



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Impulse zum freiwilligen Engagement

Online-Download zur Broschüre

Couch oder Cabrio **- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -**

Einführung in Methoden des neuen Ehrenamts

Entstanden aus dem Projekt „Menschen besuchen und begleiten – Ein Projekt zum Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke“ der Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V.

Gefördert durch:





Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

„Ich suche nicht, ich finde“ (Pablo Picasso)

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	3
Einführende Worte.....	4
Ideenfindung	5
Das Skizzenbuch zur Gedankenverlängerung.....	5
Kartenarbeit	6
Den Herzenswunsch finden.....	8
Sehnsüchte	10
Vorbilder.....	10
neue Verantwortungsrollen	11
Soziale Netzwerke im Alter erhalten.....	12
Fragebogen zum persönlichen Netzwerk.....	13
Bildungsarbeit 55+.....	14
Von der Idee zur Umsetzung.....	16
Das entscheidende ist das Herz.....	19
Die Theorie U (Otto Scharmer).....	20
Ziele setzen.....	21
Literaturempfehlung	21

Das Soziale ist ein Kunstwerk“ (Josef Boys)



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Vorbemerkung

Der Übergang in die Ruhestandsphase kann manchmal eine Herausforderung darstellen. Er verläuft jeden falls nicht von selbst. Deshalb suchen manche Menschen nach Anregungen für die Ruhestandsphase, nachdem der Einstieg nicht erwartungsgemäß verlief. Es tauchen neue Fragen auf: Wo kann man sich einbringen? Und wie stellt man es an? Was ist überhaupt das Richtige?

Wir haben gesehen, dass die nachberufliche Phase oft ungünstig aufgebaut ist. Deshalb wollen wir in diesem Bereich etwas ändern und eine kleine Bewegung ins Leben rufen, damit das Leben im Alter in eine andere Richtung geht. Denn jetzt geht eine Generation in den Ruhestand, die viel Erfahrung hat. Diese sollte man nutzen. Die Idee ist deshalb, transdisziplinär anzusetzen.

Noch eine Anmerkung zu Geschlechterunterschieden:

Männer scheinen anders an den Ruhestand heran zu gehen als Frauen. Dementsprechend braucht es eine geschlechterdifferenzierte Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Einführende Worte

Die Generationen besser verstehen

Künftig werden wir eine neue und andere Altersgeneration werden, denn jede Generation tut im Alter das, was im Leben bisher zu kurz gekommen ist.

Die Kriegsgeneration musste viel entbehren und früh Verantwortung übernehmen. Oft fehlte die Kindheit. Darum wollte diese Generation im Alter eher Müßiggang, Kaffeetrinken, der Kuchen musste da sein und Gesellschaftsspiele waren in. Die heutige ältere Generation wird andere Bedürfnisse leben wollen.

Durch den Bildungsschub konnte die jetzige ältere Generation in andere gesellschaftliche Schichten vordringen. Früher blieb ein Arbeiter-/Handwerkerkind weiterhin ein Arbeiter/Handwerker. Jetzt gibt es aber erstmals eine Generation, die die Möglichkeit hatte, ihren Wunschberuf ergreifen zu können und deswegen diesen Beruf gerne noch länger als bis zur Rente ausführen will. Manche müssen auch noch über die offizielle Rente hinaus arbeiten, um einen bestimmten Lebensstandard aufrecht erhalten zu können.

Das Studium an der Universität ist bisher auf junge Menschen ausgerichtet und für ältere Menschen passt die Art und Weise des Studierens nicht. Deswegen gibt es jetzt immer mehr Hochschulen, die Studiengänge speziell für ältere Menschen anbieten. Ältere Menschen haben viele Erfahrungen und können deswegen Inhalte viel mehr vernetzen. „Transdisziplinäre Vernetzung oder Zusammenarbeit“ heißen jetzt die Zauberworte.

Die heutige ältere Generation hat Probleme, ihre Identität zu finden. Auch der Begriff Senior ist eher negativ besetzt. Das hat wohl damit zu tun, dass diese Generation durch Erlebnisse mit Senioren negative Bilder entwickelt hat. Daher ist es jetzt wichtig, neue „Altersbilder zu schaffen sowie eine neue Altersidentität. Alte Begriffe müssen ggf. neu gefüllt werden. Es geht darum, neue Akzente zu setzen, auch darum politischer zu werden.

Die neue Identität entwickelt sich aber nicht im Kosmetiksalon. In Düsseldorf gibt es z.B. 700 Personen, die im Bereich „Schönheit“ arbeiten. Gesichter werden oft jung geschminkt und das Alter abgedeckt. Das wirkt wie eine Maske und erzeugt Irritation. Denn aus dem Theater weiß man, dass mit einer Maske die Bewegungen stärker wahrgenommen werden. Die Bewegungen entsprechen aber weiterhin dem Alter.

Die jetzige Generation ist sehr auf Schutz und Sicherheit bedacht und igelt sich abends eher ein. Aber um ein anderes Bild abzugeben, wäre es wichtig, sich gerade abends nach draußen zu begeben, um andere Generationen zu treffen.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Ideenfindung

Mit meinen Ideen ...

Das Skizzenbuch zur Gedankenverlängerung

Joseph Beuys sagt, es sei wichtig, die anfliegenden Gedanken und Ideen aufzuschreiben, damit sie nicht verloren gehen. Skizzen haben große Kraft, weil sie aus dem Herzen fließen. Sie sollten mit einem weichen Bleistift notiert werden, mit dem man gut im Fluss bleiben kann, damit die Ideen fließen können.

Es ist hilfreich, sich ein Skizzenbuch zur „Gedankenverlängerung“ anzulegen, in welchem man alle seine Ideen und Resonanz Erfahrungen festhalten kann, damit sie nicht in Vergessenheit geraten. So kann man später leicht darauf zurück greifen.

Ab und zu muss man seine Ideen aber heraus holen. Denn Ideen müssen gehegt und gepflegt werden, wie Keimlinge. Dann gedeihen sie im Laufe der Zeit, bis sie eines Tages reif sind zum „auspflanzen“.

Spätestens dann, wenn man neue Aufgaben für sich sucht, macht es Sinn, auf seine (alten) Ideen zurück zu greifen, sich zu erinnern, denn solche Ideen haben manchmal viel mit der eigenen Identität zu tun.

Tipp:

Was wir im Ruhestand tun, sollte zu unserem Leben passen. Was hatten Sie früher für Ideen? Es geht auch darum, den Skizzen des Lebens auf die Spur zu kommen.

Tipp:

Finden Sie einen Lieblingsplatz und lassen Sie sich inspirieren:

- Was hat dieser Ort mit mir zu tun?
- Was hat mich inspiriert?
- Was ist meine Sehnsucht oder meine Idee?

Der Lieblingsplatz hat viel mit der eigenen Identität zu tun. Es ist sowohl ein Wohlfühlort als auch ein Ort der Inspiration. Generell ist es gut, eigene Lieblingsplätze zu finden, draußen und auch in der eigenen Wohnung. Und es ist gut, wenn der Lieblingsplatz in der eigenen Wohnung mit umgezogen werden kann, denn der Lieblingsplatz muss bei einem Umzug unbedingt mit.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Kartenarbeit

Ich suche nicht, ich finde (Picasso)

Gruppenarbeit:

Jeder zieht verdeckt eine Kunstkarte und überlegt:

- Warum findet mich diese Karte?
- Welche Fragen wirft das Motiv zur Vorbereitung auf den Ruhestand auf?

Ergebnisse:

Kinder auf Mülltonne:	gute alte Zeit, kindlich und fröhlich sein
Lesender Mann im Park:	genießen
Schmetterlinge:	Natur genießen und Sachen im Detail angucken
Mehrfach gleiche Muster:	Konturen bilden sich ab, das Muster darf sich noch genauer abbilden. Wir haben Lebensmuster. Darf, soll sich im Lebensalter unser Lebensmuster ändern?
Frau in der Küche:	neue Freude am Kochen
Natur und altes Landhaus:	
Rosenstrauß:	Ausgleich finden im Garten
Frau guckt ins weite Land:	gerne ein Seminar über die Kultur der Pausen halten
Sonnenuntergang:	farbenfroh, bunt und stimmungsvoll

Weitere Erkenntnisse aus der Diskussion:

Sich trauen, **alte Muster** zu zerteilen, aufzugeben, zu ändern – auch alte Lebensmuster.

Die **Idee der Beginen**. Es gibt einen Gesamtverband der Beginen. Gemeinschaft leben und sich in der Gesellschaft engagieren. Das ist sehr stark im Kommen.

Kochkunst von Sporri: Neue Visionen durch unbekannte Geschmackserlebnisse. Es gibt einen Studiengang, der sich zum Ziel gemacht hat, Geschmackserlebnisse zu kreieren, die niemand kennt bzw. niemand einordnen kann.

Co-housing ist ein Wohnmodell aus Schweden: Jeder hat seine eigene, sehr kleine Wohneinheit. Alle Wohneinheiten sind im Ring angeordnet. In der Mitte sind eine Küche und Gemeinschaftsräume. Einmal am Tag wird gemeinsam gekocht und gegessen (Axel Röpsen). Das Thema Kochen hat viel mit Alter und Wohnen zu tun. Wer will schon wirklich im Alter das Kantinenessen auf Rädern. Kochen, Gemeinschaft. Gesundheit und Kochkurse sind wichtige vereinende Themen.



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

„Ich suche nicht – ich finde.“

Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuen.

Finden, das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis – ein heiliges Abenteuer.

Die Ungewissheit solcher Wagnisse können nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen – die in Ungewissheit geführt werden – die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen – die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht menschlich beschränkt und eingeeengt das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen: da ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Pablo Picasso



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Den Herzenswunsch finden

Sich gut verabschieden und dann Veränderungsprozesse einleiten

Ruhestandskrisen rühren oft daher, dass noch viel Energie vorhanden ist, aber zu wenige Herausforderungen. Die Energie kann nicht abgerufen werden. Das führt zu mangelnder Balance im seelischen Gleichgewicht.

Auf dem Weg, sich eine neue Identität zu entwickeln ist es wichtig, sich gut aus dem Berufsleben zu verabschieden und sich dessen bewusst zu sein. Ehe wir etwas Neues schaffen, sollten wir uns fragen, was stirbt hier gerade und was will neu geboren werden? Man muss loslassen, ehe etwas Neues Platz finden kann.

Gruppenarbeit:

Was stirbt gerade an der Bruchstelle Ruhestand und was will neu geboren werden?

Was stirbt beim Eintritt in den Ruhestand?

- Rituale, Struktur, fester Ablauf
- Verlust an Kollegen
- Identität
- Anpassungsdruck
- Wertschätzung, Anerkennung
- Verlust von fachlichen Herausforderungen
- kommt, Konzentration geht zurück
- Finanzen
- Up-to-date sein
- Positive Beanspruchung
- Auf Betriebstemperatur sein
- Weniger belastbar, Multitaskingfähigkeit geht zurück
- Vergesslichkeit

Was will neu geboren werden?

- Neue Erfahrungen
- Neue Kontakte
- Zeit für ... Schönen, Freude bringendes
- Tun, was ich will
- Einen neuen, gemeinsamen, abgestimmten Rhythmus finden
- Enkelkinder, neue Aufgaben, Herausforderungen, Lernen
- Eine undefinierte Sehnsucht, die nach Erfüllung sucht
- Reisen in die weite Welt – wie?
- Alte Fähigkeiten neu entdecken
- Mut, etwas in Angriff zu nehmen
- Zeit für alte + neue Ideen
- Neue Akzente setzen
- Neue Altersbilder, neue Altersidentität
- Politischer werden
- Neue Tagesstruktur
- Zeit für Hobbies (die will organisiert sein)
- Offenheit für anderes
- Neue Blickwinkel
- Lebensbilanz – wertschätzen, stolz sein können
- Neue Identität
- Senior sein



Was stirbt?

- Ritual/Struktur fester Ablauf
- Verlust von Kollegen = Austausch
- Identität
- Anpassungsdruck
- Wertschätzung Anerkennung
- Verlust von fehl. Herausforderungen
- Finanzen
- Weniger belastbar!
- Multitasking-Fähigkeit zurück
- Vergesslichkeit
- Konzentration geht zurück
- uptodate sein
- positive Beanspruchung auf Betriebstemperatur sein

Was will neu geboren werden?

- neue Erfahrungen
- neue Kontakte
- Zeit für... (Schönes, Freizeitsprache)
- du was ich will
- Einen neuen Rhythmus finden
- ... und gemeinsam einen neuen/abgestimmten Rhythmus finden
- Enkelkinder: neue Aufgabe / Herausforderung / lernen
- eine undefinierte Sehnsucht, die nach Erfüllung sucht
- Reisen in die weite Welt ... wie?
- Offenheit für anderes
- neue Blickwinkel
- Lebensbilanz → Wertschätzung stolz sein können
- neue Identität
- Senior sein
- neue Identität
- neue Akzente setzen
- neue Altersbilder neue Altersidentität
- politischer werden
- neue Tagesstruktur
- freie Zeit für Hobbies: die will organisiert sein
- alte Fähigkeiten neu entdecken
- Mut etwas in Angriff zu nehmen
- Zeit für alte + neue Ideen



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Sehnsüchte

Was haben Sie als Kind gerne getan?

Biographiearbeit ist der Königsweg, um alte Sehnsüchte wieder zu entdecken. „Schau in den Rückspiegel, ehe du auf die Überholspur gehst“. Frühe Prägungen sind wichtig. Ein guter Indikator, der anzeigt, was zu einem passt, ist der Rückblick in die Kindheit, zu schauen, was man als 6-7-jähriges Kind gerne gemacht hat. Diese Prägungen konnten oft nicht erfüllt werden, da bei der Berufswahl häufig das Interesse der Eltern erfüllt worden ist und nicht die eigenen Bedürfnisse.

Gruppenarbeit:

Was hat uns als 6-7-jährige Kinder fasziniert? Was haben wir gerne gemacht?

Ergebnisse:

Viele waren draußen ohne Aufsicht („wir waren auf der Gass“), konnten unkontrolliert spielen und gestalten (Freiheit genießen) – das hat auch eine Generation geprägt, Mannschaftssport war beliebt (Fußball, Hockey, Völkerball), Stricken im Garten, verstecken, turnen am Reck, Seil springen, Gummitwist, klettern, Hulla hup, lesen, Marmor spielen, Lager bauen – gestalten, mit Autos spielen, Fahrrad fahren, Rollschuh fahren.

Vorbilder

Welche Vorbilder hatten wir?

Menschen werden zum Vorbild, weil sie etwas sind, was auch wir gerne wären (Projektion). Wir wählen uns auch Vorbilder, weil diese etwas Können oder darstellen, das genauso in uns schlummert. Wir projizieren unsere Wünsche, Bedürfnisse, Fähigkeiten, Visionen auf die Vorbilder. Deshalb hat ein Vorbild etwas mit einem selbst zu tun. Ähnlich ist es bei der Wahl des Ehepartners. Darum macht es auch durchaus Sinn, den Partner zu fragen, was dieser zu unserer Entwicklung im Ruhestand denkt.

Oft werden Albert Schweizer, Kennedy, Willy Brand genannt, also Leute, die für etwas standen. Es kann aber auch die Oma, gewesen sein, die Hosenschneiderin war.

Man kann sich auch fragen, wen man zu seiner Entwicklung gebraucht hätte, jemanden väterliches, freundliches oder jemanden mit Weitblick. Denn über die Bildungsexplosion sind viele Menschen in neue Welten hineingewachsen. Da wären manchmal Mentoren notwendig gewesen.

Gruppenarbeit

1. Welche Vorbilder hatten wir als junge Erwachsene? Findet man niemand, kann man sich fragen, wen hätte man eigentlich gebraucht?

2. Was würde mein Vorbild/Ehepartner mir für das nachberufliche Leben raten?



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Ein Vorbild würde genau dahin schauen, wo er Potentiale sieht. Ein Sportler würde eventuell sagen: zieh durch, trau dich, bleib dran.

Es gibt keine Wertschätzung mehr für das Handwerk, aber es gibt auch niemand mehr, der Kindern und Jugendlichen das Handwerk näher bringt. Da braucht es z.B. Senioren, die Werkstätten aufbauen und Kinder/Jugendliche mit hineinnehmen.

neue Verantwortungsrollen

Das alte Ehrenamt, das sich als „helfende Hand“ verstand, stirbt aus. Man möchte nicht mehr nur „Helfer“ sein, sondern z.B. auch eigene Interessen einbringen. „Ehre“ und „Amt“ sind keine populären oder erstrebenswerten Begrifflichkeiten mehr. Heute sind neue Verantwortungsrollen notwendig wie z.B. Mentoren, Projektleitung, Galeristen, Redakteure, ... Es geht darum, die Bildungsarbeit zu gestalten.

Zwei Beispiele, die durch Senioren entstanden sind:

„Jugend braucht Zukunft“ wurde von einem Senior entwickelt. Siehe unter: www.jugend-braucht-zukunft.com

Förderprojekt für Kinder aus bildungsfernen Schichten mit Werkstatt und Kulturangebot in Düsseldorf. Neue Aspekte sind: widerstandsfähig, mutig, dafür brennen, trotzdem machen.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Soziale Netzwerke im Alter erhalten

Modell Doris Blum

Im Alter dünne sich i. d. Regel aus unterschiedlichsten Gründen die sozialen Kontakte aus. Wie kann dem rechtzeitig wirkungsvoll begegnet werden und wie?

Das Modell Doris Blum ist eine Aufstellung mit Spielsteinen, die anschaulich klar macht, wie sich ein persönliches Netzwerk mit zunehmendem Alter verändert, aber auch, wie man gegensteuern kann.

Um Alterseinsamkeit zu vermeiden ist es wichtig, sich persönliche Netzwerke zu schaffen. Dabei ist es wichtig, noch in „jungen Jahren“, solange man noch gesund, aktiv und mobil ist, zu entscheiden, wo und wie man im Alter leben will. Denn persönliche wie auch nachbarschaftliche Netzwerke verändern sich und können nicht mitgenommen werden.

Es ist enorm wichtig, sich nicht nur in der gleichen Altersgruppe zu vernetzen, sondern generationenübergreifend. Das kann z.B. durch ein freiwilliges Engagement im „Großmutterdienst“, Lese-Oma im Kindergarten... umgesetzt werden. Dort lernt man junge Menschen/Familien kennen. Eine andere Möglichkeit ist es, für Studenten in der Nachbarschaft die Salate für die Partys zu machen...





Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Erkenntnisse:

- Freiwilliges Engagement ist auch eine Form der Selbstfürsorge
- das bürgerschaftliche Engagement der Zukunft sollte direkt mit unserem eigenen zukünftigen Weg zu tun haben.
- sich für die junge Generation zu engagieren ist wichtig, da man auch junge Menschen in seinem sozialen Netzwerk braucht
- sich vor Ort engagieren
- eine Nachbarschaftskultur aufbauen. Es geht nicht nur um Kontaktaufnahme, sondern um Beziehung und Verbundenheit. Kontaktaufnahme bedeutet, sich (lediglich) irgendwo hin zu wenden. In der Beziehung wird gemeinsam etwas entwickelt. Erst in der Verbundenheit setzt man sich auch mit der Lebenssituation anderer auseinander.
- wenn man noch fit ist, sollte man sich überlegen wo man später alt werden will. Das ist wichtig, um sich vor Ort noch ein Netzwerk aufbauen zu können.
- wenn man sich mit problembeladenen Zielgruppen (Flüchtlinge, Wohnsitzlose...) beschäftigt, muss man darauf achten, dass man selbst BEREITS ein gutes soziales Netzwerk HAT, denn aus der Tätigkeit mit der Zielgruppe kann es nicht gewonnen werden. Auch braucht man das Netzwerk, um die Problematiken verarbeiten zu können, mit denen man konfrontiert wird.

Fragebogen zum persönlichen Netzwerk

Für ein persönliches Netzwerk braucht es Inspiration, Herausforderung, Unterstützung, Schutz, Kritik und Klartext. Dies sind auch Qualitäten von Bildungsarbeit.

Tipp:

Gut ist es, Menschen um sich zu haben, die einen weiterbringen. Zum Aufbau eines persönlichen Netzwerks kann man sich folgende Fragen stellen:

1. Wer inspiriert mich? Mit wem kann ich herumspinnen?
2. Wer fordert mich heraus?
3. Wer unterstützt mich?
4. Wer schützt mich?
5. Wer kritisiert mich? Wer redet Klartext mit mir?

Um solche Netzwerke zu knüpfen braucht es folgende Kompetenzen:

- Eine Haltung der Offenheit
- Flexibilität
- Eine hohe Motivation, Mut und gute Beweggründe
- Den Willen (nicht lediglich den Wunsch), mit hoher Lebensqualität alt werden zu wollen und die Bereitschaft, aktiv zu werden. Erst der Wille setzt Aktivität frei.

Tipp:

Sich mit unterschiedlichen Menschen aus unterschiedlichen Wissensgebieten etc. zu umgeben erzeugt zusätzliche Inspiration.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Bildungsarbeit 55+

Wie neue Bildungsarbeit aussehen könnte

Die jetzige Generation ist eine Bildungsgeneration, hoch gebildet und demokratisch sozialisiert. Bildungsarbeit muss heute so aufgestellt werden, dass jeder vom anderen lernen kann. Bildung muss geteilt werden. Die Themen sollten von den Teilnehmern bestimmt werden. Bildungsarbeit muss bodenerdig sein und auch Erfahrungswissen einbeziehen. Wissen gehört nicht auf das Konto, sondern Wissen muss geteilt werden.

Notwendig sind After-work-Akademien, bei denen Menschen ihr Wissen kostenlos zur Verfügung stellen.

Gruppenarbeit:

- 1) Wie sieht die Bildungsarbeit für Menschen 55+ in der Zukunft aus?
- 2) Wo findet diese statt?
- 3) Mit wem wird kooperiert?

Wie?

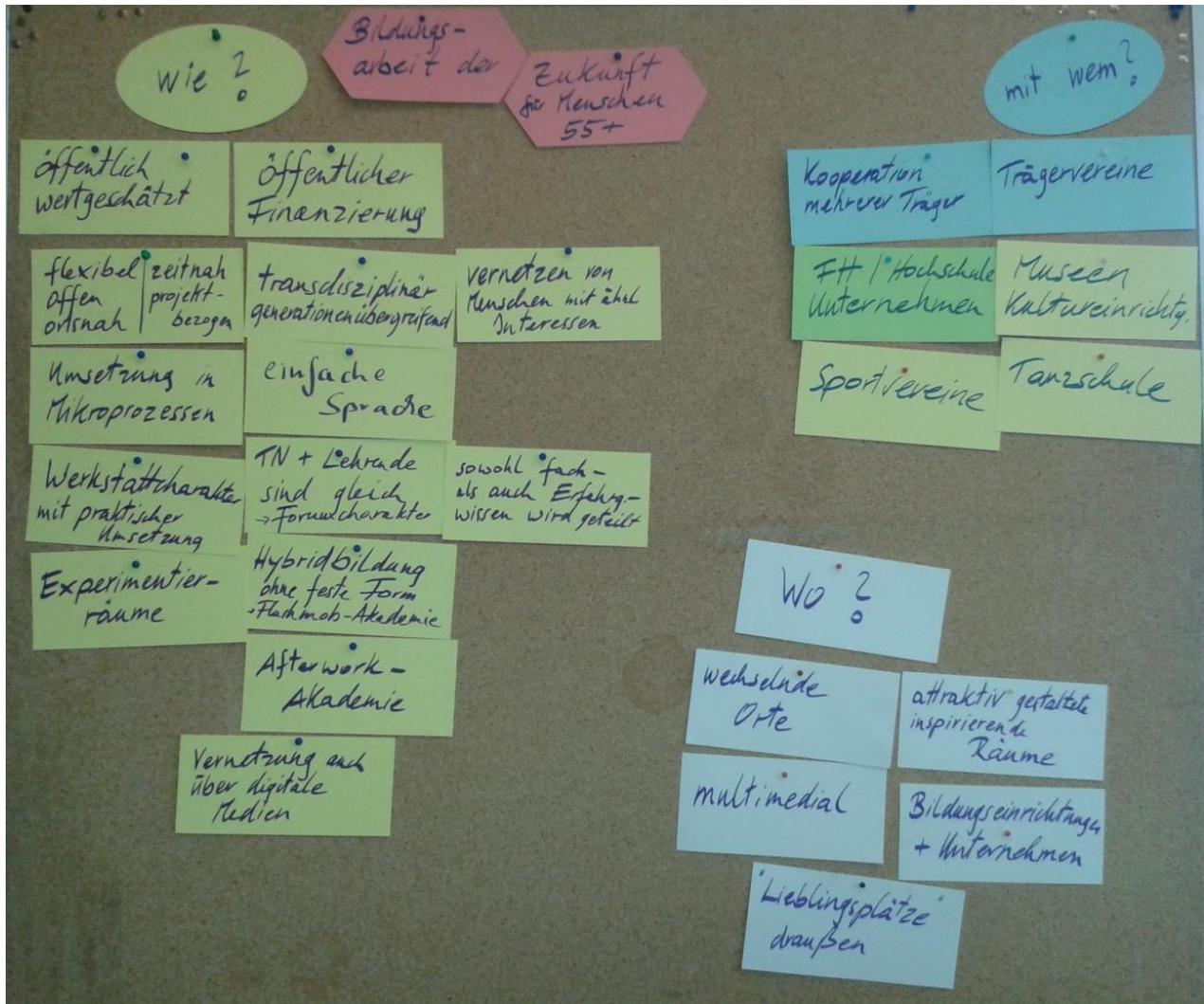
- Öffentlich, wertgeschätzt
- Flexibel, offen, ortsnah, zeitnah, projekt-bezogen
- Umsetzung in Mikroprozessen
- Werkstattcharakter mit praktischer Umsetzung
- Experimentierräume
- Öffentlich finanziert
- Transdisziplinär
- Generationenübergreifend
- Einfache Sprache
- Teilnehmende und Lehrende sind gleich - Forumcharakter
- Hybridbildung ohne feste Form
- Flashmob-Akademie
- Afterwork-Akademie
- Vernetzung über digitale Medien
- Vernetzen von Menschen mit ähnlichen Interessen
- Sowohl Fach- als auch Erfahrungswissen wird geteilt

Mit wem?

- Trägervereine, Kooperation von Trägern
- Hochschule, Fachhochschule, Unternehmen
- Museen, Kultureinrichtungen,
- Tanzschule
- Sportvereine

Wo?

- Attraktiv gestaltete, inspirierende Räume
- Wechselnde Orte
- Bildungseinrichtungen + Unternehmen
- Draußen, Lieblingsplätze





Von der Idee zur Umsetzung

Frühbeet der Ideen (Skizze: Ilya Kabakov)

Ideen sind eine wichtige und kreative Ressource. Sie können durchaus mit Pflanzen verglichen werden. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Ideen keimen und reifen müssen. Ideen müssen auch achtsam aufbewahrt werden (siehe Skizzenbuch). Ideen sind wie Saatgut und man muss damit genauso damit umgehen. Auch das „Auspflanzen ins Freiland“ muss mit Bedacht erfolgen (richtiger Zeitpunkt, Nährboden, Klima).

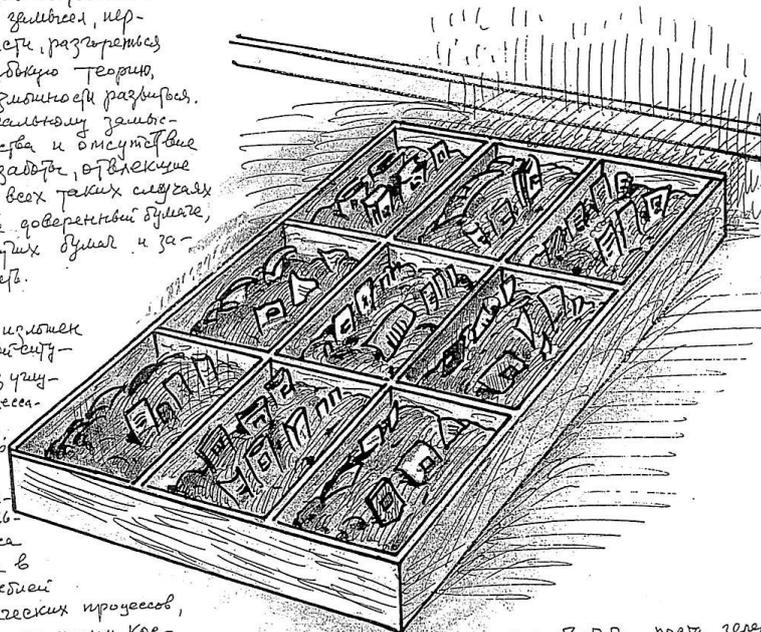
Siehe hierzu die Skizze von Ilya Kabakov – Frühbeet der Ideen:

ЯЩИК ДЛЯ „ДОВЕДЕНИЯ“ ПРОЕКТОВ

В. Сизорчук, лектор, 1. Визуал

Как правило, при любом изобретении сначала мелькает, как искра, первоначальный замысел, первая идея, которая потом может вырасти, развиться в настоящий, большой проект или глубоко теоретическую идею, но может и задохнуться, не имея возможности развиться. Множество причин мешают первоначальному замыслу: путь и случайные обстоятельства и отсутствие сосредоточенности и других факторов, отвлекающих от дальнейшего его разработки. Во всех таких случаях проект еще жив, только вглубь доверенный бумаге, может погаснуть, исчезнуть среди других идей и замыслов, попросту засохнуть и умереть.

Но системное решение, проект, который человек может кардинально помочь в развитии. Открытие как и многое, пришло из устоявшегося натурального над природным процессом. Каждый был хорошо изучен процесс роста растений из почвы, воздействие на него солнечных лучей, воды и химического состава земли. Но в этой картинке органической эволюции пропущено одно обстоятельство, также непосредственно влияющее на развитие всей флоры. Предвращение зерна в землю, его изменение в ней, появление стеблей и корней, пошло из так называемых фотохимических процессов, связанных с поступлением высокоэнергетических частиц космической энергии, или ионов, в атмосферу. Земля попросту взаимодействует с ее поверхностью. Земля попросту взаимодействует с ее поверхностью.



что случится, если из почвы вырастет зерно, первоначально любой процесс. Аналогичное происходит с нашими проектными замыслами. Если только бредни изобрести с нашими проектами, попросту засохнуть в почве и остаться...



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Eine Kiste zum Hervorbringen von Projekten

Gewöhnlich schimmert bei jeder Erfindung zunächst - wie ein Funke - der ursprüngliche Gedanke, die erste Idee auf, die dann wachsen und zu einem echten großen Projekt oder einer tiefen Theorie entflammen, aber auch verlöschen kann ohne Möglichkeit, sich zu entwickeln. Eine Menge an Gründen behindert diesen ursprüngliche Gedanken: das sind die zufälligen Umstände, mangelnde Konzentration und andere Sachen und Sorgen, die einen davon abhalten, den Gedanken weiter zu verfolgen. Dann kann der noch unfertige Impuls, der nur im unreinen einem Blatt anvertraut wurde, verloren gehen, zwischen den anderen Blättern und Gedanken verschwinden, einfach vertrocknen und sterben.

Eine ungeahnte Entscheidung, das Projekt, das unten dargelegt wird, kann in dieser Situation maßgeblich helfen. Diese Entdeckung, wie so viele andere auch, beruht auf der ausführlichen Beobachtung von Naturprozessen. Der Wachstumsprozess einer Pflanze aus dem Boden scheint gut untersucht, die Auswirkung der Sonnenstrahlen dabei, die des Wassers und der chemischen Zusammensetzung der Erde. Aber in diesem Bild der organischen Evolution fehlen Umstände, die sich auch unmittelbar auf das Wachstum aller Pflanzen auswirken. Das Verbleiben des Kornes in der Erde, seine Veränderung in ihr, das Auftauchen von Stängel und Wurzel ist neben den genannten photochemischen Prozessen mit dem Auftreten hochgeladener Teilchen kosmischer Energie verbunden, die Millionen Jahre mit der Erde und unmittelbar mit ihrer Oberfläche zusammengewirkt haben. Die Erde ist deshalb unendlich mit dieser Energie des Kosmos geladen, was einer der Gründe für das schnelle Wachstum der Körner, des Ursprungs aller Gewächse ist.

Analoges geschieht mit unseren projektähnlichen Gedanken. Wenn ein aufflammendes, bereits aufgeschriebenes Projekte in die Erde vergraben wird, und dort - wie unsere Beobachtung zeigt - bleibt, dann kann es sich, natürliche im Kopf seines Erfinders, schon nach kurzer Zeit entwickeln. Deshalb dürfen Gedanken und Pläne, sobald sie aufgeschrieben sind, nicht einfach in der Schreibtischschublade aufbewahrt werden, sondern sollen direkt in die Erde gelegt werden, in eine Kiste in einer Ecke und können nach einiger Zeit von dort hervorgeholt werden.

Ein großer Schatz sind die Ideen, die vor 30 Jahren entstanden sind. Die sind jetzt reif. Deshalb ist es manchmal gut, sich anzuschauen, was die Menschen früher gedacht haben.

Wir müssen den Menschen keine Ideen verkaufen, die haben selbst sehr gute Ideen.

Man muss nicht immer neue Ideen finden. Vieles gab es schon in anderem Gewand.
Chance: upcycling von Ideen.

Alternative Wohnformen:

Unperfekthaus in Essen, Tempelhof in Schwäbisch Gmünd, Wohnprojekt in Herrenberg, Sargfabrik Wien 14ten Bezirk (Jazzclub und Schwimmbad eingerichtet, damit auch Junge Menschen kommen)



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten





Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Das entscheidende ist das Herz

Sein Herzensanliegen finden

Der Kardiologe, Bernhard Lown hat viele Geräte medizinische Geräte entwickelt und war. Gründer von „Ärzte gegen den Atomkrieg“. Als Arzt hat er sich gefragt, was wirklich wichtig für seine Patienten ist. Er stellte fest, dass für Herzpatienten das Gespräch äußerst wichtig ist. Auch für einen selbst ist es wichtig, herauszufinden, was einem am Herzen liegt, sozusagen sein Herzensanliegen zu finden.

Aus dieser Erkenntnis wurde in Düsseldorf die Herzenssprechstunde entwickelt. Die Herzenssprechstunde ist eine Methode mit ehrenamtlich Engagierten als Mentoren, um die Herzensanliegen von Menschen zu finden. Es geht dabei um die zentralen Fragen: Was liegt mir am Herzen? Was belastet mein Herz? Wie finde ich zu seiner Herzenssache.

Tipp:

Um eine Idee oder sein Herzensanliegen zu finden, kann man sich fragen, wofür man früher gebrannt hat. Was hat mich früher begeistert?

Man kann auch eine symbolisches Herz in den Geldbeutel legen, als Erinnerung, um sich immer wieder zu fragen: Was ist meine Herzenssache.

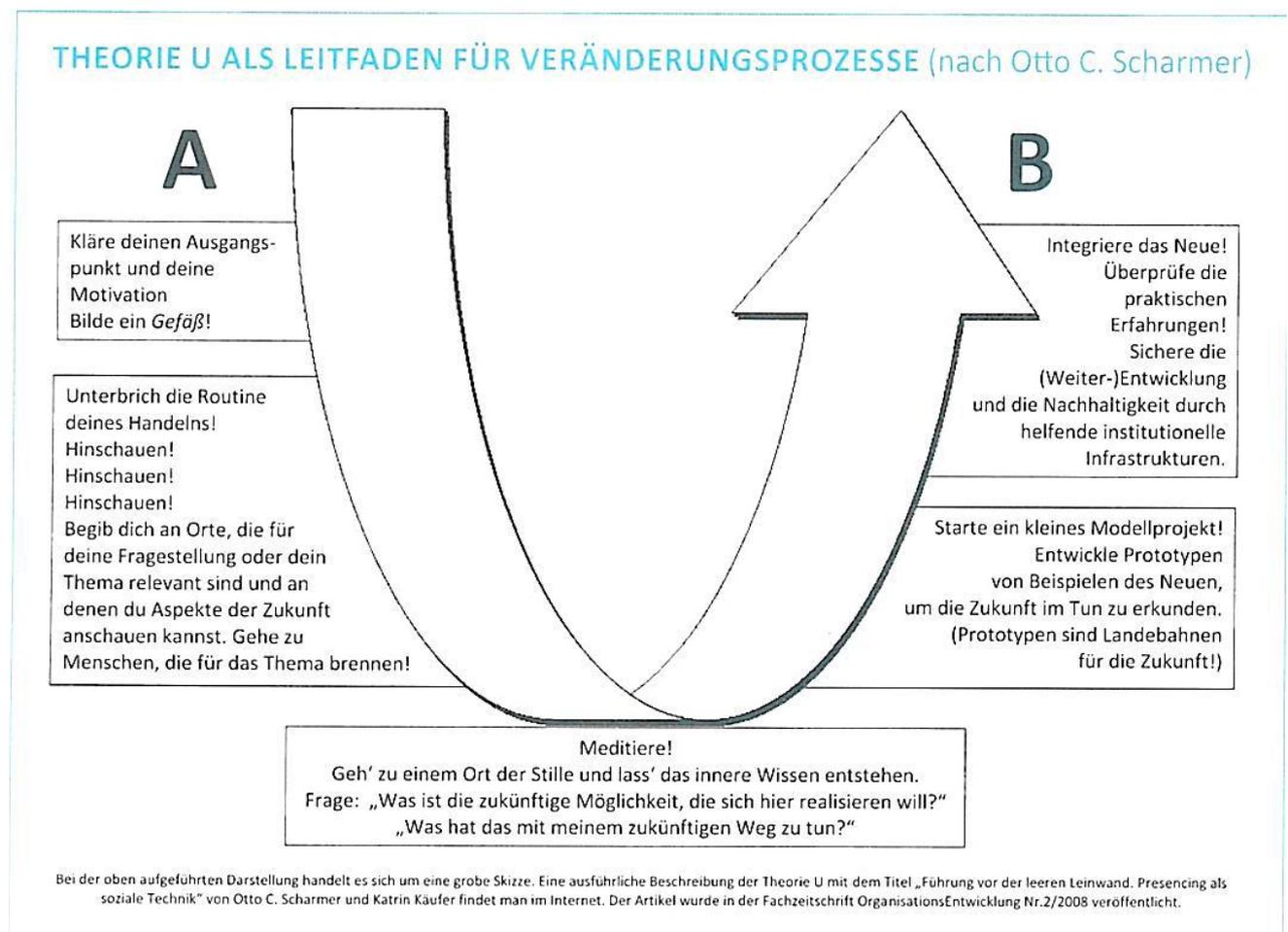




Die Theorie U (Otto Scharmer)

Wie kommt das Neue in die Welt? – Den roten Faden verfolgen

Bei Veränderungsprozessen ist es gut, einen roten Faden zu haben. Die Theorie U von Otto Scharmer ist ein Modell zur Unterstützung von Veränderungsprozessen. Es soll helfen auf dem Weg zu bleiben ohne bei der Entdeckung von inneren Motivationen, von Neuem und Unkonventionellem durcheinander zu geraten. Die Theorie U ist gleichzeitig ein Entschleunigungsprozess, denn komplexe Veränderungen setzen voraus, dass wir ganz langsam werden und einen U = Umweg gehen wollen.



Quelle: Aufsatz Karin Nell, Diplom-Pädagogin an der eeb Nordrhein



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Couch oder Cabrio

- Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase -



Menschen besuchen
und begleiten

Die 5 Schritte der Theorie U:

1. Kläre Deine Ausgangspunkt und Deine Motivation:
Was bewegt mich und was will ich bewegen? Unsere Beweggründe haben meist etwas mit unseren Wurzeln zu tun.
2. Unterbrich die Routine Deines Handelns:
Hinschauen, hinschauen, hinschauen, um zu finden, für was man wirklich brennt. Nimm Kontakt zu Menschen auf, die für das Neue brennen. Begib Dich an Orte, die für Deine Fragestellung und Dein Thema relevant sind und an denen Du schon Aspekte der Zukunft anschauen kannst.
3. Meditiere:
Gehe zu einem Ort der Stille und lass das innere Wissen entstehen. Frage: Was ist die zukünftige Möglichkeit, die sich hier realisieren will? Was hat das mit meinem zukünftigen Weg zu tun?
4. Starte ein kleines Modellprojekt. Entwickle einen Prototypen des Neuen, um die Zukunft im Tun zu erkunden. Dadurch werden Erfahrungen gemacht. Das was wir klein beginnen, muss mit unserem eigenen zukünftigen Weg zu tun haben.
5. Integriere das Neue. Überprüfe die praktischen Erfahrungen. Erst auf Basis der praktischen Erfahrungen wird das Neue in einen größeren Zusammenhang gestellt. Sichere die (Weiter-)Entwicklung und die Nachhaltigkeit durch helfende institutionelle Infrastrukturen.

Tipp:

Wenn man Freiwilligen helfen will, herauszufinden was ihre Herzenssache ist, dann sollte man ihnen Zeit geben und Lust machen, Mikroprojekte zu starten.

Klappcafe: mobiles Cafe im öffentlichen Raum, mit dem Rad, Bollerwagen.

Gründung eines Nachbarschaftsprojektes. Einmal im halben Jahr treffen und das Programm machen.

„Den ersten Schritt gehen, denn dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“
(Martin Walzer, Schriftsteller).

Ziele setzen

Wohin will ich noch? Was will ich noch erreichen?

Literaturempfehlung

Seminartipp: Gut, gesund und zufrieden alt werden