



***Lebensqualität im Alter (LimA), Lebensqualität  
fürs Alter (LeA), Aktiv ins Alter (AidA)***

*Das Bildungsangebot der Katholischen Seniorenarbeit*

*Standards für*

*Lebensqualität im Alter (LimA), Lebensqualität fürs Alter (LeA), Aktiv ins Alter (AidA)  
Das Bildungsangebot der Katholischen Seniorenarbeit*

**„(...) Älter werden heißt, selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse verändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.“**

*Johann Wolfgang von Goethe, Sämtliche Werke in 18 Bänden –  
Artemis-Gedenkausgabe –, Band 9, S. 524, Maximen und Reflexionen 259*

## Das Kursangebot „Lebensqualität im Alter (LimA)“, „Lebensqualität fürs Alter (LeA)“ und „Aktiv in das Alter (AidA)“

LimA/LeA/AidA ist ein Kursangebot, das unter unterschiedlichen Namen im Kontext kirchlicher Seniorenarbeit entstanden ist. Es baut auf der SimA-Studie („Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter“) des Instituts für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg auf. Dabei wurden die Bereiche der Studie – psychomotorisches Training, Gedächtnistraining und Kompetenztraining – durch den Bereich Sinn- und Glaubensfragen ergänzt.

Dem Kurs liegt ein christliches Leitbild zugrunde, das davon ausgeht, dass die Würde eines Menschen auf seiner Gottesebenbildlichkeit beruht, unabhängig von Geschlecht, Alter oder ethnischer Herkunft. Es begreift Alter als eine Lebensphase mit eigenen Aufgaben und Entwicklungsmöglichkeiten.

Das Kursangebot will Menschen im Älterwerden begleiten und unterstützen. Es geht davon aus, dass es bei den meisten Menschen Potentiale gibt, die nicht ausgeschöpft sind und deren Entdeckung und Förderung viel zur Lebensqualität im Alter beitragen kann.

LimA/LeA/AidA verfolgt einen gemeinschaftsstiftenden Ansatz, da Menschen angeregt werden, sich in der Gruppe Gleichgesinnter mit dem eigenen Leben und Glauben auseinanderzusetzen und diese zu reflektieren sowie Perspektiven für die Lebensphase Alter zu entwickeln. Dies ermöglicht, voneinander, miteinander und übereinander zu lernen.

Der Kurs ist ganzheitlich angelegt. Grundsätzlich für das Kurskonzept ist die integrative Verknüpfung der vier Themenbereiche

- Gedächtnistraining
- Psychomotorik
- Alltagsfähigkeiten
- Sinn- und Glaubensfragen

im Aufbau der Einzelstunden und des gesamten Kursangebotes.

Die Auseinandersetzung mit Themen der Alltagsbewältigung und mit Fragen nach dem Sinn des Lebens fördert den reflexiven Umgang mit der eigenen Biografie. Dies hilft, die Aufgaben des Alters, die unabänderlichen Grenzen und Verluste zu akzeptieren und das Veränderbare anzugehen und zu gestalten. Dadurch wird das persönliche Leben bereichert und das Leben in Gemeinschaft gefördert. Dabei kann der christliche Glaube hilfreich sein.

Kombinationsübungen aus den Bereichen Psychomotorik und Gedächtnistraining stärken körperliche und kognitive Fähigkeiten. Sie sind mit Lebensfreude und einer Steigerung des Selbstwertgefühls verbunden und fördern dadurch die Ich- und Selbstkompetenz.

## Qualitätsstandards für die Grundausbildung

### **Ziele:**

Ziel des Ausbildungskurses ist die Befähigung der Teilnehmer/-innen, ein örtliches Kursangebot LimA/LeA/AidA zu leiten.

Langfristig wird angestrebt, in allen pastoralen Räumen ein LimA/LeA/AidA-Angebot anzubieten.

### **Zielgruppen:**

Die Ausbildungskurse sind offen für alle Interessierten. Einschlägige Vorerfahrungen sind wünschenswert, aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

### **Träger:**

Träger sind, je nach Diözese, die Fachstellen für Altenpastoral oder die Katholische Erwachsenenbildung. Sie kooperieren miteinander und mit anderen Einrichtungen und Verbänden in den Diözesen.

### **Umfang:**

Die Grundausbildung umfasst mindestens 56 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten.

Eine regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend.

Für das Zertifikat ist darüber hinaus die Ausarbeitung einer Kursstunde verbindlich.

Ein Ausschnitt daraus wird im Kurs mit den anderen Teilnehmern/-innen durchgeführt.

### **Inhalte:**

Grundlegende Einführung

- in die vier Themenbereiche und Vermittlung von Methoden, die eine adäquate Umsetzung in die Praxis ermöglichen
- in differenzierte Altersbilder
- in aktivierende Materialien und Methoden der Seniorenbildung
- in die Wahrnehmung und Gestaltung von Gruppenprozessen
- in die Planung und Organisation von Kurstreffen

Darüber hinaus Übungsphasen sowie exemplarische Erarbeitung und Umsetzung von Themenbausteinen durch die Teilnehmer/-innen.

### >> Bereich „Gedächtnistraining“

Gedächtnistraining spielt eine zentrale Rolle für die Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter. Regelmäßiges Gedächtnistraining verzögert den Eintritt von Alterserscheinungen.

In der Kombination mit psychomotorischen Übungen, biografischer Arbeit und in Auseinandersetzung mit Themen der Alltagsbewältigung oder Sinnfragen fördert das Gedächtnistraining die eigenverantwortliche Lebensgestaltung und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Die teilnehmerorientierte Durchführung zielt vor allem auf Spaß und spielerisches Üben ab. Die Teilnehmer/-innen erhalten Anregungen zum Weiterführen und Vertiefen der Übungen zu Hause.

#### **Ziele für die Ausbildungs-Teilnehmer/-innen:**

1. Funktion des Gehirns und der Gehirnhälften kennenlernen
2. Die Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter kennen
3. Einfluss- und Trainingsmöglichkeiten des Gedächtnisses kennen
4. Konkrete Übungen zu den einzelnen Schwerpunkten des Gedächtnistrainings kennen und durchführen können

#### **Ziele für die Teilnehmer/-innen an LimA/LeA/AidA-Kursen:**

1. Förderung und Stabilisierung der eigenen Gedächtnisleistung
2. Kennenlernen von Übungen, die die eigene Gedächtnisleistung verbessern
3. Freude entwickeln am Trainieren der eigenen Gedächtnisleistungen

#### **Standards:**

1. Grundlegende Einführung in die geistige Leistungsfähigkeit, ihre Veränderung und ihre Bedingungen aus wissenschaftlicher Sicht und Einführung in die Ziele des Gedächtnistrainings

2. Kenntnis von unterschiedlichen Arten des kognitiven Trainings, Wirkungsweisen, Methoden, charakteristischen Schwerpunkten und Defiziten
3. Übungen zur Verdeutlichung der Funktion der Intelligenz:
  - verschiedene Gedächtnisspeicher und konkrete Übungen dazu vorstellen
  - Störeinflüsse (Konzentration)
  - Abrufstrategien
  - Strategien zur Gedächtnisstütze: Memotechniken für Alltagsfähigkeiten
4. Arbeitshilfen und ergänzende Materialien

### >> Bereich „Psychomotorik“

Psychomotorik ist mehr als nur Bewegung, Gymnastik bzw. Sport. Sie nimmt das Zusammenspiel des psychischen Erlebens des Menschen mit seiner Motorik und Wahrnehmung (bzw. deren Entwicklung) in den Blick und berücksichtigt die Einflüsse der sozialen und materiellen Umwelt auf das Gefüge von Psyche und Motorik.

#### **Ziele für die Ausbildungs-Teilnehmer/-innen:**

1. Vermitteln, was unter Psychomotorik zu verstehen ist
2. Alters- und krankheitsbedingte Veränderungen der Beweglichkeit aufzeigen
3. Übungen zur Förderung der Psychomotorik vermitteln und trainieren
4. Körperliche Einschränkungen der Teilnehmer/-innen berücksichtigen
5. Sensibilität der Teilnehmer/-innen für eigene Fähigkeiten und Grenzen stärken
6. Teilnehmer/-innen ermutigen, ihre Grenzen zu akzeptieren und sich nicht zu überfordern
7. Kennenlernen eigener Grenzen als Kursleiter/-in (ggf. Unterstützung durch Fachleute einholen; Kennen von Literatur, Arbeitshilfen...)

### **Ziele für die Teilnehmer/-innen an LimA/LeA/AidA-Kursen:**

1. Förderung, Erhaltung und/oder Wiedergewinnen der körperlichen, psychischen, geistigen und sozialen Beweglichkeit
2. Erhöhung des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens durch Stärkung des Körperbewusstseins
3. Übungen zur Förderung der Alltagsmotorik und Entspannung kennenlernen und trainieren
4. Kennenlernen von Hilfsmitteln für Psychomotorik auf dem Gesundheitsmarkt und von Übungsmöglichkeiten mit Alltagsgegenständen

### **Standards:**

1. Grundlegende Einführung in die Psychomotorik allgemein und für ältere Menschen
2. Herausarbeiten der Spezifika von Psychomotorik und der Unterschiede zu anderen Formen von Bewegung (Gymnastik, Sport)
3. Den inneren Zusammenhang von Psychomotorik und Gedächtnistraining sowie den Stellenwert der Psychomotorik im Stundenaufbau kennen
4. Übungselemente kennen aus verschiedenen Bereichen der Psychomotorik wie Gymnastik, Rhythmik, Tanz, Bewegung und Entspannung
5. Die veränderte Belastbarkeit im Alter für die Motorik und die Grenzen der Leistungsfähigkeit kennen und erklären können. Gefahrenmomente einzelner Übungen/Übungsteile aufzeigen
6. Zielsetzungen der einzelnen Übungen kennen und erklären können
7. Einsatz von Alltagsgegenständen und Musik im Psychomotoriktraining

### **>> Bereich „Alltagskompetenzen“**

Individuell sehr unterschiedlich verändern sich im Prozess des Älterwerdens die Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bewältigung von alltäglichen Anforderungen. Eine Lebensaufgabe des Alters ist es, unabänderliche Einschränkungen zu akzeptieren und das Veränderbare in Angriff zu nehmen. LimA/LeA/AidA-Kurse stärken die Kompetenzen zur Alltagsbewältigung. Kompetenzen werden dabei verstanden als „Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen zur Aufrechterhaltung eines selbständigen, selbstverantwortlichen und persönlich zufriedensstellenden Lebens in seiner räumlichen, sozialen und institutionellen Umwelt“ (Kruse, Andreas, und Lehr, Ursula, Reife Leistung. Psychologische Aspekte des Alterns in: Deutsches Institut für Fernstudienforschung (Hrsg.), Funkkolleg Altern. Studienbrief 5 Reife Leistung, S. 40, Tübingen 1996, TC Druck).

### **Ziele für die Ausbildungs-Teilnehmer/-innen:**

1. Kritische Auseinandersetzung mit Altersbildern
2. Kennenlernen von ressourcenorientierten Ansätzen in der Seniorenarbeit
3. Reflexion der eigenen bisherigen Vorstellungen von Alter und dem Älterwerden
4. Wissen um körperliche und geistige Veränderungen beim Älterwerden
5. Wissen um den Zusammenhang von Alltagskompetenz und Lebensqualität
6. Kenntnis von Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für alte Menschen

### Ziele für die Teilnehmer/-innen an LimA/LeA/AidA-Kursen:

1. Beschäftigung mit der Frage, was sich im eigenen Älterwerden verändert
2. Entdecken der eigenen Ressourcen und Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten
3. Einübung von Schlüsselqualifikationen (z. B. kommunikative Kompetenz, Sozialkompetenz, Problemlösefähigkeit, Eigeninitiative) an ausgewählten Alltagsthemen und Fragestellungen
4. Erhaltung und Förderung der Selbständigkeit im Alter

### Standards für die Ausbildung:

1. Erklärung, was mit dem Begriff Kompetenz gemeint ist
2. Aufzeigen der verschiedenen Facetten des Begriffs
3. Vermitteln, was Alltagskompetenz im Älterwerden konkret bedeutet und wie diese weiterentwickelt werden kann
4. Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden
5. Erarbeitung von Stundenbildern zu Themen aus dem Bereich Alltagsfähigkeiten. Dabei soll auch eine Verknüpfung mit den Inhalten und Methoden der anderen drei Bereiche (Psychomotorik, Gedächtnistraining und Lebenssinn) erfolgen

### >> Bereich „Lebenssinn“

Mit zunehmendem Alter stellen sich Sinnfragen auf eine neue Weise. Der Auszug der Kinder, der Ausstieg aus dem Beruf, der Tod gleichaltriger Freunde bringen neue Herausforderungen mit sich und stellen bisherige Werte, Sinnquellen und Lebensmodelle infrage. Die eigene Endlichkeit und die Begrenztheit der Lebenszeit werden bewusster. Die Aussöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte (Erinnern), Perspektiven für den weiteren Lebensweg (Erwarten) und Anregungen zur Zukunftsgestaltung (Erleben) stehen an.

Immer mehr ältere Menschen sind Suchende, die Fragen haben und diese im Austausch mit anderen klären möchten. Dabei kann nicht davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmer/innen in einer selbstverständlichen kirchlichen Religiosität beheimatet sind. Vielmehr ist von einer differenzierten Religiosität und Kirchlichkeit älterer Menschen auszugehen.

LimA/LeA/AidA-Kurse nehmen die Lebens- und Glaubensgeschichten ältergewordener Menschen ernst und geben Hilfe und Anregungen, Sinn- und Glaubensfragen in den Blick zu nehmen und das persönliche Leben auch vor dem Hintergrund des Glaubens zu deuten.

Das Angebot eines offenen Gespräches über manchmal jahrzehntelang unausgesprochene Unsicherheiten, Ängste und Zweifel kann eine wertvolle Unterstützung der Lebensbewältigung sein und ermutigende Hoffnungsperspektiven eröffnen.

LimA/LeA/AidA-Kurse sind keine Bibel- oder Glaubenskurse; es geht nicht um theologische und konfessionelle Fachfragen!

Wichtig ist, dass die Kursleiterinnen und Kursleiter ihre Aufgabe in der Moderation, Beratung und als impulsgebende Gesprächsleitung sehen, ihre Rolle reflektieren und transparent machen. Auftrag der Kursleiterinnen und Kursleiter ist **nicht** die theologische Wissensvermittlung.

### **Ziele für die Ausbildungs-Teilnehmer/-innen:**

1. Den eigenen Glauben reflektieren
2. Auskunft geben können von der eigenen „Hoffnung, die trägt“
3. Die eigenen Sinnquellen kennen und Hintergrundwissen über Sinnsuche und Sinnfindung haben
4. Das eigene Leben im Licht des Glaubens deuten
5. Sich einlassen auf Grenzerfahrungen des Lebens wie Verluste, Krankheit, Sterben, Tod, Trauer und sich damit auseinandersetzen
6. Gespräche über Erfahrungen in der Kursgruppe und über persönliche lebensgeschichtliche Erfahrungen anstoßen und leiten können
7. Spirituelle Übungen anleiten können

### **Ziele für die Teilnehmer/-innen an LimA/LeA/AidA-Kursen:**

1. Entwickeln von Sensibilität für elementare Erfahrungen (z. B. Sinneserfahrungen, Symbole, meditative Übungen)
2. Das Bewusstsein für die eigene Würde, Einzigartigkeit und Verantwortung stärken
3. Die Bedeutung der Biografiearbeit für die Stärkung der Identität in Krisenzeiten erkennen
4. Die Auseinandersetzungen mit Grenzerfahrungen des Lebens und existentiellen Fragen des Lebensendes zulassen
5. Anregungen für die eigene Spiritualität erhalten
6. Sich der Begrenztheit, Verletzlichkeit und Sterblichkeit bewusst werden und in das Selbstkonzept und den eigenen Lebensentwurf integrieren

### **Standards:**

1. Aufzeigen, wie Lebensgeschichte und Glaube miteinander in Verbindung gebracht werden können
2. Hintergrundinformationen zum Thema Sinn, Sinnggebung und Sinnfindung geben
3. Methoden kennenlernen, die Sinneserfahrungen ermöglichen
4. Auseinandersetzung mit dem eigenen Glauben, Sinnquellen und Werten ermöglichen
5. Spirituelle Erfahrungen ermöglichen durch Arbeit mit Bibeltexten, Meditation, Gebet, Stille
6. Aufzeigen, wie die Verbindung mit den anderen Bereichen Psychomotorik, Gedächtnistraining gelingen kann

Die Standards wurden auf der Grundlage der bayerischen Standards erarbeitet von  
Elfi Eichhorn-Kösler, Erzdiözese Freiburg  
Angelika Giseke, Diözese Münster  
Norbert Krauss, Diözese Würzburg  
Alfred Kulle, Diözese Erfurt  
Bartolomäus Meister, Diözese Regensburg  
Anneliese Wohn, Diözese Limburg

Die Standards wurden auf der Bundesarbeitskonferenz Altenpastoral im Januar 2015 in Zell am Main verabschiedet.