreich das Patientenverfügungsgesetz. Diese Verfügung ist eine Willensäußerung, mit der PatientInnen bestimmte Behandlungen ablehnen, für den Fall, dass sie zu diesem Zeitpunkt nicht mehr einsichts- und urteilsfähig sind oder sich nicht mehr äußern können. Diese schriftliche Willensäußerung muss vom Arzt beachtet werden. Aktive Sterbehilfe (Tötung auf Verlangen, Mitwirkung bei Selbstmord) bleibt in Österreich weiterhin verboten.

Das Verfassen einer Patientenverfügung stellt eine große **Chance** zum **Nachdenken** und **Reden** über die eigene letzte Lebensphase dar (wo wir noch bei klarem Verstand sind).

12 Rechte der Sterbenden (Kessler David)

Das Recht, als lebender Mensch behandelt zu werden und sich ein Gefühl der Hoffnung zu bewahren, egal, wie subjektiv diese Hoffnung auch sein mag.

Das Recht, Gedanken und Gefühle zum Thema Tod auf seine Weise zum Ausdruck zu bringen.

Das Recht, an allen die eigene Pflege betreffenden Entscheidungen teilzuhaben.

Das Recht, von mitfühlenden, sensiblen und kompetenten Menschen gepflegt zu werden, die sich bemühen, die Bedürfnisse der/des Kranken zu verstehen.

Das Recht, den Prozess des Todes zu verstehen und auf alle Fragen ehrliche und vollständige Antworten zu bekommen.

Das Recht, Trost in geistigen Dingen zu suchen.

Das Recht, körperlich schmerzfrei zu sein.

Das Recht der Kinder, am Tod teilzuhaben.

Das Recht zu sterben.

Das Recht, friedlich und in Würde zu sterben.

Das Recht, nicht einsam zu sterben.

Das Recht, zu erwarten, dass die Unantastbarkeit des Körpers nach dem Tod respektiert wird.



Dieses Kapitel hat sich mit einem ernsten, aber wichtigen Thema unseres Lebens auseinandergesetzt.

Nachdem Sie es gelesen haben, möchte ich Sie daran erinnern, dass **Sie sehr lebendig sind**.

Also, auf zu den nächsten Gedächtnisübungen!

Berühmte/bekannte Paare

(Mitterlechner)

Ergänzen Sie die fehlenden Partnerinnen bzw. Partner. Die unten angeführten Namen unterstützen Sie dabei. Verwendete Namen am besten abhaken.



Romeo und

Samson und

Stan Laurel und

Siegfried und

Tarzan und

Odysseus und

Spencer Tracy und

Adam und

Hänsel und

Clark Gable und

Philemon und

Max und

Zwerg Bumsti und

Pat und

Donald Duck und

Old Shatterhand und

Richard Burton und

Hugo Wiener und

Mark Antonius und

Karl Farkas und

Krimhilde, Delilah, Baucis, Vivien Leigh, Winnetou, Gretel, Eva, Moritz, die Maus, Oliver Hardy, Julia, Cissy Kraner, Kleopatra, Ernst Waldbrunn, Patachon, Jane, Penelope, Liz Taylor, Katharine Hepburn, Daisy

Schüttelwörter Früchte

(Mitterlechner)

Ordnen Sie dem Bild das richtige Wort zu, dann verbinden Sie die zusammenpassenden Teile durch einen Strich.

		ELPFA
		TAURBENWEI
		RIBEN
		KSCHZEWTE
		RESCHIK
		ALIEMRL

Weitere Schüttelwörter Früchte:

NASANA

IPISRCHF

BEHEIREDELE

GEANOR

ANENBA

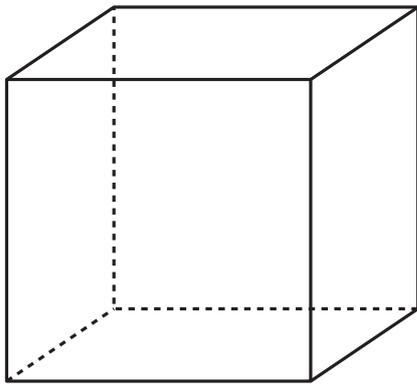
RINDAENAM

Würfel und Quader

(Mitterlechner, in Anlehnung an Erich Hnilica von <http://www.mathe-lexikon.at>)

Erinnern Sie sich noch an die **Unterschiede** der **geometrischen Körper** von Würfel und Quader bzw. was sie gemeinsam haben?

Würfel

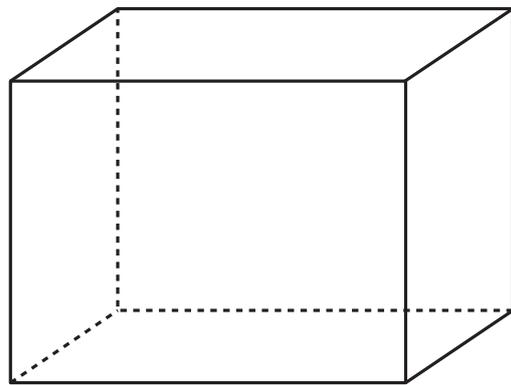


Der **Würfel** besteht aus
..... deckungsgleichen **Quadraten**.

Der **Würfel** hat **Ecken**.

Der **Würfel** hat
gleichlange **Kanten**.

Quader



Der **Quader** besteht aus
Rechtecken. Je gegenüber-
liegende Rechtecke sind
deckungsgleich.

Der **Quader** hat **Ecken**.

Der **Quader** hat **Kanten**.
Je Kanten sind gleich lang.

Information:

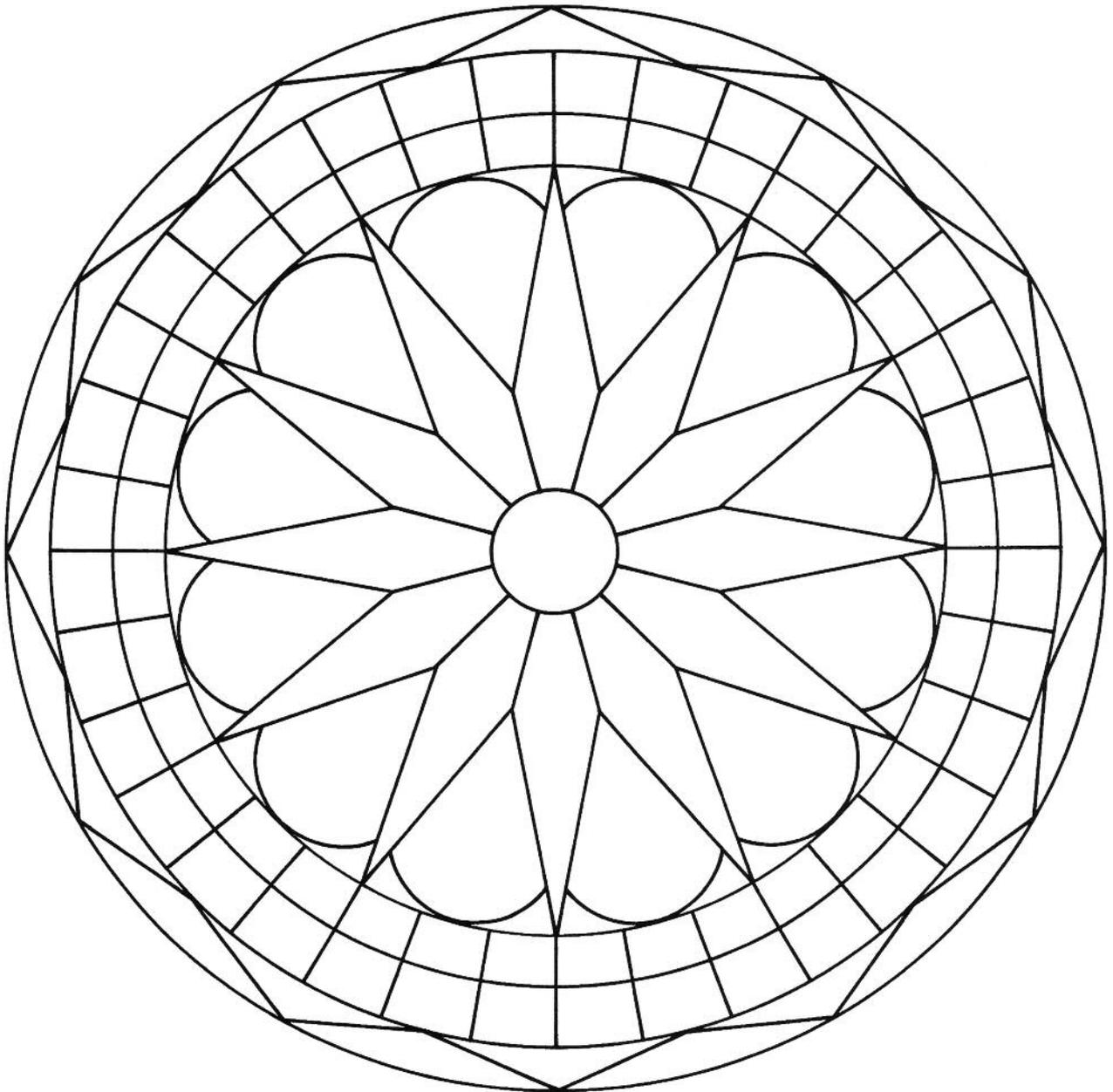
Der Würfel ist ein spezieller Quader. Er wird auch **Kubus** genannt. Jeder Quader ist ein **Prisma** mit rechteckiger Grundfläche. In unseren Wohnformen können wir geometrische Körper erkennen. Aufgrund neuer Baumaterialien und Techniken findet sich in der modernen Architektur eine große Gebäudevielfalt. Schauen Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang, welche geometrische Figuren Sie entdecken.

Mandala

(Mitterlechner, in Anlehnung an „Mandala“, Ursula Lautenschläger, 2005)

„Mandala ist ein figurales oder in der Form des Yantra **geometrisches Schaubild**, das im Hinduismus und Buddhismus in der Kultpraxis eine magische oder religiöse Bedeutung besitzt“ (aus Wikipedia).

Ein Mandala **auszumalen**, verlangt Ihre volle **Aufmerksamkeit**. Es führt zu **Entspannung** und innerer **Ruhe**. Vielleicht können Sie sich bei Ihrem Enkel dafür Filzstifte ausleihen?



Auf der anderen Seite des Weges

Der Tod ist nichts,
 ich bin nur in ein anderes Zimmer gegangen.
 Ich bin ich. Ihr seid Ihr.
 Das, was ich für Euch war, bin ich immer noch.
 Gebt mir den Namen,
 den Ihr mir immer gegeben habt.
 Sprecht mit mir, wie Ihr es immer getan habt.
 Gebraucht nicht eine andere Redensweise,
 seid nicht feierlich und traurig!
 Lacht weiterhin über das,
 worüber wir gemeinsam gelacht haben.
 Betet, lacht, denkt an mich, betet für mich.
 Damit mein Name im Haus ausgesprochen wird,
 so wie es immer war,
 ohne irgendeine Betonung,
 ohne die Spur eines Schattens.
 Das Leben bedeutet das, was es immer war.
 Der Faden ist nicht durchgeschnitten.
 Soll ich nicht mehr in Euren Gedanken sein,
 nur weil ich nicht mehr in Eurem Blickfeld bin?
 Ich bin nicht weit weg,
 nur auf der anderen Seite des Weges!

Charles Péguy



1. und 5. Zeile: Kirsche, 2. und 1. Zeile: Apfel,
 3. und 4. Zeile: Zwetschke, 4. und 6. Zeile: Marille,
 5. und 2. Zeile: Weintraube, 6. und 3. Zeile: Birne.
 Weitere Schüttelwörter: Ananas, Pfirsich, Heidelbeere,
 Orange, Banane, Mandarine.

2. Übung: Schüttelwörter Früchte

Romeo und Julia, Samson und Delilah, Stan Laurel und
 Oliver Hardy, Siegfried und Krimhilde, Tarzan und Jane,
 Odysseus und Penelope, Spencer Tracy und Katharine
 Hepburn, Adam und Eva, Hänsel und Gretel, Clark Gable
 und Vivien Leigh, Philemon und Baucis, Max und Moritz,
 Zwerg Bumsti und die Maus, Fat und Patachon, Donald
 Duck und Daisy, Old Shatterhand und Winnetou, Richard
 Burton und Liz Taylor, Hugo Wiener und Cissy Kraner, Mark
 Antonius und Kleopatra, Karl Farкас und Ernst Waldbrunn.

1. Übung: Berühmte/bekannte Paare

Der Würfel besteht aus **6** deckungsgleichen Quadraten.
 Der Quader besteht aus **6** Rechtecken. Je **2** gegenüber-
 liegende Rechtecke sind deckungsgleich.
 Der Würfel hat **8** Ecken. Der Quader hat **8** Ecken.
 Der Würfel hat **12** gleichlange Kanten. Der Quader hat
12 Kanten. Je **4** Kanten sind gleich lang.

4. Übung: Mandala

Beim Ausmalen des Mandalas gibt es unzählige
 Möglichkeiten der Farbgestaltung.

5. Übung: Anagramm Verabschiedung

Auch hier gibt es unglaublich viele Möglichkeiten.
 Hier sind nur einige aufgezählt: Hund, Scheidung,
 Abschied, Rabe, Eis, Ungar, Rasen, Hase, schauen,
 Rad, Ried, Eid, Bier, Schub, Schiebung, resch, Ruhe,
 Dusche, rasch, siedeln, sieben, bieder, Rausch, Ehe,
 Barsch, nur, Schaber, Schrei, Bahn, Vera, Uhr, ...

Auf zu neuen Ufern!

Es ist immer eine Frage des **Standpunkts**: Sehe ich das Alter als Geschenk und Aufgabe oder als eine Lebenszeit des Niedergangs, der Einschränkungen und der Krankheiten an. Es liegt an uns und nicht an „den anderen“, ob wir uns im Prozess des Alterns wohl fühlen oder täglich mit uns und der Umwelt hadern.

Der Theologe Pierre Stutz vertritt eine Ansicht, die mir sehr gefällt: **„Wirf die Angst vor deiner Größe weg!“** Er möchte jede Person ermuntern, die Angst vor der eigenen Größe zu verlieren (ohne größenwahnsinnig zu werden). Es ist auch mit 70, 80 noch nicht zu spät, Träume zu verwirklichen. Seiner Meinung nach bedeutet in seine Kraft zu gehen auch, in seine Macht zu gehen und dass wir gar nicht ohne Macht leben können. Es geht darum, einen **positiven Zugang** zur Kraft zu finden und die Angst vor der eigenen Macht zu verlieren (vgl. Haiden 2015, S. 40f).

1. Selbst bestimmt leben

Wenn wir **selbstbestimmt** leben wollen, dann ist es wichtig, dass wir selbst **wissen** und **spüren**, was wir wirklich **wollen**.

Was wissen wir?

Wir wissen, dass wir uns **gesund ernähren** und ausreichend Bewegung machen sollen. Es ist uns auch klar, wie wichtig die Pflege **sozialer Kontakte** ist. Probieren Sie einmal Ihre Essgewohnheiten (ein bisschen) zu **verändern** und eine neue Sportart (dem Alter angepasst) auszuprobieren, auch wenn das Mühe bereitet. Treffen Sie Menschen, die Sie mögen und reden Sie einmal nicht über Krankheiten, sondern über neue Erfindungen. Kurz und bündig:

- Regelmäßige Essenszeiten, mehrere kleine Mahlzeiten
- Kalorienzufuhr dem Bedarf anpassen
- 1 Mal die Woche Gewicht kontrollieren und reagieren
- Bewusste Auswahl nährstoffdichter Lebensmittel (Obst, Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte)
- Vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl
- Reichliche Flüssigkeitszufuhr
- Nährstoffschonende Zubereitung – wiederholtes Aufwärmen vermeiden
- Bewusste Auswahl ballaststoffreicher Lebensmittel (Vollkornprodukte – Achtung auf Zähne bzw. Darmverträglichkeit)
- „Gut gekaut ist halb verdaut“ – Zeit nehmen zum Essen!
- „Etwas Warmes braucht der Mensch!“
- Auf **ausreichend Bewegung** achten:
 - Kraftbelastung**: Z. B. Übungen mit dem Thera-Band;
 - Ausdauerbelastung**: Nordic Walking, Wandern, Laufen, Rad fahren, Rudern, Langlaufen, Schwimmen;
 - Knochenstärkende Bewegung**: Stiegen steigen, Bergwandern, Tanzen;
 - Koordinationsübungen**: Stehen auf einem Bein, Balancieren, Reaktionsspiele;
 - Beweglichkeitsübungen**: „Stretching“ – Dehnungsübungen.
- **Soziale Kontakte** pflegen:
 - Personen meiden, die uns Energie rauben, Menschen treffen, die wir mögen und mit denen wir **lachen** können, gemeinsames Essen genießen, Ausflüge unternehmen.



Was spüren wir?

Wir sollen nicht nur unseren Körper pflegen. Auch die **Seele** braucht unsere Aufmerksamkeit und Pflege. Achten Sie vermehrt auf ihre Bedürfnisse, nehmen Sie sich selbst wichtig. Wenn wir Älteren immer wieder aufgefordert werden, aktiv zu sein, um nicht zu „rosten“, dann ist es mir an dieser Stelle sehr wichtig zu sagen, dass diese Aufforderung nicht zum ständigen Druck auf uns ausarten darf. Ich möchte eine Lanze brechen für die **Muße!**

Bauen Sie in Ihren Alltag „**Entspannungsinselfn**“ ein:

- Ein kleines Schläfchen unter Tags,
- Wolkenformationen beobachten,
- Telefon ausschalten bzw. Handy auf lautlos stellen,
- an einem Buch „dranbleiben“,
- Lieblingsmusik hören, solange Sie wollen,
- Nichtstun, ohne schlechtes Gewissen – wir „dürfen“ das!
- Ein Eis schlecken, ohne an die Kalorien zu denken,
- über schöne Ereignisse in unserem Leben nachdenken
- Uns kommende Abenteuer vorstellen und uns nicht davor fürchten



Was wollen wir?

Es gibt **Wünsche**, die wir ein Leben lang haben, uns aber nie **trauen**, sie uns zu **erfüllen**. Warum das so ist, damit wollen wir uns gar nicht auseinandersetzen. Mein Mann möchte mit mir schon lange nach China reisen, genau genommen nach Hongkong, weil er in jungen Jahren diese faszinierende Stadt



einige Male besucht hat. Je älter wir werden, umso anstrengender erleben wir **längere Reisen**, bzw. Langstreckenflüge. Wenn alles gut geht, dann wird diese ersehnte Reise noch heuer Wirklichkeit. Es fiel mir nicht leicht, zu dieser Reise mein Einverständnis zu geben, aber mir war bewusst, dass ein **Aufschieben** bedeuten könnte, in Kürze gesundheitlich **nicht** mehr in der Lage zu sein, dieses Abenteuer zu wagen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie den Mut (auch das Geld) aufbringen, **Ihre Traumreise** anzutreten!

Haben Sie einmal darüber nachgedacht, **Frieden** mit Personen zu **schließen**, mit denen Sie seit Jahren kein Wort gewechselt haben? Es ist schwer, den ersten Schritt zu setzen, aber ein gutes Gefühl, wenn eine Versöhnung zustande kommt – sei es mit Kindern, Enkelkindern, Verwandten oder Freunden und Freundinnen. Zwist und Streit belasten unsere Seele, sie schaden uns. Ich wünsche Ihnen, dass **Sie** den Mut zur **Versöhnung** aufbringen!

Wollten Sie schon lange einmal einen **Opern-** oder **Konzertbesuch** machen, aber immer Gründe aufgetaucht sind, die dagegen gesprochen haben? Machen Sie einen „Generalstabsplan“, indem Sie vorher Ihrem Umfeld erklären, dass Sie an diesem Tag keinen Enkelkinderdienst, keine Einkäufe für die Nachbarin, keine Gründe akzeptieren, die Ihr Vorhaben gefährden könnten. Ich wünsche Ihnen die Kraft, **Ihre kulturellen Bedürfnisse** durchzusetzen und zu genießen!



Wollen Sie sich schon lange einen **Computer** bzw. ein **Tablet** zulegen? Würden Sie gerne damit umgehen lernen? Scheuten Sie bis jetzt davor zurück? **Fassen Sie Mut**, erkundigen Sie sich, **wann** und **wo** der nächste Computerkurs beginnt, **was** er kostet, **wie** lange er dauert, wie Sie dorthin kommen, **wer** Ihnen dabei **helfen** könnte, dieses Ziel zu erreichen! Einen PC zu besitzen, ihn richtig nutzen zu können, eröffnet Ihnen viele **neue Möglichkeiten**, an der heutigen Welt teilzuhaben. Wenn wir uns vor der neuen Technik fürchten, uns nicht damit auseinandersetzen, dann schließen wir uns vom künftigen Alltagsleben aus. Wir müssen wissen, wie wir eine **Fahrkarte** beim Automaten einer Station (z. B. U-Bahn, Bus oder andere Bahnen) erhalten, wie wir **Geldüberweisungen** tätigen etc. Ich wünsche Ihnen, dass Ihr **Computer-Start** erfolgreich beginnt und Sie sich weiter entwickeln!



2. Alter als Geschenk und Aufgabe

Es gibt bestimmte **Lebensphasen**, die man im Laufe des Lebens durchwandert. Die Lebensmitte, in der wir am Höhepunkt unserer Kraft angelangt sind, haben wir Senioren und Seniorinnen alle überschritten. Jede Lebensphase bringt ein Auf und Ab. Es gibt **Krisen**, an denen wir **wachsen** und **reifen**, aber auch an ihnen **scheitern** können. Anton Kner (Krankenhauspfarrer in Rottweil-Rottenmünster) meint: Alter ist ein **Geschenk**. Kein gemachtes, sondern ein **gewachsenes** Geschenk. Gewachsene Geschenke wachsen einem zu. Sie brauchen lang, Jahre oder gar Jahrzehnte. Wenn man sie hat, kann man von ihnen leben und zehren (vgl. Kner 1989, S. 10). Welche Früchte sind bei uns gewachsen? Kner spricht von drei Geschenken des Alters:

Das erste Geschenk im Alter ist die Weisheit

Es gibt viele intelligente Personen, die viel wissen, aber trotzdem nicht weise sind. Ein Weiser / eine Weise hat nicht nur den Einblick und den Ausblick, sondern auch den Überblick. Er / sie blickt durch.

Das zweite Geschenk im Alter ist die Dankbarkeit

Dankbarkeit und Weisheit sind Schwestern. Der Weise /die Weise sieht hinter die Kulissen und weiß, dass vieles nicht machbar ist, sondern geschenkt wird. Besonders in der zweiten Lebenshälfte erfahren wir unsere Grenzen und entdecken, dass einem vieles geschenkt wird. Das Erlebnis der Dankbarkeit schenkt einem ein Glücksgefühl, das Jüngere kaum ahnen können.

Das dritte Geschenk im Alter ist die Gelassenheit

Ein gelassener Mensch wirkt wohltuend. In seiner Nähe wird man selbst ruhig. Um in sich ruhen zu können, bedarf es manchmal das Durchqueren von Wüsten, das Meistern schwieriger Situationen. Oft gewinnen wir erst an innerer Größe, wenn wir Krisen überwunden haben.

Also, weise bin ich noch lange nicht, dankbar für mein Leben mit allen Höhen und Tiefen sehr wohl. Bezüglich Gelassenheit: Ich merke, dass ich mich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen lasse, weil meine Lebenserfahrungen mir helfen, zu wissen, wer ich heute bin, was ich kann – was ich nicht kann, was ich will – was ich nicht will. Ich lasse mir (fast) nichts mehr von anderen einreden. Ich entscheide selbst, was für mich gut ist. Es geht darum, dass wir uns selbst vertrauen!

3. Mit Selbstvertrauen in die Zukunft

Wer Selbstvertrauen besitzt, **traut sich** etwas zu, nimmt eigene Wünsche, Bedürfnisse und Impulse ernst. Gerade im Älter-Werden müssen wir klar kommunizieren, was wir wollen und das auch umsetzen, damit andere Personen nicht über uns bestimmen (auch wenn sie es „gut“ mit uns meinen).

Wenn **wir** merken, dass unsere Brille nicht mehr optimal hilft, dann müssen wir zum Augenarzt, denn es ist wichtig, dass unsere Augen die richtige **Sehhilfe** bekommen. Wenn Sie feststellen, dass Sie nur mühevoll Gesprächen folgen können, dann ist ein **Hörtest** angebracht. Die heutigen Hörgeräte sind wahre Wunderwerke (und völlig unauffällig). Niemand, den ich kenne, geht gerne zum Arzt / zur Ärztin (außer er / sie ist jung und knackig). Seien Sie **verantwortungsbewusst** und nehmen Sie Arztbesuche in Ihren Terminkalender auf. Es geht doch um die Erhaltung unserer **Lebensqualität!** Führen Sie mit Ihren Angehörigen rechtzeitig Gespräche darüber, was **Sie** wollen, wenn Sie Pflege benötigen sollten. Schieben Sie Gedanken, die sich mit Sterben und Tod beschäftigen nicht immer weiter vor sich her. „Bestellen Sie Ihr Haus“, regeln Sie rechtzeitig Ihren Nachlass, es lässt Sie ruhiger schlafen. Das Tolle ist, wenn wir unsere persönlichen Angelegenheiten gut geregelt haben, gewinnen wir neue Freiheit, um unsere kommenden Jahre **mit Leben und Freude zu füllen**.

Eine Prise **Humor** wäre auch vorteilhaft. In diesem Sinne ist das Gedicht von Eugen Roth zu verstehen:

Ein Mensch, der sich von Gott und Welt mit einem andern unterhält,
muss dabei leider rasch erlahmen: vergessen hat er alle Namen!
Wer war's denn gleich, Sie wissen doch...der Dings, naja, wie hieß er noch,
der damals, gegen Ostern ging's, in Dings gewesen mit dem Dings?“
Der andre, um im Bild zu scheinen, spricht mild: „Ich weiß schon, wen Sie meinen!“
Jedoch nach längerem hin und her, sehn beide ein, es geht nicht mehr.
Der Dings in Dingsda mit dem Dings, zum Rätsel wird er bald der Sphinx
und zwingt die zwei sonst gar nicht Dummen, beschämt und traurig zu verstummen.



Das ist ein guter Grund, sich jetzt den nächsten Gedächtnisübungen zuzuwenden, denn wir wollen ja unser Gedächtnis trainieren, damit wir nicht immer nur „**Dingsda**“ sagen können!

Sich auf den Weg machen

(Mitterlechner)

Um Entfernungen bzw. Größen anzugeben, verwenden wir **Längenmaße**.

Zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse soll folgende Zusammenfassung dienen:

1 Kilometer hat 1.000 Meter	1 km = 1.000 m
1 Meter hat 10 Dezimeter	1 m = 10 dm
1 Dezimeter hat 10 Zentimeter	1 dm = 10 cm
1 Zentimeter hat 10 Millimeter	1 cm = 10 mm

Umwandlungen: km in m

Von A nach B sind es 3 km 250 m = m

Von B nach C sind es 8 km 180 m = m

Von C nach D sind es 10 km 67 m = m

Wie viele Meter haben Sie von A nach D zurückgelegt?

Wie groß sind diese Personen?

Hr. Huber ist um 7 cm kleiner als Hr. Maier.

Fr. Baric ist um 11 cm kleiner als Hr. Schulz.

Hr. Maier ist um 9 cm größer als Fr. Baric.

Hr. Schulz ist 1 m 83 cm. groß.

Wandeln Sie in die gewünschte Einheit um:

3,9 cm = mm 58 mm = cm

7,4 m = dm 92 dm = m

5,78 km = m 4695 m = km

18dm 3cm = cm 728 cm = dm

Zur Info: Das **Wort Meter** kommt vom griechischen **Metron = Maß**.

Die französischen Mathematiker Delambre und Mechant errechneten die Länge des Meridianbogens vom Nordpol durch Paris zum Äquator. Sie teilten diesen gemessenen Bogen in 10 Millionen Teile.

Diesen **10 000 000sten Teil des Erdmeridians** nannte man Meter. Erst im Jahr 1875 beschlossen 17 Staaten den Meter als Maßeinheit einzuführen. Davor wurde mit den **Körperteilen** Maß genommen:

man kaufte **3 Ellen** Stoff, baute den Brunnen **20 Fuß** tief und strickte einen eine **Handspanne** breiten Schal.

(<http://vs-material.wegerer.at>, Text von Margret Demetz in gekürzter Form)

Das versteckte Kuckucksei

(Mitterlechner, in Anlehnung an SIMA, 1993; in Anlehnung an Fischer & Lehl, 1992, S. 218)

Bei den folgenden Wortreihen haben jeweils **drei Wörter** etwas gemeinsam, ein viertes Wort passt nicht dazu. **Streichen** Sie bitte dieses „Kuckucksei“ **durch**.

Stier – Kuh – Hahn – Kalb

Pinsel – Apfel – Malfarben – Staffelei

Kuhstall – Horst – Fuchsbau – Gartenzaun

Apfelbaum – Tanne – Birnbaum – Zwetschkenbaum

Wolke – stürmisch – sonnig – kühl

laufen – kaufen – raufen – essen

Synapse – Gehirnhaut – Großhirn – Fuß

Schultasche – Bleistift – Blaumeise – Radiergummi

Haarbürste – Kamm – Shampoo – Veilchen

Hai – Forelle – Karpfen – Wels

Leopoldsberg – Bisamberg – Matterhorn – Kahlenberg

rot – dunkelgrün – himmelblau – zitronengelb

der – die – das – mein

table – chair – bed – Kasten

mausetot – hundeelend – lieb – engelsgleich

wer – also – wann – wie

Kunsteis – Kunstbahn – kunstvoll – Kunstfigur

drei – mehrere – fünf – acht

Theater – Kino – Aufführung – Oper

alt – jung – uralte – vergnügt

Rucksack – Krimi – Drama – Komödie

rothaarig – sommersprossig – brünett – blond

fröhlich – lustig – beschwingt – grantig

Mülltrennung

(Mitterlechner, in Anlehnung „aktiv lernen 2“, Verena Kaindl, 1992)

Die Frage lautet: **Wohin** mit dem Müll?

„Entsorgen“ Sie den aufgelisteten Müll im **richtigen Container**, indem Sie neben dem „Mist“ den **Anfangsbuchstaben** des passenden Containers schreiben:

Beispiel: Werbeprospekte (**A**)

R und S

Restmüll

Sondermüll

K und B

Kompost

Buntglas

A und M

Altpapier

Metall

Weinflasche (_____), Kaffeesatz (_____), Eierschalen (_____), Lacke (_____),
 Kartoffelschalen (_____), Nägel (_____), Telefonbücher (_____), Altöl (_____),
 Medikamente (_____), Konservendosen (_____), Geschenkpapier (_____),
 Sektflasche (_____), Autobatterie (_____), Milchpackung (_____), Filme (_____),
 Plastikverpackungen (_____), Alufolie (_____), verwelkte Blumen (_____),
 Saftpackungen (_____), Schachteln (_____), zerbrochene Essigflasche (_____),
 alte Hefte (_____), Batterien (_____), Zahnpastatube (_____), Terpentin (_____),
 Papiersäcke (_____), Schrauben (_____), Wandfarbe (_____), Zeitungen (_____),
 Salatblätter (_____), Staubbeutel aus dem Staubsauger (_____),
 Drähte (_____), Schädlingsbekämpfungsmittel (_____)

Muster erkennen

(Mitterlechner)

In diesem Raster finden Sie viele Symbole. Immer wenn **3 gleiche** Zeichen vorkommen, die in einem **rechten Winkel** angeordnet sind (exakt nach dem eingefärbten Beispiel), umranden Sie diese. Tragen Sie die **Anzahl** der gefundenen Kombinationen unten ein.

★	★	★	☎	☎	✳	✳	★
★	✳	✳	☎	✳	☎	✎	✎
✳	✂	✂	☎	✳	✳	✎	★
★	✂	★	✳	✳	★	★	✳
☎	★	✳	✳	★	★	★	☎
★	✳	✳	☎	✎	✎	★	★
★	☎	☎	✳	✎	★	✂	✂
★	☎	✎	✎	✳	★	✂	★
✂	✂	✎	✂	☎	☎	☎	✳
✂	✳	☎	☎	✳	☎	☎	✳
✳	☎	✳	★	✂	✎	✂	✎
✳	✳	✳	☎	✂	✳	✎	✎
✳	✳	✳	✳	✳	✎	✎	★
✂	✂	✳	✳	☎	★	★	✳
✳	✳	✂	✂	☎	★	★	✂

Formation  mal

Formation  mal

Formation  mal

Formation  mal

Formation  mal

Formation  mal

Wie viele Fische?

(Mitterlechner)

Betrachten Sie das Bild vom Aquarium. **Zählen** Sie die Fische.

Es geht nicht um die Namen der Fische, sondern um ihre **Farben**. Schauen Sie genau!



Gelbschwarz-gestreifte Fische:

Gelbe Fische mit dunkel scheinender Rückenflosse:

Orange Fische:

Fische mit hellblauen Streifen auf dunklem Grund:

Fische mit türkisen Streifen auf beigem Grund:

Fische mit dunklen Streifen auf hellem Grund:

Dunkel und hell gefärbte Fische mit großen „Schwänzen“:

Pfirsichfarbige Fische:

Wie viele Fische haben Sie insgesamt gezählt?

Das Kaffeehäferl

Sonntagmorgen! Noch Stille im Haus und auf der Straße. Mit Genuss trinke ich meinen Kaffee und mein Blick bleibt am Häferl hängen. „Endlich bemerkst Du mich“ beginnt das Kaffeehäferl mit mir zu reden. „Du benützt mich schon eine ganze Weile und trotzdem hast Du mich noch nie richtig angeschaut. Dabei haben wir so vieles gemeinsam! Ich wurde geformt, gebrannt und bekam mein Muster. Um aber als Häferl benützt werden zu können, brauchte ich noch einen Brand. Nach diesem wurde ich begutachtet und als Gebrauchsgegenstand frei gegeben.“

Als ich das Leben aus der Sicht des Kaffeehäferls betrachtete, stimmte vieles! Zuerst bekommen auch wir unsere „Form“ im Mutterleib. Den Schmerz bei der Geburt können wir als ersten Brand bezeichnen. Dann folgen die Jahre der Bemalung, wo die verschiedensten Menschen ihre Muster an uns ausprobieren und weitergeben wollen! Dies geschieht so lange, bis der zweite Brand all dem ein Ende setzt!

Wie betäubt registrieren wir, dass unser Leben durch dieses Geschehen – das kann eine Krankheit oder der Verlust eines Menschen oder Besitz sein, nun ein ganz anderes ist. Zuerst wollen wir uns dagegen wehren und fragen „wieso ich, wieso mir?“ Nun zeigt es sich, aus welchem Material wir geformt sind. Manche zerbrechen daran, doch viele schaffen es, geläutert und gefestigt daraus hervorzugehen.

„Doch dies alles ist nur eine notwendige Vorbereitung für Deinen wahren Zweck hier auf Erden“, sagte das Kaffeehäferl wieder zu mir. „Beide sind wir als notwendiges Gefäß für einen Inhalt geschaffen: Doch einen Unterschied gibt es zwischen uns. Ich werde gefüllt, doch Du hast die Möglichkeit, selbst zu bestimmen, welchen Inhalt Du wählst! Füllst Du Dich mit Liebe, Geduld, Frieden und Verständnis, oder aber mit Zorn, Neid, Hass und Unzufriedenheit.“ Dies alles hat mir mein Kaffeehäferl heute Morgen erzählt.

Dieser Text wurde am 27. 07. 2005 von Frau Ilse Haslmayer verfasst, heute 87-jährige Bewohnerin eines Caritas Heimes in Wien. Mit ihrer Genehmigung darf ich ihn hier verwenden.

Auflösungen der 10. Woche

1. Übung: Sich auf den Weg machen

- 3 km 250 m = 3.250 m
- 8 km 180 m = 8.180 m
- 10 km 67 m = 10.067 m
- Von A nach D haben Sie 21,497 m zurück gelegt. (21 km 497 m)
- Herr Huber: 1,74 m, Frau Baric: 1,72 m, Herr Maier: 1,81 m, Herr Schulz: 1,83 m
- 3,9 cm = 39 mm
- 58 mm = 5,8 cm (5 cm 8 mm)
- 7,4 m = 74 dm
- 92 dm = 9,2 m (9 m 2 dm)
- 4695 m = 4,695 km (4 km 695 m)
- 728 cm = 72,8 dm
- 18 dm 3 cm = 183 cm
- (7,28 m = 7 m 2 dm 8 cm)

2. Übung: Das versteckte Kuckucksei

- Hahn, Apfel, Gartenzaun, Tanne, Wolke, essen, Fuß, Blauweise, Veilchen, Hai, Mätterhorn, rot, mein, Kasten, lieb, also, kunstvoll, mehrere, Auführung, vergnügt, Rucksack, sommersprossig, grantig.

3. Übung: Mülltrennung

- Restmüll (R):** Milchpackung, Plastikverpackungen, Saftpackungen, Zahnpastatube, Staubbeutel aus dem Staubsauger
- Sondermüll (S):** Lacke, Altöl, Medikamente, Autobatterie, Filme, Batterien, Terpentin, Wandfarbe, Schädlinge- bekämpfungsmittel
- Kompost (K):** Kaffeesatz, Eierschalen, Kartoffelschalen, verwelkte Blumen, Salatblätter
- Buntglas (B):** Weinflasche, Sektflasche, zerbrochene Essigflasche
- Altpapier (A):** Telefonbücher, Geschenkkapier, Schachteln, alte Hefte, Papiersäcke, Zeitungen

4. Übung: Ein Smiley

✂	★	★	☕	✂	✂	☀	☀
☀	★	★	☕	☀	☀	✂	✂
★	✂	✂	☀	☕	☀	☀	☀
✂	✂	✂	✂	★	☀	☕	☀
☀	☕	☕	☕	✂	✂	✂	✂
★	✂	★	☀	✂	✂	☕	★
✂	✂	★	✂	☀	☀	☕	★
★	★	✂	✂	☕	☀	☀	☕
☕	★	★	★	☀	☀	✂	☕
☀	★	☀	☀	☕	✂	✂	☀
✂	✂	☕	☀	☕	☀	☀	★
★	☀	☀	☕	★	★	★	★

- Metal (M):** Nägel, Konserven Dosen, Alufolie, Schrauben, Drähte

5. Übung: Wie viele Fische ?

- Formation ★ = 3 mal
- Formation ✂ = 4 mal
- Formation ☀ = 2 mal
- Formation ☀ = 2 mal
- Formation ☀ = 2 mal

- Gelbschwarz-gestreifte Fische: 1
- Orange Fische: 4
- Fische mit hellblauen Streifen auf dunklem Grund: 4
- Fische mit türkisen Streifen auf beigem Grund: 3
- Fische mit dunklen Streifen auf hellem Grund: 3
- Dunkel und hell gefärbte Fische mit großen „Schwänzen“: 3
- Pfirsichfarbige Fische: 1
- Insgesamt sind es 24 Fische.**

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Nun sind Sie beim Schlusswort angelangt! Meine Hoffnung ist, dass Sie mit Interesse die Theorie-Informationen gelesen und mit Freude und Spaß die Gedächtnisübungen gelöst haben. Ich gratuliere Ihnen zu dieser Leistung!

Die Projektgruppe „Lernen im späteren Lebensalter“ hat vor einigen Jahren zur Thematik Lernen und Bildung im späteren Lebensalter Leitlinien und Prioritäten erarbeitet, die 2011 von Dr. Andrea Waxenegger (Universität Graz, Zentrum für Weiterbildung) veröffentlicht worden sind. Von den sieben angeführten Leitlinien möchte ich zwei herausgreifen (Waxenegger 2011, S.11f):

- Bildung im Alter bedeutet sowohl „**lernend Altern**“ als auch „**Altern lernen**“. Dazu gehört eine Auseinandersetzung mit dem **technischen** und **sozialen Wandel**. (Im Anhang finden Sie nicht nur eine umfangreiche Literaturliste, sondern auch eine übersichtliche Zusammenstellung zu „SeniorInnen und digitale Medien“, die von Drⁱⁿ Elisabeth Hechl (BMASK) zur Verfügung gestellt wurde.)
- Zu unterstützen sind Menschen im Älterwerden zur Erhaltung ihrer **Selbstständigkeit** und **Selbstwahl**. Damit wird ihr **Autonomiebedürfnis** bei der Lebensgestaltung ernst genommen.

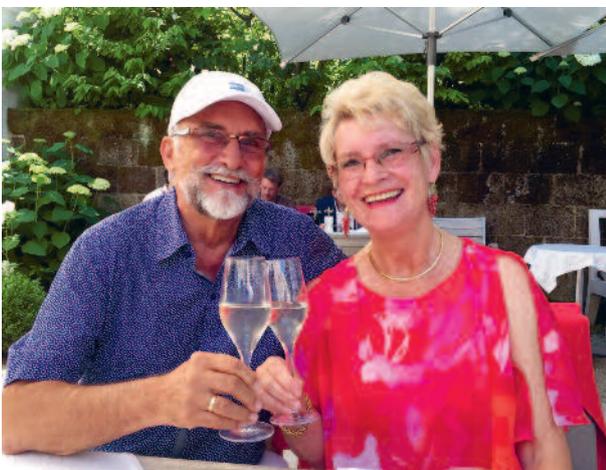
Die **Effekte der Bildung im Alter** sollten wir uns öfter vor Augen führen: geistiges Training hilft, Kompetenzen zu erhalten und **Kompetenzgewinne** zu erzielen. „Einen wichtigen Einfluss auf geistige Leistungsfähigkeit hat körperliche Aktivität. **Körperliche Bewegung** regt unseren Stoffwechsel und den Kreislauf an und schützt deshalb vor Schädigungen des neuronalen Gewebes. Erhöhte körperliche Aktivität kann zu einer spontanen Verbesserung von Gedächtnisleistungen um 35% führen“ (vgl. Kolland / Klingenberg 2011, S. 28).

Wenn uns klar ist, dass **Bildung** und eine **gesunde Lebensweise** fit halten, dann sollten wir es nicht beim Nicken belassen. Überlegen wir, was wir konkret für uns selbst tun können und setzen wir die Überlegung in die **Tat** um. Denken Sie daran, dass wir dabei nicht auf Freude und Spaß im Alltag verzichten müssen. Pflegen Sie Ihre **sozialen Kontakte**!

Andreas Salcher (Unternehmens- und Bildungsberater, Autor zahlreicher Publikationen) schreibt in seinem Buch: „Meine letzte Stunde. Ein Tag hat viele Leben.“ „Das ist kein Buch über den Tod, das ist ein Buch über das Leben.“ Er geht darin der Frage nach, warum wir unser eigenes Leben wider jede Vernunft so wenig schätzen, solange wir es nicht bedroht sehen.

„Manchmal handeln wir, als gäbe es etwas Wichtigeres als das Leben. Aber was?“

(Antoine de Saint-Exupéry)



Feiern Sie das Leben am heutigen Tag
voll Freude und Dankbarkeit!

Mit den besten Wünschen,
Christine Mitterlechner

Verwendete Literatur

1) Bücher

- Aamodt, Sandra/Wang, Samuel (2010):** Welcome To Your Brain. Ein respektloser Führer durch die Welt des Gehirns. München: Deutscher Taschenbuchverlag.
- Abeln, Reinhard / Kner, Anton (2002):** Wie werde ich fertig mit meinem Alter? 6. überarbeitete und aktualisierte Auflage. Münsterschwarzach: Vier-Türme-GmbH, Verlag Münsterschwarzach, S. 35.
- AMS Autoren- und Medienservice, Reute (2014):** Hildegard von Bingen. Bewährtes Heilwissen für Gesundheit und Wohlbefinden. Köln: Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, S. 8ff.
- Baumgartner, Katrin / Kolland, Franz / Wanka, Anna (2013):** Altern im ländlichen Raum. Entwicklungsmöglichkeiten und Teilhabepotentiale. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer, S. 117 und S. 118.
- Birkenbihl, Vera F. (2005):** Stroh im Kopf? Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer. 44. Auflage, Heidelberg: mvg-Verlag, S.288.
- BMASK: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2008):** Demenzhandbuch. Wien.
- BMASK: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (2013):** Altern und Zukunft. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. 3. unveränderte Auflage. Wien.
- BMASK / Public Opinion Marketing- und Kommunikationsberatungs-GmbH. Institut für Sozialforschung (2015):** Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des Freiwilligen-Engagements in Österreich. 2. Freiwilligenbericht. Wien, S. 4, S. 38, S. 174, S. 182.
- BMASK (2015):** Broschüre „Freiwilliges Engagement in Österreich. Was Freiwillige leisten. Wie Freiwillige und Gesellschaft profitieren. Wie das Sozialministerium freiwilliges Engagement unterstützt. Wien, S. 1, S. 8, S. 12-15.
- BMASK (2015):** Erfolgreich Projekte initiieren! Ein Leitfaden für Seniorinnen und Senioren, die sich selbstbestimmt engagieren möchten. Wien: 2. überarbeitete Auflage, S. 8.
- BMVIT und Walk-Space (2011):** Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie und Österreichischer Verein für FußgängerInnen: Zu Fuß im höheren Alter. Mobil bleiben: sicher, komfortabel, selbstbewusst. Wien, S. 19.
- Brocher, Tobias (1985):** Von der Schwierigkeit zu lieben. 8. Auflage. Stuttgart: Kreuz Verlag, S. 22.
- Bubolz-Lutz, Elisabeth / Göskens, Eva / Kricheldorf, Cornelia / Schramek, Renate (2010):** Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer. S. 162, S. 165, S. 136ff, S. 161ff.
- Bubolz-Lutz, Elisabeth / Kricheldorf, Cornelia (2006):** Freiwilliges Engagement im Pflegemix. Neue Impulse. Freiburg im Breisgau: Lambertus-Verlag, S. 109.
- Dal-Bianco, Peter / Walla, Peter (2010):** Verrückt. Was unser Gehirn alles kann, selbst wenn es versagt. Etsdorf: Galila Verlag, S. 77ff
- Dräger, Jörg / Müller-Eiselt, Ralph (2015):** Die digitale Bildungsrevolution. Der radikale Wandel des Lernens und wie wir ihn gestalten können. 2. Auflage. München: Deutsche Verlags-Anstalt in der Verlagsgruppe Random House GmbH, S. 7ff.
- Eisenburger, Marianne (2005):** Zuerst muss die Seele bewegt werden. Psychomotorik im Pflegeheim. Ein theoriegeleitetes Praxisbuch. Dortmund: Verlag modernes Lernen, S. 17 und S. 18.
- Fried, Erich (1998):** Was es ist. In: Gedichte. Wagenbach, Klaus (Hg.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH, S. 98.
- Grün, Anselm (2005):** 50 Engel für das Jahr. Ein Inspirationsbuch. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, S. 43.
- Grün, Anselm (2010):** Was die Liebe nährt. Beziehung und Spiritualität. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, S. 46, S. 52, S. 69.
- Herschowitz, Elinore / Herschowitz, Chapman (2009):** Graue Haare, kluger Kopf. Warum das Gehirn im Alter immer besser wird. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH, S. 29.
- Höhl, Stefanie (2013):** Use it or lose it. Prinzipien der Gehirnentwicklung. In: Gehirn für Fortgeschrittene. Macedonia, Manuela / Höhl, Stefanie. Schul- und Erziehungszentrum Linz, S. 20.
- Hüther, Gerald (2016):** Mit Freude lernen ein Leben lang. Weshalb wir ein neues Verständnis vom Lernen brauchen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 133.
- Jäger, Peter (2011):** Geheimnis Wasser. Lebens-, Heil- und Genussmittel. Graz – Stuttgart: Leopold Stocker Verlag, S. 61.
- Kade, Silvia (2007):** Altern und Bildung. Eine Einführung. Bielefeld: Bertelsmann Verlag, S. 110.
- Kaspar, Peter Paul (1987):** „... und hätte die Liebe nicht.“ Meditationen zu 1 Kor 13. Sonderausgabe. Wien, Freiburg Basel: Verlag Herder, S. 6f.
- Kellner Wolfgang (2015):** Qualifizierung. In: Arbesleitner, Bettina / Strümpel, Charlotte / Kellner, Wolfgang et al. (2015): Perspektiven. Lebenslanges Lernen & freiwilliges Engagement. Wien: Wiener Plattform für FreiwilligenkoordinatorInnen, S. 26ff.
- Khol, Adelheid (2010):** Freiwilligenarbeit von Älteren für Ältere. In: Miklas, Helene (Hg.) Geragogik – eine Herausforderung der Zukunft. Herausgegeben im Auftrag der Hochschulstiftung der Erzdiözese Wien: Lit Verlag (= Schriften der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien / Krems, 3), S. 57f.
- Klingenberg, Hubert (2003):** Lebensmutig. Vergangenes erinnern. Gegenwärtiges entdecken. Künftiges entwerfen. München. Don Bosco Verlag S. 19, S. 43
- Klingenberg, Hubert (2007):** Lebenslauf. 365 Schritte für neue Perspektiven. München: Don Bosco Verlag, S. 5
- Kner, Anton (1989):** Alter als Geschenk und Aufgabe. 5. Auflage. Freiburg: Kanisius Verlag, S. 10.
- Kolland, Franz (2010):** Standortbestimmung der Geragogik. In: Miklas, Helene (Hg.) Geragogik – eine Herausforderung

der Zukunft. Herausgegeben im Auftrag der Hochschulstiftung der Erzdiözese Wien. LIT-Verlag (= Schriften der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule Wien / Krems), S.15f.

Kolland, Franz / Ahmadi, Pegah (2010): Bildung und aktives Altern. Bewegung im Ruhestand. Bielefeld: Bertelsmann, S. 156.

Kolland, Franz / Klingenberg, Heinrich (2011): Lebenslanges Lernen im späteren Lebensalter. Grundlagen und Begriffsklärungen. In: Waxenegger, Andrea (Hg.) Lernen und Bildung im späteren Lebensalter. Leitlinien und Prioritäten 2020. Graz: Karl-Franzens-Universität, S. 28.

Köster, Dieter / Schramek, Renate / Dorn, Silke (2008): Qualitätsziele moderner SeniorInnenarbeit und Altersbildung. Das Handbuch. Oberhausen: Athena-Verlag, S. 21.

Krätzl, Helmut (2007): Geschenkte Zeit. Von der Kunst älter zu werden. Innsbruck-Wien: Tyrolia-Verlag.

Kral, Paul (2016): Jede(r) ist anders. Jede(r) lernt anders. Social Media, auf die Akteure kommt es an. In: Newsletter Nr. 6 / Herbstausgabe 2016 des IL³-Instituts für Lebensbegleitendes Lernen. Wien.

Langegger Hildegard (2010): Ernährung im Alter 1. In: Kompetenztraining SelbA Arbeitsbehelf. Katholisches Bildungswerk Linz – SelbA Kompetenz Center.

Lauster, Peter (2005): Lebenskunst. Wege zur inneren Freiheit. Ausbruch zur inneren Freiheit. Mut, eigene Wege zu gehen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 373.

Macedonia, Manuela (2014): Neuromythen oder Märchen über das Gehirn. Neuronen und Glia: Die Bausteine unseres Gehirns. In: Gehirn für Einsteiger, Macedonia, Manuela / Stefanie Höhl: 2. Auflage. Linz und Heidelberg. Das Gehirn, S. 17, S. 18ff, S. 25ff.

Marzik, Trude (1993): Was ist schon dabei, wenn man älter wird? Wien: Paul Zsolnay Verlag Gesellschaft m.b.H., S. 107.

Marzik, Trude (1995): So lustig, wie's geht. Wien: Paul Zsolnay Verlag, S. 62.

Mitterlechner, Christine (2011): Geragogin? Geragoge? Ein neuer Beruf für Bildung und Lernen im Alter(n).

In: Magazin Erwachsenenbildung, Ausgabe 13, 2011: Heidecker, Dagmar / Schneeberger, Arthur (Hg.): Erwachsenenbildung als Faktor aktiven Alterns. Wien: Norderstedt, 15, S. 3

Moeller, Michael Lukas (1991): Die Liebe ist das Kind der Freiheit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 16.

Müller, Gerda (2010): Altersgerechtes Wohnen. In: Kompetenztraining SelbA Arbeitsbehelf. Katholisches Bildungswerk Linz – SelbA Kompetenz Center, S 5f.

Nessmann, Philippe / Zeitoun, Charline (2014): Unser Körper. Fragen, Forschen, Wissen. Potsdam. Tandem Verlag, S. 41.

Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) (2015): Das Internet sicher nutzen. Informationen und Tipps für Seniorinnen und Senioren. 8. Auflage. Wien: Saferinternet.at. S. 7f, S. 11f, S. 14f, S. 20f, S. 24f, S. 26f, S. 33f, S. 42ff.

Petzold, Theodor Dierk (2013): Gesundheit ist ansteckend. Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana Verlag, S. 7.

Pluhar, Erika (2000): Der Fisch lernt fliegen. Unterwegs durch die Jahre. Hamburg: Verlag Hoffmann und Campe, S. 34

Roeger, Anett / Bauer, Annette / Rußhart, Katja / Schmied, Christiane (2015): Hildegard von Bingen. Bewährtes Heilwissen für Gesundheit und Wohlbefinden. Köln: Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH. S. 8ff.

Roth, Eugen (2007): „Gründliche Einsicht“ und „Die Vergesslichen“ In: Ernst und heiter. 3. Auflage. München: Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co.KG, S. 16 und S. 36.

Salcher, Andreas (2010): Meine letzte Stunde. Ein Tag hat viele Leben. Salzburg. Ecowin Verlag, Umschlag.

Schmatz, Franz (2000): Zeit zu leben. Lebenskostbarkeiten aus 25 Jahren Lebens- und Sterbebegleitung. Krems/Donau, Effata Verlag, S. 40 und 41.

Spitzer, Manfred (2010): Medizin für die Schule. Plädoyer für eine evidenzbasierte Pädagogik. In: Lernen und Gehirn. Der Weg zu einer neuen Pädagogik (Caspary, Ralf (Hg.)), 7. Auflage. Freiburg im Breisgau, Verlag Herder GmbH, S. 33f.

Stenger, Christiane (2016): Wer lernen will, muss fühlen. Wie unsere Sinne dem Gedächtnis helfen. Reinbek bei Hamburg, S. 17f, 19f.

Wappelshammer, Elisabeth K. (2011): Partizipation und gesellschaftliches Engagement. In: Waxenegger, Andrea namens der Projektgruppe Lernen im späteren Lebensalter (Hg.) (2011): Lernen und Bildung im späteren Lebensalter. Leitlinien und Prioritäten 2020.Graz: Karl-Franzens-Universität, S. 104.

Waxenegger, Andrea (Hg.) (2011): Lernen und Bildung im späteren Lebensalter. Leitlinien und Prioritäten 2020. Graz: Karl-Franzens-Universität, S. 11.

2) Zeitschriften:

Fischer, Andreas (2015): Einander anerkennen. Grundlage jeglicher Werte-Erziehung. In: Wiener Lehrerzeitung. Organ der Christlichen Lehrerschaft Wiens. Ausgabe Sept./Okt. 2015 „Wertvolles entdecken und anerkennen.“ S. 8

Haiden, Christiane (2015): Wirf die Angst vor deiner Größe weg! In: Welt der Frau. Ausgabe Okt. 2015, Linz, S. 40f.

Khol, Adelheid (2011): Thema Biografie. Erinnern – Erzählen – Zuhören. Rückschau auf die eigene Lebensgeschichte. Verknüpfung mit biblischen Lebensbildern. In: ALTERNativen. Senior-Thek. Fachbereich Seniorenpastoral Wien, S. 1

Klikovits, Petra (2014): Die Rückkehr der Zärtlichkeit. In: Welt der Frau. Ausgabe Dez. 2014. S. 16f und S. 20.

Hölzl, Susanne (2015): Lehrgangsskripten: Lebensgeschichten und Biografiearbeit. Gesellschaft für Biografiearbeit, S.1.

Sautter, Sabine (2015): Den roten Faden im Leben finden. Grundlagen der Biografiearbeit. Gesellschaft für Biografiearbeit, S. 3.

Sitarek, Jens (2015): Genussforschung: „Männer haben Nachholbedarf“. In: Hohenauer Tagblatt (Ausgabe vom 19.10.2015), Crailsheim, Landkreis Schwäbisch Hall.

3) Internetquellen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Genuss> (Zugriff: 03.08.2016)

<http://www.nestle.de/themenwelten/dossier/genuss> (Zugriff: 03.08.2016)

<https://www.gesundheit.gv.at> (Zugriff: 10.08.2016)

http://www.gutzitiert.de/zitat_autor_jean_baptiste_massilon_thema_dank_zitat_5851 (Zugriff: 10.08.2016)

www.gottesbotschaft.de (Zugriff: 15.08.2016)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Liebe> (Zugriff: 15.08.2016)

http://wiki.yoga-vidya.de/eros_Agape_Phila (Zugriff: 15.08.2016)

Schmid, Oliver (2016): <http://www.trauerphasen.de> (Zugriff: 18.08.2016)

Jung, Kevin (2016): <https://www.basenio.de/senioren-ratgeber/alltag/trauer-sterben-kuebler-ross-sterbephasen> (Zugriff: 18.08.2016)

SeniorInnen und digitale Medien

Die nachstehenden Projekte wurden im Auftrag des BMASK, Abteilung V/A/6, vom ÖIAT – Österr. Institut für angewandte Telekommunikation durchgeführt.

Das Internet sicher nutzen. Informationen und Tipps für Seniorinnen und Senioren

Die aktualisierte Senior/innen-Broschüre „Das Internet sicher nutzen - Informationen und Tipps für Senior/innen“ zeigt anhand von konkreten Themen, welche Erleichterungen das Internet beim Zugang zu Informationen und Dienstleistungen bietet, welche neuen Kommunikationswege es eröffnet und wie das Erledigen von Einkäufen, Bank- und Amtsgeschäften von zu Hause und unterwegs aus möglich wird. In der aktualisierten Auflage finden Sie nützliche Tipps für Smartphones, Tablets und kostenlose Schulungen.

Kostenloses Download unter: <https://www.saferinternet.at/fuer-seniorinnen/>

TrainerInnen-Leitfaden für Internet-SeniorInnenkurse

Der TrainerInnen-Leitfaden für Internet-SeniorInnenkurse soll allen, die mit älteren Menschen arbeiten, eine Einführung und einen Überblick über Grundlagen, mögliche Trainingseinheiten und deren Inhalte geben. Der Hauptteil des TrainerInnen-Leitfadens beinhaltet 15 Kurssequenzen. Die Themen reichen von der Informationsbeschaffung im Internet über das Online-Banking, Hinweisen zu Behörden und Ämtern im Internet, der Wahrnehmung von Konsumentenrechten bis hin zu Reisebuchungen und zum Gedächtnistraining. Die vorbereitenden Präsentationsfolien zu jeder Kurssequenz können als Powerpoint-Dateien heruntergeladen werden.

Kostenloses Download unter: <https://www.saferinternet.at/fuer-seniorinnen/>

Studie: Maßnahmen für SeniorInnen in der digitalen Welt

Personen in der nachberuflichen Lebensphase gehören zu jenen Gruppen, die digitale Medien am seltensten nutzen. Unter digitalen Medien wird im Rahmen dieser Untersuchung vor allem das Internet und dessen Nutzung mit Computer, Smartphone und Tablet verstanden. Die Studie gibt die unterschiedlichsten Facetten der Arbeit mit SeniorInnen im Bereich digitale Medien wieder. Ziel dieser Untersuchung war die Erarbeitung von konkreten Empfehlungen für Maßnahmen, die Menschen in der nachberuflichen Lebensphase bei der Nutzung digitaler Medien unterstützen und die mit relativ geringen Mitteln umgesetzt werden können. Die Empfehlungen richten sich sowohl an PraktikerInnen, die mit der operativen Umsetzung von SeniorInnenprojekten betraut sind, als auch an EntscheidungsträgerInnen der öffentlichen Hand, der Wirtschaft und des Bildungswesens.

Kostenloses Download unter: <http://digitaleseniorinnen.at/>

Watchlist Internet

Die Schaffung eines zielgruppenspezifischen Angebotes für Seniorinnen und Senioren im Rahmen der Watchlist Internet soll zur besseren Information der „Menschen in der nachberuflichen / nachfamiliären Lebensphase“ über Online-Betrug beitragen, damit diese kompetenter mit Betrugstricks im Internet umgehen lernen. Bei der Aufbereitung der aktuellen Warnmeldungen wurde besonders darauf geachtet, dass die sprachliche Gestaltung der Meldungen so einfach und verständlich umgesetzt wird, dass auch Anfängerinnen und Anfänger der Internetnutzung, zu denen eine Vielzahl der Seniorinnen und Senioren gehört, die Meldungen verstehen und gleichzeitig auch „Fachbegriffe“ kennenlernen können. Weiters wurden im Auftrag des BMASK drei Erklärvideos erstellt: Abo-Fallen, Datingseiten, Kleinanzeigenbetrug. Diese Erklärvideos sind auf der Website der Watchlist Internet: www.watchlist-internet.at abrufbar.

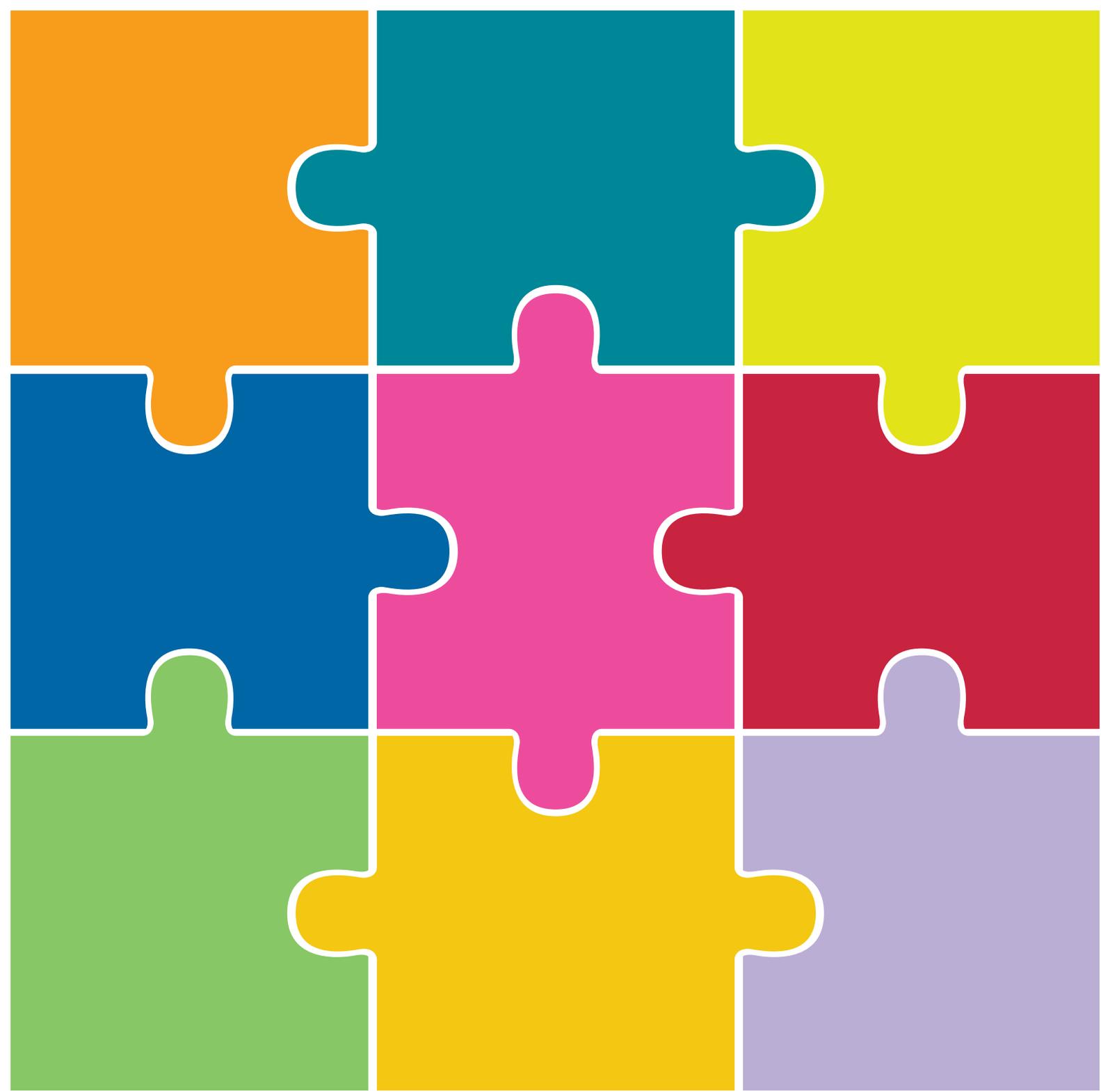
Der Newsletter der Watchlist Internet, der wöchentlich Hinweise über aktuelle Internetbetrugsfälle liefert, kann kostenlos über www.watchlist-internet.at abonniert werden.

Leitfaden „Initiativen, Vereine und Projekte im Internet: Die wichtigsten Do's und Don'ts“

Um Vereinen, Organisationen oder Privatpersonen eine erfolgreiche Internetpräsenz zu ermöglichen, wurde der Leitfaden „Initiativen, Vereine und Projekte im Internet: Die wichtigsten Do's und Don'ts“ entwickelt. Dieser Leitfaden zeigt, wie man einen Internetauftritt gestaltet und welche rechtlichen Aspekte dabei beachtet werden müssen. Die Broschüre wurde von Saferinternet.at im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK) erstellt und kann unter <https://www.saferinternet.at/vereine/#c1538> kostenlos bestellt werden und steht dort auch zum Download bereit.

Fotocredits

S. 4: ÖSB/Sabine Klimpt, Parlamentsdirektion/Wilke | S. 6: Christine Mitterlechner | S. 7: psdesign1 – Fotolia | S. 9: bilderzweig – Fotolia | S. 15: martialred – Fotolia, martialred – Fotolia, Gstudio Group – Fotolia, sljubisa – Fotolia | S. 16: by paul – Fotolia | S. 18: Piumadaquila – Fotolia, Christine Mitterlechner | S. 21: Rudie – Fotolia | S. 26: Romolo Tavani | S. 28: magdal3na – Fotolia, doris oberfrank-list – Fotolia | S. 29: Wolfgang Filser, Robert Kneschke | S. 30: Konstanze Gruber – Fotolia | S. 32: rashadashurov – Fotolia, JiSign – Fotolia | S. 36: Pakhnyushchyy – Fotolia | S. 38: Christine Mitterlechner | S. 39: Helmuth Mitterlechner, Christine Mitterlechner | S. 40: Christine Mitterlechner | S. 42: Pavlo Kucherov – Fotolia, rdnzl – Fotolia, snyGGG – Fotolia, www.foto-und-mehr.de, jalcaraz – Fotolia, by-studio – Fotolia, Wolfgang Mücke, by-studio – Fotolia, sumos – Fotolia, ale_comaniciu – Fotolia, ufotopixl10 – Fotolia, Piumadaquila – Fotolia | S. 45: Zerbor – Fotolia, ann_precious – Fotolia | S. 47: abstract – Fotolia | S. 57: Freesurf – Fotolia, auergraphics – Fotolia | S. 58: Michael Taxacher | S. 59: IEVTIEIEV OLEKSANDR – Fotolia | S. 61: SENTELLO – Fotolia | S. 62: karepa – Fotolia | S. 66: Robert Kneschke, fpic – Fotolia, taa22 – Fotolia, Urheber: Thanh-Khoa Tran, mouse_md – Fotolia, chagin – Fotolia, Thomas Söllner, oneinchpunch – Fotolia | S. 67: aleksandarfilip – Fotolia, Fotolia, Fotowerk, 2015 by Andrei Kuzniatsou, voren1 – Fotolia, Oleg Kozlov – Fotolia, tchara – Fotolia | S. 69: Christine Mitterlechner | S. 70: Monkey Business – Fotolia | S. 71: Christine Mitterlechner | S. 73: Sergey Nivens – Fotolia | S. 76: Markus Mainka (www.marek-photo.de), Quade – Fotolia, Anton Ignatenco, 5second – Fotolia, Brad Pict – Fotolia, Sarawut_Chamsaeng, Mariusz Blach – Fotolia, Stefan Thiermayer – Fotolia, dima_pics – Fotolia | S. 88: Fotolia | S. 89: allari – Fotolia | S. 90: Fotolia | S. 91: Janina Dierks – Fotolia | S. 92: racamani – Fotolia | S. 93: Frank – Fotolia | S. 94: Tim UR – Fotolia, Pavlo Kucherov – Fotolia, Copyright: Anton Ignatenco, Markus Mainka (www.markus-mainka.de), 5second – Fotolia | S. 98: Hunor Kristo – Fotolia | S. 99: josef muellek, Alexander Rochau | S. 100: unpict.com, Christine Mitterlechner, Kevin Rex | S. 101: VadimGuzhva – Fotolia | S. 102: JiSign – Fotolia | S. 106: nikiteev – Fotolia, jacartoon – Fotolia, sdecoret – Fotolia | S. 109: Ursula Mitterlechner



Der Österreichische Seniorenbund macht seinen Mitgliedern mit dieser zweiten Ausgabe des Kopfnüsse-Buches ein exklusives Angebot! Mit den Kopfnüssen können Sie Ihr Gedächtnis stärken. Im Theorie-Teil erklärt Christine Mitterlechner, Expertin für Lernen im Alter, sehr einfach, wie das Gehirn funktioniert. Dazu gibt es insgesamt 50 praktische Übungen, mit denen Sie das Erlernte gleich selbst ausprobieren können. Zudem gibt es zu jeder Übungswoche einen Lesetext, der nach den Übungen helfen wird, sich zu entspannen. Machen Sie mit! Stärken Sie Ihr Gedächtnis!