

Einblicke in die Workshops am Nachmittag

(1) Kurzfilm „Das Experiment“

Leitung: Sr. Eva Maria Schaffner, Ulrike Kütscher

Einstieg mit Impulsfragen

- Wer hat schon die Erfahrung gemacht, dass er aufgrund seiner Überzeugung/Meinung abgelehnt wurde?
- Wer hat selbst schon andere Menschen aufgrund von Vorurteilen abgelehnt?
- Wer hat schon einmal Angst vor etwas Fremden gehabt?

Hinleitung zum Film

Was wir hier gerade gemacht haben: nämlich eine Umfrage zu verschiedenen, teilweise auch sehr persönlichen Fragen, das werden wir nun gleich auch im Kurzfilm sehen, den wir heute für Sie heute ausgesucht haben.

Der Film heißt: das Experiment.

[Hier klicken, um den Film auf Youtube anzuschauen.](#)

Impulstext: Vorurteile – Augenhöhe – Goldene Regel

In dem Kurzfilm sehen wir, wie Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Kulturen und Lebenskontexten dennoch ganz existentielle Gemeinsamkeiten haben.

Doch sind Vorurteile nicht normal? Wir alle kennen sie doch. Sie bestimmen unser Denken und Tun. Warum ist das eigentlich so? Es muss doch einen Nutzen geben, warum wir Menschen zu diesen vorschnellen Urteilen kommen.

Unser Gehirn versucht die Komplexität von Dingen vereinfacht auf den Punkt zu bringen.

Wir neigen dazu ein einfaches Schubladen-Denken zu haben. Wir entwickeln sogenannte Stereotypen. Sie sind wie Abkürzungen des Hirns, die uns zwar Zeit sparen, aber die Sicht auf die individuelle Person verstellen. Sie können zu Ungerechtigkeit, Missverständnissen führen und echtes Miteinander blockieren, da wir dem anderen nicht unvoreingenommen begegnen.

Das geht sowohl negativ, als auch positiv.

Zum Beispiel: alle Deutschen sind pünktlich, oder aber Frauen können schlechter einparken als Männer, oder alte Menschen kennen sich alle nicht mit Computern aus. Diese Beispiele sind recht harmlos. Doch Vorteile können problematisch werden, wenn die verzerrte und einseitige Sicht zu ungerechtem Verhalten, ja zu Diskriminierung und Ausgrenzung führen.

Menschen sind verschieden. Wie würde die Welt und das Miteinander aussehen, wenn alle Menschen gleich wären? Paulus zeigt die Bedeutung der Vielfalt in: „Der eine Leib und die vielen Glieder.“

Was kann ich denn gegen meine Vorurteile tun?

Der wichtigste Schritt ist, sie sich bewusst zu machen und sich einzugestehen, dass man welche hat. Es ist eben ein normaler Mechanismus im Gehirn.

Dann jedoch sollten wir uns hinterfragen, ob das Vorurteil tatsächlich einen Wahrheitsgehalt hat oder wir einen Stereotyp folgen. Wir haben ja durchaus die Freiheit und auch die Verantwortung kritisch mit unseren Vorurteilen umzugehen. Vorurteilen nicht das letzte Wort zu geben – darum geht es!

Eine offene und neutrale Art und Weise auf die Welt zu schauen, kann da helfen! „Richtet nicht, auf das ihr nicht gerichtet werdet“, sagt uns Jesus als wichtigen Leitsatz in unserem Leben.

Jesus gibt uns eine wichtige Regel an die Hand. Sie wurde als Goldene Regel zu einem universellen moralischen Kompass: „Was du nicht willst, das man dir tu, das

füg auch keinem anderen zu.“ Als Verbot formuliert oder positiv als Gebot: „Behandle andere so, wie du selbst von ihnen behandelt werden willst.“

Die Goldene Regel fordert uns auf, die Perspektive zu wechseln und Empathie als Grundlage unseres Handelns zu nutzen. Sie ist das direkte Gegenmittel zum Vorurteil: Es geht um Selbstreflexion: Bevor ich über jemanden urteile, frage ich mich: Wie würde ich mich fühlen, wenn man mir diese unfaire Verallgemeinerung entgegenbringen würde? Es geht um Achtsamkeit zu mir selbst: Ich erkenne mein eigenes Bedürfnis nach Respekt und fairem Umgang. Ich übertrage diesen Wunsch direkt auf mein Gegenüber, unabhängig von dessen Herkunft, Aussehen oder Zugehörigkeit. Indem wir die Goldene Regel leben, ersetzen wir die voreilige und oft negative Abkürzung des Vorurteils durch die bewusste, positive und verbindende Haltung der gegenseitigen Achtung. Dies ist Grundlage für ein friedlicheres und gerechteres Zusammenleben.

Im Film wurde dies gut auf den Punkt gebracht.

Die Menschen waren ganz verschieden, jeder war in seiner Gruppe, in seiner sogenannten in seiner Blase, in der er sich Tag täglich aufhält.

Die Besinnung auf das was uns eint, macht uns alle zusammen zu Mitmenschen und Mitgeschöpfen in unserer einen Welt, zu Geschöpfen des einen Gottes, der uns liebt, jede und jeden einzelnen von uns – bedingungslos -vorurteilslos.

Impulsfragen

1. Was hat der Film bei mir ausgelöst?
2. Vorurteile sind etwas Menschliches und Normales. Wie gehe ich mit Vorurteilen um?
3. Wie wäre es, wenn alle Menschen gleich wären? Wie bereichert Vielfalt?
4. Was kann ich persönlich dazu beitragen, dass vorschnelles Urteilen und Abgrenzung unsere Gesellschaft prägen?

(2) Die Kraft der Bilder

Leitung: Anette Kempf, Gertrud Reichert

Begrüßung und unsere Gedanken zum Thema Altersbilder.

Können Sie sich vorstellen, Sie haben keinen Spiegel, Sie hatten noch nie einen Spiegel, Sie wissen nicht, wie Sie aussehen? Märchen erzählen uns von Menschen, die zum ersten Mal ihr Spiegelbild in ruhigem Wasser entdecken und erschrecken. Dann? Dann Wir wären darauf angewiesen, wie andere Menschen uns beschreiben, wie sie uns sehen, was sie in uns sehen.

Doch heute mit dem Fotoapparat in der Tasche, kann man das Gesehene festhalten und sich später erinnern. Wir sollten uns jedoch immer daran denken, dass wir uns von Gott kein Bildnis machen sollen, denn er ist größer als Bilder und Worte. Auch der Mensch ist mehr als die Bilder und Vorstellungen, mehr als die Worte, die wir mit ihm verbinden. Dazu nachher eine kleine Übung.

Studien weisen nach, dass ältere Menschen mit einer negativen Sicht auf das Älterwerden bzw. Altsein langfristig gesundheitlich im Nachteil sind. Eine positive Sichtweise auf das Alter kann die Lebensqualität erheblich verbessern und die Lebensspanne um bis zu 8 Jahre verlängern. Mit einem negativen Altersbild fühlt man sich weniger motiviert aktiv zu bleiben oder an seiner kognitiven Gesundheit zu arbeiten. „Ich bin zu alt, für mich interessiert sich niemand mehr, ich sollte Platz machen für die Jungen, in meinem Alter kann ich mich nicht mehr ändern“. – all das sind Sätze, die auf ein negatives Altersbild zeigen.

Wir haben es in unseren Seniorengruppen mit Menschen mit beiderlei Sichtweisen zu tun. Darum wollen wir das Thema auch etwas humorvoll angehen.

1) Praxis: Jetzt die vorhin angesprochene kleine Übung

Gehen wir frei im Raum umher. Bleiben Sie vor einem Ihnen unbekannten Menschen stehen und betrachten Sie ihn sich ganz bewusst an und machen Sie sich ein Bild von diesem Menschen.

- A) Geht es ihm gut?
- B) Ist er gesund?
- C) Was hat er schon alles erlebt?
- D) Fühlt er sich wohl?
- E) Ist er ein aktiver Mensch?
- F)

Sie müssen nichts über diese Person/en erzählen, uns würde nach dieser Runde interessieren, welche Gefühle bei Ihnen entstanden sind,

2) Zitate (Falten und Respekt)

Zitate erzeugen auch Bilder in uns. Welches Zitat trifft auf Sie zu, und warum?
Nehmen Sie sich eines der angepinnten Zitate. Warum haben Sie gerade dieses Zitat ausgewählt? Was hat dieses Zitat mit meinem Lebensweg zu tun?

Was man in der Jugend
wünscht, hat man im Alter
die Fülle. „Wenige Leute
verstehen es, alt zu werden.

Die Falten erzählen
Geschichten, die Augen
Weisheit.

Alter ist nicht das Gegenteil
von Jugend, sondern seine
Vervollkommnung.

Je älter ich werde, desto
mehr liebe ich die
ungeschminkte Wahrheit
meines Spiegelbildes.

Das Leben schreibt die
schönsten Gedichte auf die
Haut der Zeit.

Die Jahre sind nicht nur
Ringe im Baumstamm,
sondern Blüten an einem
immer größer werdenden
Baum.

Graue Haare sind die Krone
der Erfahrung.

Alter ist nicht ein Ziel,
sondern ein Weg, auf dem
sich Schönheit in neuer
Form entfaltet.

Die Seele wird mit jedem
Jahr reicher, nicht ärmer.

Schönheit altert, aber
Weisheit blüht ewig.

Die Zeit formt uns, doch wir
formen die Zeit mit unserer
Geschichte.

Mit jedem Lebensjahr
gewinnen wir an Tiefe und
an Verständnis für die wahre
Schönheit.

Der Spiegel zeigt das
Äußere, das Herz das
Innere, und das Innere wird
mit den Jahren immer
schöner.

Nicht die Jahre sind wichtig,
sondern die Erlebnisse, die
sie in uns hinterlassen
haben.

Schönheit liegt nicht nur in
der Jugend, sondern in der
Würde des Alters.

Die Fülle des Lebens zeigt
sich erst in seiner reifen
Frucht.

Alter ist kein Abbau, sondern
ein Umbau zu einer neuen,
kraftvollen Architektur des
Seins.

Die Weisheit der Jahre
überstrahlt die Schönheit
der Jugend.

Das Leben ist ein kostbarer
Wein, der mit der Zeit immer
besser wird.

Wir altern nicht, wir reifen.

Die Spuren des Lebens sind
Zeichen einer erfüllten
Reise.

Jugend ist ein Feuerwerk,
das Alter ein leuchtender
Sternenhimmel.

In der Jugend lernt man, im
Alter versteht man.

Du kannst nichts dagegen
tun älter zu werden, aber du
musst nicht wie ein alter
Mensch leben.

Die Zeit vergeht so rasend
schnell, doch ich werde nie
bereuen, älter zu werden,
denn es gibt viele
Menschen, die dieses
Privileg niemals hatten.

Die Jugend ernährt sich von
Träumen – das Alter von
Erinnerungen.

Alt macht nicht das Grau der
Haare, alt macht nicht die
Zahl der Jahre. Alt ist, wer
den Humor verliert und sich
für nichts mehr interessiert.

Am Ende des Lebens
kommt es nicht darauf an,
wieviel fleißige Überstunden
du gemacht hast, wie
sauber deine Küche war, ob
du immer pünktlich warst,
wie viele gesunde
Smoothies du getrunken
hast. Es zählt allein, wie
glücklich du warst und
wieviel Zeit du dir
genommen hast, um den
Dingen nachzugehen, die du
liebst.

Ein schönes Gesicht wird
altern und ein perfekter
Körper wird sich verändern,
aber eine schöne Seele wird
immer eine schöne Seele
bleiben.

Falten sollten nur anzeigen,
wo das Lächeln gewesen
ist.

Alternde Frauen sollten
bedenken, dass ein Apfel
nichts von seinem
Wohlgeschmack verliert,
wenn ein paar Fältchen die
Schale kräuseln.

Ich bin stolz auf die Falten.
Sie sind das Leben in
meinem Gesicht.

Ich habe die See zu lange
gekannt, um an ihren
Respekt für Anständigkeit zu
glauben. Eine elementare
Kraft ist schonungslos
direkt.

Einem Kind kommt
größtmöglicher Respekt zu.

Wissen gibt Macht aber der
Charakter verschafft
Respekt und Anerkennung.

Die Respektlosigkeit zu den
Ahnen ist das erste Merkmal
der Unsittlichkeit.

Die junge Generation hat
auch heute noch Respekt
vor dem Alter. Allerdings nur
beim Wein, beim Whisky
und bei den Möbeln.

Das Geheimnis der
Erziehungskunst ist der
Respekt vor dem Schüler.

Es ist nicht mein Ziel, geliebt
zu werden. Mir genügt es,
wenn man mich respektiert.

Selbst die absolutesten
Monarchen mussten die
Stimmung ihrer Untertanen
kennen lernen,
Überlieferungen beachten
und Vorurteile respektieren.

Frei zu sein bedeutet nicht
nur, seine eigenen Fesseln
zu lösen, sondern ein Leben
zu führen, das auch die
Freiheit anderer respektiert
und fördert.

Respekt für uns selbst leitet
unsere Moral; Respekt für
andere leitet unsere
Manieren.

Sei friedlich, sei höflich,
gehörche dem Gesetz,
respektiere alle; aber wenn
jemand dich angreift, schick
ihn auf den Friedhof.

Ich bin gegen jede Form von
Rassismus und
Ausgrenzung, jede Form
von Diskriminierung. Ich
glaube an die Menschen,
und dass alle menschlichen

Wesen als solche
respektiert werden sollten,
ungeachtet ihrer Hautfarbe.

Allein der gesunde
Menschenverstand, ein so
respektabler Geselle er
auch in dem hausbackenen
Gebiet seiner vier Wände
ist, erlebt ganz wunderbare
Abenteuer, sobald er sich in
die weite Welt der
Forschung wagt.

Takt ist der ewig wache
Respekt vor der anderen
Seele und damit die erste
und letzte Tugend des
menschlichen Herzens.

Die Humanität erreichte
mehr, wenn sie, statt die
Gleichheit zu loben, zum
Respekt vor dem Wunder
der Vielfalt riete.

Das ist die Situation des
Kindes, das in der Umwelt
der Erwachsenen lebt: ein
Störenfried, der etwas für
sich sucht und nichts findet,
der eintritt und sogleich
fortgewiesen wird. Seine
Lage ähnelt der eines
Mannes, dem die
bürgerlichen Rechte und
das Recht auf seine Umwelt
aberkannt worden sind: Es
ist ein an den Rand der
Gesellschaft verwiesenes
Wesen, das jedermann
ohne Respekt behandeln,
beschimpfen und strafen
darf, dank einem von der
Natur verliehenen Recht:
dem Recht des
Erwachsenen.

Ich denke, ein Mann will von
einer Frau das gleiche wie
eine Frau von einem Mann:
Respekt.

Studiere hart, was dich am
meisten interessiert, auf
undisziplinierte, respektlose
und originelle Weise.

Wir respektieren das
christliche Denken, wenn es
das Denken ist, das dem
Wort Christi folgt, der die
Händler aus dem Tempel
geworfen hat.

Ob jemand ein Gentleman
ist, erkennt man an seinem
Respekt gegenüber
Menschen, die ihm nicht von
Nutzen sind.

Vor Ihrer Kaiserlichen
Majestät hab ich, wie immer,
schuldigen Respekt. Er
aber, sag's ...

Respektiere dich selbst,
respektiere andere und
übernimm Verantwortung für
das was du tust.

Eine Voraussetzung für den
Frieden ist der Respekt vor
dem Anderssein und vor der
Vielfältigkeit des Lebens.

Weg von naiv, alles für mein
Team

Doch meine Freundschaft
muss man sich verdienen

Abheben ist gefährlich, denn
man fällt zu tief

Und Respekt kriegt man nur,
wenn man auch denselben
gibt

Freundschaft fließt aus
vielen Quellen, am reinsten
aber aus Respekt.

Ich bin ein Kämpfer. Ich
glaube an das „Auge um
Auge“-Prinzip und nicht an
das „halte auch die andere
Wange hin“. Ich habe keinen
Respekt vor einem Mann,
der nicht zurückschlägt.
Wenn du meinen Hund
tötest, versteckst du besser
deine Katze.

Ich wünschte, die Leute
würden alle so lieben, wie
sie mich lieben. Ich hoffe,
ich kann die Leute dazu
ermutigen, dieselbe Liebe
und denselben Respekt
füreinander aufzubringen.
Wenn das so wäre, wäre die
Welt besser.

Die Denkweise des
Magischen oder Okkulten
basiert auf Analogie, und sie
hat eine respektable
historische Tradition. In
Analogien zu denken gehört
zu unserer inneren Struktur.

Wirkliche Liebe ist ein Ausdruck der inneren Produktivität und umfasst Fürsorge, Respekt, Verantwortlichkeit und Wissen.

Echter Seelenfrieden speist sich aus der Erkenntnis, dass alle Lebensphasen Respekt verdienen.

Das Mitgefühl mit uns selbst schenkt uns das Vermögen, die Verurteilung in Vergebung zu verwandeln, den Hass in Freundschaft und die Furcht in Respekt vor allen Lebewesen.

Bei dem Versuch, solche Maschinen zu konstruieren, sollten wir nicht respektlos Gottes Macht, Seelen zu erschaffen, in irgendeiner Weise stärker an uns reißen, als wir es bei der Zeugung von Kindern tun: Vielmehr sind wir in beiden Fällen Werkzeuge Seines Willens, indem wir Wohnstätten für die Seelen, die Er erschafft, bereitstellen.

Respektiere Buddha und die Götter, aber zähle nicht auf ihre Hilfe.

Ich vermute mal, dass irgendwie jeder, der den Ehrgeiz hat, etwas zu erschaffen und nicht kaputt zu machen, Respekt verdient.

Respektiere deine Einzigartigkeit und höre auf, dich zu vergleichen. Entspanne dich in deinem Sein.

Das Formular ist, neben dem Schalter, das wirksamste Mittel, dem Bürger Respekt abzunötigen.

Wir müssen lernen, gegenseitig die menschliche Würde zu respektieren.

Werte müssen einen lebenspraktischen Bezug haben, wenn sie respektiert werden sollen.

Sprich über das Moderne ohne Verachtung und über das Alte ohne Vergötterung.

Ich spreche mit jedem gleich, egal ob es der Müllmann oder der Rektor der Universität ist.

Was du nicht willst, dass man dir tut, das füg auch keinem anderen zu.

Wissen gibt Macht, aber der Charakter verschafft Respekt.

Niemand kann mich verletzen, ohne meine Erlaubnis.

Respekt ist keine Einbahnstraße. Wer ihn erwartet, muss ihn zuerst entgegenbringen.

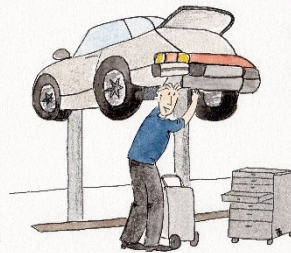
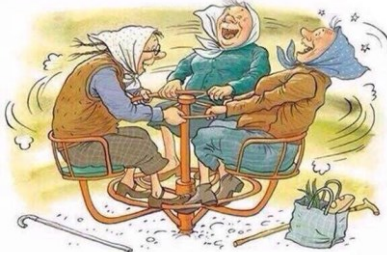
Wie wir andere behandeln, zeigt, wer wir selbst sind.

Wertschätzung ist umsonst, aber unbezahlbar.

Achtung vor dem Andersdenkenden ist der erste Schritt zur Weisheit.

Die Achtung vor anderen ist der erste Schritt zur eigenen Vollkommenheit.

Man kann nicht verhindern alt zu werden
aber man kann dafür sorgen, dass man Spass hat.

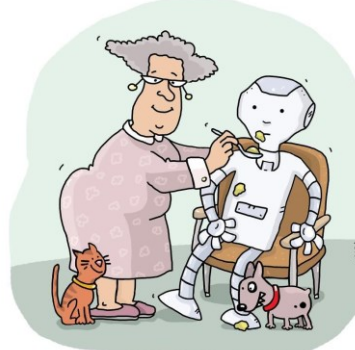


Endschmelzung, die sind
hier im ersten Auto-Klub.

Klar erkannt,
junger Mann.
Ist mein Sportwagen
dann schon fertig?



"BEHINDERTE" ODER "MENSCHEN
MIT BEHINDERUNG" ... WIE NENNT
IHR EUCH DENN SELBER?



Seit Frau Hansen den Pflegeroboter hat,
geht es ihr viel besser.



Der Witwer

3) Cartoons

- Nehmen Sie sich eines der ausgelegten /aufgehängten Bilder. Lassen sie sich Zeit bei der Auswahl.
- Warum haben Sie gerade dieses Bild gewählt?
- Erzeugt dieses Bild / diese Karikatur bei Ihnen ein Lächeln?
- Pinnwand umdrehen, wir die Cartoons jeder nimmt sich eines. Wir erzählen, warum wir gerade dieses genommen haben.

Erzählen Sie bitte.

Idee: welches Zitat trifft auf welches Bild?

4) Bewegung zum Thema Respekt

Die TN verteilen sich frei im Raum – Atemübung –
kreuz und quer durch den Raum gehen –
gehen mit dem Gefühl der Wut – Freude – Trauer – Stolz – Unsicherheit
den anderen TN „begegnen“
nur ZWEI davon!!
bei STOPP stehen bleiben – „einfrieren“ Empfindungen merken

im Weitergehen in neue Rollen schlüpfen
jetzt in die „Rolle“ von einem jungen Azubi (20 Jahre) der sich vom älteren Team
nicht ernstgenommen fühlt, aber hochmotiviert ist
Körperhaltung: erst klein/unsicher, dann trotzig oder abgewandt
bei STOP „einfrieren“
Anette und ich tippen die Einzelnen TN an, erwachen und
sagen einen Satz, der ihnen spontan durch den Kopf geht

zweite „Rolle“ eine erfahrene Pflegekraft (58 Jahre) oder ein älterer Bewohner, der
sich von den schnellen, digitalen Veränderungen überfordert fühlt und Angst hat, den
Respekt zu verlieren
Körperhaltung: angespannt, schützend, Hände evtl. abwehrend
einfrieren – antippen – Satz

Reflexionsrunde im Kreis

- Wie schnell hat sich euer inneres Gefühl verändert, nur weil ihr eure
Schrittgeschwindigkeit oder Körperhaltung angepasst habt? (Körper und Gefühl
untrennbar)
- Als ihr den Azubi oder alten Mann gespielt habt, wie leicht oder schwer fiel es
 euch, sofort den passenden Gedanken/Satz im Kopf zu haben? (blitzschnell in
 andere hineinversetzen oder deren Haltung annehmen)
- Transfer in den Alltag – Seniorenarbeit: Was bedeutet es, wenn jemand mit einer
 sehr gebückten, langsamen oder angespannten Haltung vor uns steht, wie
 können wir dieser Person begegnen?

Erkenntnis – durch genaues Beobachten der Körpersprache spüren was
das Gegenüber braucht

5) Gruppenarbeit

4 Plakate mit ausgewählten Cartoons auf A 4 und die Möglichkeit geben, dazu aufzuschreiben, was das Bild aussagt bzw. bewirkt bei dem Betrachter. Dazu haben wir die Cartoons ausgewählt, die ich separat schicke.

Abschluss: was nehme ich mit?

(3) Die Kraft der Sprache

Leitung: Monika Baur, Stephan Langer

(4) SharedReading-Session

Leitung: Ulrich Neubert

Einblicke werden
nachgereicht!