

Hubert Frank, Peter Leonhardt, Hans Prömper, Bernd Weil

Das Leben neu (er)finden?

Methoden der Erwachsenenbildung in der Praxis

Das Kurskonzept richtet sich an Männer, die kurz vor dem Ruhestand stehen oder bereits im Ruhestand sind. Im Mittelpunkt der 6-teiligen Kursreihe mit jeweils 4 UE steht die Möglichkeit, in Auseinandersetzung mit der Biografie Krisen und Chancen des neuen Lebensabschnitts bewusst zu gestalten. Im Erschließen einer spirituellen Tiefendimension des Lebens jenseits der Tätigkeitsorientierung eröffnet sich der Erwachsenenbildung ein neues Feld religiösen Erfahrungslernens.

Der Veranstaltungsort sollte einen Kontrast zum Alltag bieten bzw. ermöglichen. Optimal sind spirituell konnotierte oder naturnahe Orte, die möglichst wenig an Arbeit und Leistung erinnern. Die Räumlichkeiten sollten eine Haltung der Kontemplation, der Innenschau unterstützen, um Sehnsüchte und (spirituelle) Bedürfnisse nach dem Anderen des Lebens evozieren zu können.

Eingesetzte Seminarmaterialien: Bildkartei, Impulstexte, Flipchart, Moderationswände, Arbeitsblätter, Fantasiereisen, Fragebogen, Klebepunkte, Farbstifte, A2- und A3-Blätter, DVD-Player/Laptop und Beamer, Filme, Gebetstexte und Lieder.

Inhaltliche Schwerpunkte

Je nach Kursleiter und Veranstaltungsort unterscheiden sich die bereits durchgeführten Kursreihen in ihrer individuellen Gestaltung, dem Einsatz der verwendeten Methoden und Arbeitsmaterialien. Die thematische Verlaufsstruktur insgesamt ist allen Kursreihen grundsätzlich gemeinsam.

1. Treffen: Kennenlernen und Standortbestimmung

Zu Beginn der Kursreihe werden die Teilnehmer nach einem einführenden Überblick über Ziele und Elemente der Veranstaltung angeregt, ihre eigene aktuelle Befindlichkeit wahrzunehmen. Im Fokus liegt der Abschied vom Berufsleben und der Neubeginn der nachberuflichen Altersphase: Wo stehe ich jetzt?

Vorstellungsrunde mit Männerbildern

Eine Auswahl von Männerbildern¹ liegt auf dem Boden in der Mitte bzw. wird nach der Begrüßung und Kurzvorstellung/Einführung in den Kurs ausgelegt. Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich diese Bilder in Ruhe anzuschauen und sich für ein Bild zu entscheiden, das sie an sich nehmen. Anschließend stellen sie sich in der Gruppe vor und gehen dabei darauf ein, warum sie das Bild gewählt haben bzw. was es für sie ausdrückt.

Eventuell in mehreren Runden werden folgende Fragestellungen verfolgt:

- Warum bin ich hier? Was spricht mich an diesem Kurs besonders an?
- Was möchte ich gerne mal diesem Mann auf dem Bild, das ich mir ausgewählt habe, besprechen? Oder gerade nicht besprechen?
- Welche Wünsche habe ich an die kommende Zeit in meinem Leben?
- Was wünsche ich mir von diesem Kurs?
- Was möchte ich, dass es in diesem Kurs nicht geschieht?

Ein Kurzvortrag mithilfe einer Mindmap beschreibt zentrale Dimensio-

nen, Konfliktfelder und Chancen des Übergangs von Männern vom Beruf in den Ruhestand: Verluste bewältigen, Chancen und Gefahren des Alterns, spirituelle Offenheit, neue Lebensfelder, reflexive Lebenszufriedenheit. Jeder Teilnehmer markiert anschließend auf einer großformatigen Kopie der Mindmap seine persönlichen Interessen. Die vorgetragenen theoretischen Erkenntnisse und Erfahrungen »im Allgemeinen« haben an dieser Stelle – wie aber auch zu anderen Phasen im Seminarverlauf – die Funktion, den Teilnehmern eine Hintergrundfolie zu liefern, auf der sie eigene Anliegen und Erfahrungen bewusster wahrnehmen, verstehen und einordnen können.

Interessant ist übrigens, dass in den bisher durchgeführten Kursen die Teilnehmer sich weniger für die mit dem Altern und dem Abschied vom Beruf einhergehenden Verluste, Probleme, Krisen und Gefahren interessierten. Im Vordergrund stand meistens der Impuls, nach einer Jahrzehnte dauernden Phase der Außenorientierung und des Machens im Beruf nun der Auseinandersetzung mit dem Innenleben, mit dem »Abstieg« und der Endlichkeit, überhaupt dem »Schauen«, dem »Ausatmen« und »Genießen« neuen Raum zu geben.

2. Treffen: Krisen im Leben bewältigen

Die zweite Einheit geht aus von der Annahme, dass die Lebensphase des Übergangs zwischen Beruf und Altersruhestand von Männern als Krise empfunden wird. Sie will Männer anregen, über erfahrene Krisensituationen zu sprechen und ihre Bewältigungskompetenzen zu erinnern und zu entdecken.

Zu vorgegebenen Fragen/Dimensionen (Merkmale, Eigenschaften, Kenntnisse, Erfahrungen) positionieren sich die Männer im leeren Raum zwischen zwei Polen und drücken so ihre persönliche Meinung, Betroffenheit, Involviertheit etc. aus. Fragen sind zum Beispiel: Kriegserfahrungen, Kinder, Pflegeerfahrungen, Partnerschaft, Verluste/Abschiede von nahestehenden Personen, Arbeitslosigkeit, Konfrontationen mit der Möglichkeit des eigenen Todes (Unfall, Krankheit ...), berufliche Sackgassen, Erfahrungen mit Wallfahrt/Pilgern? Das unmittelbare Wahrnehmen von Gemeinsamkeiten und Differenzen in der Gruppe bewirkt eine offene Atmosphäre und ermöglicht, dass die Teilnehmer feststellen, »damit ich bin ja gar nicht so alleine, wie ich immer dachte«. Es entsteht in der Regel ein schneller und intensiver Austausch untereinander.

In Kleingruppen gehen die Teilnehmer der Frage nach, was ihnen bei bisherigen Krisen in ihrem Leben geholfen hat, diese zu bewältigen: Welche Ressourcen standen mir zur Verfügung, diese Krise(n) zu bewältigen? Was hat mir geholfen? Jeder Teilnehmer zeichnet nach einer Vorlage zur Anregung sein »Lebenshaus« und dessen »Lebenssäulen« mit den Dimensionen Arbeit/Betätigung, soziales Netz, Körper/Leiblichkeit, materielle Sicherheit, Werte/Sinn.² Im Plenum werden anschließend die einzelnen Bilder vorgestellt, Besonderheiten und Gemeinsamkeiten treten zutage und werden besprochen.

Die Themen der weiteren Treffen sind:

3. Linien meines Lebens – ein Blick auf die Biografien

Biografie-Übung – Einzelarbeit zu Höhen und Tiefen im Leben (Malen, Zeichnen anhand eines vorgegebenen Rasters)

Gemeinsame Auswertung: »Mein Lebensmotto« – Was habe ich gesucht? Was suche ich heute?

Thema »Soziales Netz im Alter«

4. Abschiedliches Leben

Mein soziales Netz (mit Fragebogen und Arbeitsbogen »Beziehungsradi«) Gruppenarbeit zu Kommunikation und sozialem Netz

Umgang mit Endlichkeit: Theorie-Input

Offenes Gespräch über Endlichkeit, Tod und Transzendenz

5. Treffen: Der Tod und das Leben

Kurzfilme zum Thema Tod

Zum Umgang mit dem Tod – »Die heilige Wunde« (mit Einzelarbeit)

6. Treffen: Rückblick, Ausblick, Segen

Einzel-/Paararbeit – »Den Lebensabend genießen«

Eine Liturgie, ein Ritual der Wertschätzung des gelebten Lebens

Erste in den Kursreihen gesammelte Erfahrungen belegen, dass Männer weniger Interesse haben, sich mit altersbedingten Defiziten, wie z.B. Altersarmut, Einsamkeit oder Lebensmüdigkeit, in dieser Phase zu beschäftigen. Vielmehr möchten sie sich mit dem auseinandersetzen, was wir »reflexive Lebenszufriedenheit« genannt haben. Sie suchen und wünschen eine Einstellung zum Leben, welche ihnen Zufriedenheit schenkt – gerade auch im Rückblick. Dazu gehört das Vermögen, erfahrene Krisen im Leben, wie Krankheit, Tod oder Schicksalsschläge, als zum Leben gehörend anzunehmen. Sie

suchen eine bejahende Zustimmung zu dem Leben zu finden, das sie jetzt gerade führten. Hierin suchen sie weiter Möglichkeiten, diese letzte Lebensphase spirituell zu bewältigen. Das Thema ihrer Sterblichkeit und Endlichkeit erhält für die Männer eine wachsende Bedeutung, der sie sich stellen möchten.

Methodisch hat sich als hilfreich erwiesen, dass sich der Kurs über ein halbes Jahr erstreckt und Pausen von vier bis fünf Wochen zwischen den einzelnen Kurstreffen aufweist. Die Männer kehren – teilweise mit Hausaufgaben – in ihren Alltag zurück. Ihnen widerfahren im Kurszeitraum mitunter neue, zu dieser Lebensphase gehörende Begebenheiten, die im Kurs aufgegriffen werden können.

ANMERKUNGEN

- 1 Zum Beispiel aus der Bildkartei: Mannsbilder. Fotosammlung der GCL – JM. Augsburg 2005.
- 2 Vgl. Hammer, E. (2007): Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung. Freiburg, Basel, Wien; dort auch das verwendete Bild. Der Gerontologe Hammer stellt dieses Identitätskonzept nicht nur vor, sondern nutzt es zur Strukturierung seines Buches zum männlichen Altern.

Eine ausführliche Beschreibung des Kursmodells finden Sie im Internet auf: www.keb-frankfurt.de.

Hubert Frank ist hauptberuflicher Mitarbeiter und Peter Leonhardt ehrenamtlicher Mitarbeiter der Männerseelsorge im Bistum Mainz; Dr. Hans Prömper leitet die Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt, Bernd Weil ist Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung der Bezirke Limburg/Lahn-Dill-Eder/Wetzlar, beide Bistum Limburg.

