

**LET'S GO**  
**intergenerational!**

**EINE METHODENSAMMLUNG  
ZUR INTERGENERATIONELLEN PRAXIS**

## **DAS PROJEKTTEAM (ALPHABETISCH):**

Noemi Gryczko  
Thomas Handrich  
Lynn Johnston  
Nina Lüders  
Dominik Mosaiczuk  
Lisann Nolte  
Michael Teffel  
Vicki Titterington  
Beata Tokarz-Kaminska

## **PROJEKTKOORDINATION:**

Kreisau-Initiative e.V.

## **LEKTORAT (ALPHABETISCH):**

Lynn Johnston, Lisann Nolte, Michael Teffel

## **LAYOUT:**

Magdalena Arażny / magdarysuje.pl

## **METHODENAUSSTATTUNG (ALPHABETISCH):**

Dagmara Gortych, Lynn Johnston, Agnieszka Pajączkowska,  
Karolina Pluta, Kinga Rabińska, Michael Teffel, Vicki Titterington

## **HERAUSGEBER:**

Kreisau-Initiative e.V.  
[www.kreisau.de](http://www.kreisau.de)

Linking Generations Northern Ireland (Beth Johnson Foundation)  
[www.linkinggenerationsni.com](http://www.linkinggenerationsni.com)

Association for Creative Initiatives „ę“  
[www.e.org.pl](http://www.e.org.pl)

## **FÜR RÜCKFRAGEN, FEEDBACK UND INFORMATIONEN:**

Deutsch: Lisann Nolte  
[nolte@kreisau.de](mailto:nolte@kreisau.de)

Englisch: Lynn Johnston  
[Lynn.Johnston@bjf.org.uk](mailto:Lynn.Johnston@bjf.org.uk)

Polnisch: Beata Tokarz-Kaminska  
[beata.tokarz@e.org.pl](mailto:beata.tokarz@e.org.pl)



Diese Publikation entstand während der zweijährigen strategischen Partnerschaft „Archipel der Generationen“, die im Rahmen der Leitaktion 2 des EU-Programms Erasmus+ gefördert wurde.

Berlin, Warschau, Belfast, 2017

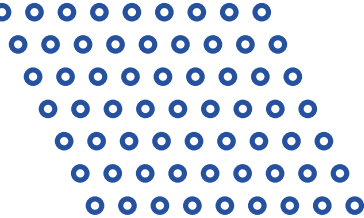
## **NUTZUNGSBEDINGUNGEN: LIZENZ**

Diese Publikation ist unter der Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 3.0 Unported Lizenz (CC BY-NC -SA 3.0) zugelassen. Den vollen Text der Lizenz finden Sie hier:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Die Vervielfältigung und Verwendung der Inhalte zu nichtkommerziellen Zwecken ist zulässig, sofern die Kreisau -Initiative e.V. ([www.kreisau.de](http://www.kreisau.de)) als Quelle angegeben wird.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	<b>6</b>
Kreisau-Initiative e.V.	6
Association of Creative Initiatives „e“	7
Linking Generations Northern Ireland (Teil der Beth Johnson Foundation)	8
<b>EINLEITUNG</b>	<b>10</b>
<b>TEIL I GRUNDLEGENDE METHODEN</b>	<b>15</b>
Umowa grupowa	16
Cytaty	18
Wieża	20
Wyliczanki	22
Taśmociąg	24
Ile lat ma senior?	26
Wspomnienie z dzieciństwa	28
Wspólna linia	30
Budowanie świadomości wieku	32
Ludzkie bingo	34
Stereotypowe stwierdzenia	36
<b>TEIL II FORTGESCHRITTENE METHODEN</b>	<b>37</b>
Mapa życia	38
Matryca pokoleń	40
Piosenka mojego życia	42
Wizerunki starości	44
Dialog międzypokoleniowy w filmach	46
Grupa Wsparcia Spacerowego	50
<b>BETEILIGTE PARTNERORGANISATIONEN</b>	<b>63</b>



## Liebe\*r Leser\*in,

seit mehr als 27 Jahren organisiert die Kreisau-Initiative Jugendbegegnungen, Workshops, Seminare und Tagungen für unterschiedliche Zielgruppen. Unsere Projekte sind international und inklusiv. Die Teilnehmer\*innen kommen aus allen Ländern der Welt, gehören unterschiedlichen Generationen an und haben verschiedene Bildungshintergründe. Zivilcourage, soziales und politisches Engagement, Verpflichtung zur Demokratie und Achtung der Menschenrechte sind die Schwerpunktthemen unserer Arbeit. Im Zuge unserer Projekte nutzen wir die Möglichkeiten des non-formalen Lernens, um den Dialog zwischen Generationen zu fördern, denn unserer Ansicht nach ist die Solidarität zwischen den Generationen der entscheidende Faktor für die Zukunft Europas.

Als Fachkräfte der internationalen Jugendarbeit kommt bei Ihnen vielleicht die Frage auf, warum wir den Ansatz verfolgen, internationale Jugendbegegnungen für Menschen jeden Alters zu öffnen. Wie bereits erwähnt sind wir der Meinung, dass das breite Spektrum non-formaler Methoden in der internationalen Jugendarbeit Multiplikator\*innen auch einen Fokus auf den Aspekt des Generationendialogs ermöglicht. Die Werkzeuge sind vorhanden, wir müssen nur unsere Perspektive anpassen, um von den Vorteilen des Generationendialogs zu profitieren: Menschen jeden Alters, die voneinander, übereinander und miteinander lernen. Wir sind überzeugt davon, dass dieses gegenseitige intergenerationelle Verständnis, das in unseren Projekten erarbeitet wird, dringend notwendig ist, um mit den Herausforderungen des demographischen Wandels in Europa umgehen zu können. Im Zuge unseres zweijährigen Projekts "Archipel der Generationen" haben wir verschiedene Ergebnisse entwickelt – eines davon halten Sie in den Händen. In dieser Publikation möchten wir Ihnen Methoden näherbringen, die den Dialog zwischen verschiedenen Generationen fördern. Einige der Methoden werden Ihnen sicher bekannt vorkommen und doch ergibt sich in einem intergenerationellen Setting meist ein anderer Verlauf. Wir laden Sie dazu ein, diese Ideen auszuprobieren, sie an Ihre Bedürfnisse anzupassen und neu zu gestalten.

Lassen Sie uns mehr intergenerationelle Projekte durchführen, um unsere gemeinsame Zukunft mit Menschen jeden Alters zu diskutieren und zu gestalten!

Mit herzlichen Grüßen

Nina Lüders (Geschäftsführerin)  
Michael Teffel (Trainer)  
Lisann Nolte (Projektkoordinatorin)

photo:  
Kreisau-Initiative e.V.



## Liebe\*r Leser\*in,

im täglichen Leben arbeiten Menschen unterschiedlichen Alters gemeinsam und kommen miteinander ins Gespräch. Familienleben lehrt uns die Grundlagen der intergenerationellen Kommunikation. Aufgrund von Veränderungen der Familienstruktur und Wirtschaftsmigration leben heute allerdings zunehmenden weniger Menschen in Mehrgenerationenhaushalten. Die Familienbande werden lockerer. Die gegenseitige Abhängigkeit zwischen Großeltern, Kindern und Enkelkindern wird schwächer. Das Zusammentreffen der Generationen erscheint wie ein Zusammentreffen verschiedener Kulturen – eine Konfrontation zweier Völker, die keine gemeinsame Sprache teilen. Wir stehen derzeit der Herausforderung gegenüber, gemeinsame Räume für den Kontakt zwischen Generationen außerhalb der Familie zu entwickeln (z.B. zwischen Nachbar\*innen, in der Schule, auf der Arbeit). Können wir zusammenarbeiten? Sind wir in der Lage, einander zuzuhören und voneinander zu lernen? Wie entkommen wir der Falle von altersbezogenen Stereotypen? Wie können wir sicherstellen, dass die Gruppen, die wir zusammenbringen, eine Offenheit für Diversität und eine gegenseitige Neugierde entwickeln?

Die „Association of Creative Initiatives ‘ę’“ (Verein kreativer Initiativen) unterstützt Anwohner\*innen, kulturelle Vermittler\*innen und lokale Führungspersonen seit mittlerweile 15 Jahren, damit diese Ihre Ideen für sozio-kulturelle Aktivitäten in ganz Polen entwickeln können. Zu Beginn legten wir unser Hauptaugenmerk auf junge Leute, aber es dauerte nicht lange bis uns klar wurde, dass Ideen und der Wunsch, etwas an seinen Lebensumständen zu verändern, vollkommen unabhängig vom Alter sind. Wir begannen, auch ältere Menschen zu unseren Aktionen einzuladen. Wir bestärkten Ideen, die von Vermittlerduos kamen: von einer Person, die über 60 war und einer unter 35. In unseren Aktivitäten kommen wir in Kontakt mit Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft: aus großen und kleinen Städten, aus verschiedenen Berufen und mit verschiedenen Interessen. Diversität ist die Basis von Kreativität und vom Austausch von Erfahrungen.

Mehr als 400 lokale intergenerationelle Projekte wurden mit unserer Unterstützung in ganz Polen durchgeführt. Wir haben ein Netzwerk von 70 Multiplikator\*innen aus Kultur und Soziologie aufgebaut. Sie führen Workshops und Beratungen durch, bei denen sie Unterstützung und Inspiration für die Entwicklung von Aktivitäten bieten, die Generationen zusammenbringen. Wir haben verschiedene Beispiele gesammelt, die deutlich zeigen, dass die Zusammenarbeit zwischen jüngeren und älteren Menschen den Integrationsprozess in lokalen Gemeinschaften voranbringt und zu der Lösung spezifischer Probleme vor Ort beiträgt. Wir möchten, dass die Anzahl solcher Aktivitäten wächst. Wir möchten, dass Lehrer\*innen ältere Anwohner\*innen zu Geschichts- und Handwerksstunden einladen. Wir möchten, dass Menschen in Seniorenheimen die Möglichkeit haben, etwas zu erschaffen und mit jungen Menschen in Kontakt zu kommen. Wir möchten eine Welt, in der die Älteren keine Angst vor den Jüngeren haben, die vor ihren Wohnblöcken stehen. Wir möchten, dass die Angestellten von öffentlichen Einrichtungen und Büchereien experimentieren und so viel Raum wie möglich für Menschen jeden Alters bereitstellen.

Damit sich eine intergenerationelle Gruppe gründen kann und damit die Mitglieder einander zuhören und voneinander lernen können, braucht es eine\*n Vermittler\*in. Die Fähigkeiten, das Reflexionsvermögen und die Aufmerksamkeit, die sie oder er der Gruppe entgegenbringt, sind von großer Bedeutung, da sie sowohl die Stimmung bei der Zusammenarbeit als auch die Qualität der Beziehungen und der durchgeführten Aktivitäten stark beeinflussen.

Wir möchten diese Publikation mit Praktizierenden der intergenerationellen Arbeit und mit denen teilen, die Interesse daran haben, solche Aktivitäten zu entwickeln. Sie bietet eine Sammlung nützlicher Szenarios, Übungen und Gedanken zu der Arbeit mit intergenerationellen Gruppen. Sie liegt in den Erfahrungen unserer Organisation und denen unserer Partner aus Deutschland (Kreisau-Initiative) und Großbritannien (Linking Generations Northern Ireland, Beth Johnson Foundation) begründet, welche führende Organisationen intergenerationeller Aktivitäten in ihren Ländern sind.

Vielen Dank für die kreative Zusammenarbeit und alle hitzigen Diskussionen!

Noemi Gryczko, Projektkoordinatorin: Archipel der Generationen  
Beata Tokarz-Kamińska, Mitglied des Vorstands der Association of Creative Initiatives “ę”

photo: Association of Creative Initiatives “ę”



## Liebe\*r Leser\*in,

willkommen zu dieser Publikation, welche die Expertise von Partnern innerhalb Europas festhält, die zusammenarbeiten, um eine Gesellschaft für alle Altersgruppen zu schaffen.

Linking Generations Northern Ireland (LGNI) ist ein Teil der Beth Johnson Foundation (BJF). Die BJF ist ein nationaler Verein in Großbritannien, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, eine Zukunft für alle Altersgruppen zu schaffen. Unsere Entstehung wurde von der Beth Johnson Foundation unterstützt. Wir haben viel von unserem Mentor und respektierten ehemaligen Kollegen, Dr. Alan Hatton-Yeo, MBE, profitiert.

LGNI verfolgt die Vision eines altersfreundlichen Nordirlands (NI). Seit 2008 arbeiten wir an einem Nordirland, in dem alle Generationen respektiert und verstanden werden, in dem sie mit einander verbunden und zusammen in ihren Gemeinden engagiert sind. Wir arbeiten mit vielen Partnern, um unterschiedliche Generationen in ganz NI an verschiedenen Orten und für verschiedene Zwecke zusammenzubringen. Wir halten uns an die Prinzipien der intergenerationellen Praxis, was bedeutet, dass wir gemeinschaftlich und partizipativ, durchdacht und kulturell verankert arbeiten und dass unsere Arbeit Altersdiskriminierung bekämpft, Gemeinschaften aufbaut und unseren Teilnehmenden gemeinsame und beidseitige Vorteile bietet.

Wir treten für intergenerationelle Praxis ein; als Impulsgebende, die Beratung und Expertise anbieten, Lernen fördern und Demonstrationsprojekte durchführen, um das Bewusstsein für den Generationendialog zu fördern. Wir haben erfolgreich Einfluss auf Ministerien ausgeübt und dafür gesorgt, dass intergenerationelle Ansätze als vertrauensbildende Maßnahmen zwischen jüngeren und älteren Menschen anerkannt werden. Auf diesem Weg wird die Sicherheit in Gemeinschaften maßgeblich verbessert. Wir haben in mehr als 150 Schulen und vielen anderen altersgetrennten öffentlichen Räumen innerhalb NI gearbeitet. Durch interne und externe Evaluationen haben wir überzeugende Beweise dafür gefunden, dass sich intergenerationelle Praxis positiv auswirkt - auf den Aufbau einer Gemeinschaft, auf soziale Isolation, das Wohlbefinden, das Selbstvertrauen, die Sicherheit und den Zusammenhalt innerhalb einer Gemeinde und die digitalen Kompetenzen älterer Menschen - um nur ein paar der nachgewiesenen Ergebnisse zu nennen.

Wir unterstützen die altersfreundliche Bewegung („age-friendly movement“) der Weltgesundheitsorganisation und wir möchten, dass NI altersfreundlich wird. Intergenerationelle Praxis spielt eine bedeutende Rolle beim Aufbau eines altersfreundlichen Europas. Sie bekämpft Altersdiskriminierung und bringt Menschen zu sinnvollen Aktivitäten zusammen, die sich positiv auf beide Seiten auswirken. Sie ist weltweit als geeignete Methode anerkannt, um die Herausforderungen unserer alternden Gesellschaften anzugehen.

Es war uns eine Freude, von 2015 bis 2017 Teil des Erasmus+ Projekts „Archipel der Generationen“ zu sein, da es uns ermöglicht hat, mit neuen europäischen Partnern zusammenzuarbeiten und sowohl unsere Lernerfahrungen mit ihnen zu teilen als auch von ihnen zu lernen.


Wir hoffen, dass diese Methodensammlung für Ihre praktische Arbeit nützlich ist und wir gemeinsam eine Gesellschaft für alle Altersgruppen innerhalb Europas aufbauen werden.

Lynn Johnston (LGNI Koordinatorin für regionale Entwicklung)  
Vicki Titterton (LGNI Manager)

photo: Linking Generations  
Northern Ireland







Alter ist eine wichtige  
Kategorie, die nicht  
übersehen werden sollte,  
aber gemeinsame  
Interessen und die gleiche  
Wellenlänge sind oft  
wichtiger, um eine  
Bindung einzugehen

Dorothea Traupe  
Teilnehmerin  
von „Archipel der Generationen“ / DE



# EINLEITUNG

## DEMOGRAPHISCHER WANDEL UND SOZIALE HERAUSFORDERUNGEN

Der demographische Wandel und die alternden Gesellschaften stellen eine große Herausforderung für die europäische Gemeinschaft dar. Dieses Phänomen kann als „Mega-Trend“ bezeichnet werden. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt und das Gleichgewicht zwischen Alt und Jung wandelt sich. Es sind Konsequenzen für beinahe alle sozialen Bereiche vorzusehen (z.B. soziale Sicherheit, Pflege, öffentliche Infrastruktur, Bevölkerungsverschiebung, etc.). Unter solchen Umständen wird der Dialog zwischen verschiedenen Generationen zunehmend wichtiger, um neue Lösungsansätze für die Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen zu finden.

Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass der Generationendialog auf eine unangemessene Weise geführt wird, um politische Entscheidungen zu legitimieren, z.B. indem Generationen gegeneinander aufgebracht werden. Es gibt kein klares „Entweder/Oder“, wenn die intergenerationellen Beziehungen in den europäischen Gesellschaften genauer betrachtet werden. Auch wenn es wohl nicht zu einem „Krieg der Generationen“ kommen wird, darf das Potenzial für Spannungen zwischen Generationen angesichts eines nie vorgekommenen demographischen Wandels nicht unterschätzt werden.

Schon jetzt können wir beobachten, wie sich die Beziehungen zwischen Menschen unterschiedlichen Alters aufgrund von zunehmender individueller Mobilität und anderer Begleitfaktoren verändern. Je geringer also die Möglichkeiten für zufälligen intergenerationellen Kontakt werden, desto wichtiger werden organisierte intergenerationelle Aktivitäten. Unter diesem Blickwinkel sollten wir versuchen, den demographischen Wandel nicht als Bedrohung, sondern als Möglichkeit zu verstehen.

## INTERGENERATIONELLE PRAXIS ALS INSTRUMENT

Wir sind der Ansicht, dass die großen Fragen, die dieser Mega-Trend aufwirft, mit einem konsequenten intergenerationellen Ansatz als Teil einer größeren Strategie gelöst werden sol-

ten. Wissen, das im Generationendialog von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden kann, ist unabdingbar, um die zukünftigen Probleme in den europäischen Gesellschaften zu lösen. Wenn es um Fragen wie die der Nachhaltigkeit geht, wird deutlich, dass die verschiedenen Generationen einen demokratischen Weg finden müssen, um Zukunftsszenarien auszuhandeln, die eine gerechte Repräsentation jeder Altersgruppe ermöglichen. Da sich die Vorstellung des Alters wandelt, müssen wir auch den Stereotypen Aufmerksamkeit schenken. Wir müssen diskriminierende Strukturen benennen und uns an neue Vorstellungen des „Alters“ gewöhnen. Es gibt also viel zu tun! Unserer Meinung nach wäre es am besten, die Dinge gemeinsam anzugehen und intergenerationelle Ansätze zu nutzen, um Vertreter\*innen aller Generationen den notwendigen Raum zu geben, um ihre Ideen und Bedürfnisse einzubringen. Dies ist sehr wichtig, da oft gerade die jüngsten und die ältesten Generationen in politischen Entscheidungsprozessen an den Rand gedrängt werden.

## DEFINITIONEN DER INTERGENERATIONELLEN PRAXIS

In den Arbeitskontexten der beteiligten Partnerorganisationen im Projekt „Archipel der Generationen“ haben wir den Bedarf für konkrete Methoden festgestellt, die es Praktizierenden ermöglichen, intergenerationelle Aktivitäten in unterschiedlichen Gebieten wie der Gemeinwesenarbeit, lokalen soziokulturellen Projekten, internationalen Treffen und noch vielen weiteren Kontexten umzusetzen. Das übergreifende Ziel unserer intergenerationellen Praxis ist ein gerechter und ausgewogener Lernprozess zwischen allen Generationen. Dafür brauchen wir Praktizierende, die in der Lage sind, Räume für Treffen, Austausch und Zusammenarbeit zu schaffen und angemessen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse in intergenerationellen Gruppen zu reagieren. Wir glauben daran, dass intergenerationelle Praxis mehr ist als Generationen zusammenzubringen. Vorbereitung, Reflexion, Bewusstsein und, vor allem anderen, konkrete Methoden sind notwendig für gute intergenerationelle Arbeit.



photo: Linking Generations Northern Ireland

Generationen in verschiedenen Kontexten zusammenzubringen, ist eine recht neue Idee, die aber Wurzeln in ganz Europa hat. Obwohl es bereits Definitionen gibt, die als Orientierung für Praktizierende gut funktionieren, gibt es in Europa nach wie vor eine theoretische Debatte über die Bedingungen. Das Ziel dieser Publikation ist nicht, wissenschaftliches Hintergrundwissen zu vermitteln, aber wir möchten einige theoretische Einblicke geben, die einen Einfluss darauf haben könnten, wie Sie die Methoden anwenden. Zu Beginn ist es wichtig, anzumerken, dass es mehr Differenzierungen gibt als „jung“ und „alt“, wenn es um den Generationendialog geht. Es gibt Generationen innerhalb von einer Familie (im Umgang mit sozialen Rollen), in sozialen Kontexten (Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, z.B. die Generation der jungen Menschen, die nach 1989 geboren wurden) und innerhalb eines Bildungssystems. Es ist also wichtig, in Erinnerung zu behalten, dass ein bestimmtes Alter nicht unbedingt eine Voraussetzung ist, um zu einer bestimmten Generation zu gehören!

Abgesehen davon ist die Frage nach der Definition intergenerationaler Praxis sehr wichtig. Wir halten uns hier an die Definition der Beth Johnson Foundation, die lautet, wie folgt:

**„Intergenerationelle Praxis hat das Ziel, Menschen in zielgerichteten, für beide Seiten vorteilhaften Aktivitäten zusammenzubringen, die ein besseres Verständnis füreinander, Respekt zwischen**

**den Generationen und mehr Zusammenhalt in der Gesellschaft hervorbringen. Intergenerationelle Praxis ist inklusiv, baut auf den positiven Ressourcen auf, die Jüngere und Ältere einander und den Menschen um sie herum bieten können“**

Wir möchten dem hinzufügen, dass Generationen in unserer praktischen Arbeit von einander, über einander und mit einander lernen können. Hiermit möchten wir betonen, dass intergenerationaler Praxis keine „Einbahnstraße“ ist, in der die ältere Generation ihr Wissen an die jüngere Generation weitergibt oder andersherum.

Wir betten intergenerationaler Praxis in einen breiten Diversitätsansatz ein, immer darauf bedacht, dass es in einer Gesellschaft auch andere Faktoren der Unterscheidung gibt, die das Leben des Menschen beeinflussen, wie zum Beispiel die soziale Herkunft, die ethnische Abstammung, das Geschlecht, Behinderungen, die sexuelle Orientierung, etc. Wenn wir uns mit Altern beschäftigen, sollten wir auch diese Faktoren im Auge behalten, denn sie können mit Alter verbunden sein.

## ERGEBNISSE VON INTERGENERATIONELLER PRAXIS

Was aber sind die konkreten pädagogischen und sozialen Ergebnisse intergenerationaler Praxis? Wie können Teilnehmende jeden Alters und jeder Gemeinschaft von solch einer Herangehensweise profitieren?

Teilnehmende jeden Alters haben die Möglichkeit, ihre Erlebnisse und ihr Wissen an die andere Generation weiterzugeben. Dies führt zu positiven Ergebnissen für alle Altersgruppen: Ältere Menschen bleiben ihrer Gesellschaft stärker verbunden, überwinden soziale Isolation und wenden Kompetenzen des lebenslangen Lernens an, welche zum positiven Älterwerden beitragen. Jüngere Menschen erlangen wichtiges Wissen für ihre zukünftige berufliche und persönliche Entwicklung. Gleichzeitig bilden sie Lebensstrategien durch den Austausch von Sichtweisen mit älteren Menschen heraus. Es prägt sie auch individuell, da sie sich im gleichen Moment als Lernende und Lehrende erleben – eine Erfahrung, die sich über unsere klassischen sozialen Rollenmodelle hinwegsetzt. Außerdem lernen sie, wie man in sozial diversen Gruppen interagiert.

Abgesehen davon entstehen für jüngere und ältere Menschen auch gemeinsame Ergebnisse in Bezug auf gegenseitiges Verständnis, Selbstvertrauen, Freude und Freundschaft. Diese helfen dabei, das Gemeinschaftsgefühl in einer Gemeinde zu stärken und führen zu mehr freiwilligem Engagement in der Gesellschaft. Figur 1 stammt von Springate, Atkinson und Martin (2008).

## DIE KERNPRINZIPIEN DER INTERGENERATIONELLEN PRAXIS

Wir halten uns an die Kernprinzipien der intergenerationalen Praxis. Bis zu einem bestimmten Grad gelten sie für alle möglichen Gruppen, mit denen man arbeitet. Wie bei jeder Gruppenarbeit bringen Gruppenprozesse bestimmte Herausforderungen mit sich. Diese Prinzipien bieten eine Hilfestellung für die Überwindung dieser Herausforderungen.

Intergenerationelle Praxis basiert auf dem Prinzip, dass alle teilnehmenden Generationen in einem gerechten und ausgewogenen Lernprozess beiderseitige Vorteile erlangen. Die Methoden sollten so konzipiert sein, dass keine Generation ausgeschlossen wird. Wir müssen sichergehen, dass wir Fragen stellen, die für Menschen aller Altersgruppen relevant sind, und dass wir Methoden nutzen, zu deren Ausübung alle Teilnehmenden physisch in der Lage sind. Intergenerationelle Projekte sollten partizipativ sein und kulturell verankert, so dass die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, die Reflexionen und das Gelernte in ihr tägliches Leben zu übertragen. Außerdem sollten sie die Biographie der Teilnehmenden einbeziehen, aber gleichzeitig mit den Gruppenprozessen umgehen können, die Teilnehmende multigenerationeller Gruppen durchleben. Diese können sich von bisher gemachten Erfahrungen im Bildungssektor unterscheiden. Methoden gemeinsam und interaktiv durchzuführen, hilft den Teilnehmenden dabei, potenzielle Irritationen zu überwinden und einen „normalen“ Kontakt mit Menschen anderen Alters zu

entwickeln. Um dies zu erreichen, sollte in intergenerationalen Projekten viel Zeit dafür eingeplant werden, einander kennenzulernen<sup>2</sup>.

Um intergenerationalen Gruppenprozesse zu fördern, kann es hilfreich sein, Kommunikation selbst zum Thema zu machen. Dies dient dazu, die „klassischen“ Kommunikationsmuster hinter sich zu lassen, in denen die Jugend zuhört und die Älteren über ihre Lebenserfahrung reflektieren. Zur gleichen Zeit bietet jedes intergenerationalen Projekt die einzigartige Möglichkeit, Stereotype, die mit dem Alter verbunden sind, aufzugreifen und mit Vertreter\*innen des „anderen“ Alters zu diskutieren. Viele andere Themensetzungen sind in intergenerationalen Projekten möglich. Zu welchem Grad man auf welche bestimmten Themen eingehen möchte, hängt natürlich vom jeweiligen Projekt ab.

Eine sehr wichtige Anmerkung haben wir uns noch für das Ende aufgehoben: Vergessen Sie nie das Thema Diversität und überprüfen Sie immer, ob es andere Faktoren gibt (wie oben aufgeführt), die eine Rolle bei der Problemlösung spielen könnten. Es geht nicht immer nur um das Alter!

## LASST UNS INTERGENERATIONELL ARBEITEN!

Intergenerationeller Praxis kommt immer mehr Bedeutung zu, da sie als Instrument dienen kann, um Lösungen für soziale Probleme zu finden, die nicht von einer in Isolation arbeitenden Generation alleine gelöst werden können. Sie ermöglicht sozialen Wandel auf produktive Art und Weise, indem sie die Verhandlung und Vermittlung zwischen Tradition und Innovation ermöglicht. Da diese Arbeit nicht nebenbei geschehen kann, hoffen wir, dass Sie, liebe\*r Leser\*in, in unserer Publikation einige Ideen finden werden, welche Ihnen dabei helfen, Ihre intergenerationalen Reise fortzusetzen.

<sup>1</sup> Springate, I., Atkinson, M. and Martin, K. (2008). Intergenerational Practice: a Review of the Literature (LGA Research Report F/SR262). Slough: NFER.

<sup>2</sup> In dieser Publikation finden Sie detailliertere Informationen zu den Kernprinzipien von intergenerationalen Lernen (auf Englisch): Project MATES - Mainstreaming Intergenerational Solidarity (2008/2009): Guide of ideas for planning and implementing intergenerational projects.



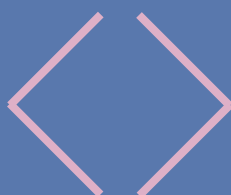
# EFEKTY DZIAŁAŃ MIĘDZYPOKOLENIOWYCH



**ÄLTERE  
MENSCHEN**

Größeres Verständnis

Freundschaft

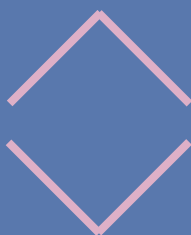


**JÜNGERE  
MENSCHEN**

Freude


Selbstvertrauen

Reduzierte Isolation  
Selbstwertgefühl  
Gesundheit & Wohlbefinden  
Fertigkeiten



**GEMEINSCHAFTEN**

Gemeinschaftsgefühl  
Ausweitung von Ehrenamt  
Andere gemeinschaftsbezogene Politikbereiche  
Verstärkte Beteiligung in Netzwerken von Bildungseinrichtungen

A photograph of a man and a child interacting. The man, on the left, is looking at the child's hands. The child, on the right, is holding two red circular markers on their fingers. The man is wearing a light-colored t-shirt with the word 'minole' visible. The background is a light-colored wall with several other red circular markers. The entire image has a blue tint.

Erfolgreiche intergenerationale Praxis muss sich dem Anspruch annehmen, zur Entwicklung der Gemeinde beizutragen, indem sie auf ein Gemeindeproblem reagiert, und sie muss von den Gemeindeführer\*innen und -mitgliedern entwickelt und unterstützt werden. Dieser Ansatz fördert Nachhaltigkeit und ermöglicht es Gemeinden, Fähigkeiten und Verbindungen zu entwickeln, die benötigt werden, um intergenerationale Ansätze im täglichen Leben fortzuführen.

Vicki Titterington,  
Linking Generations NI  
Manager

photo:  
Kreisau-Initiative e.V.



# TEIL I GRUNDLEGENDE METHODEN



# GRUPPENVERTRAG



## ZIELE

1. Regeln für den Seminarzeitraum erstellen.
2. Reflexion über intergenerationelle Kommunikation.
3. Bewusstsein für das eigene Verhalten in der Gruppe schaffen.



## ANWENDUNG

Die Methode ist für eine Gruppe von mehr als 12 Personen geeignet. Das Mindestalter der Teilnehmenden sollte 7 Jahre sein. Die Methode kann direkt am Anfang der Aktivität genutzt werden, um einander kennenzulernen, oder nach ein paar Tagen, um intergenerationelle Kommunikation zu thematisieren.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Die Moderierenden sollten sich bewusst sein, dass die Unterscheidung auf Grundlage des Alters das Risiko beinhaltet, die Teilnehmenden in „Altersschubladen“ zu stecken. Es sollte transparent gemacht werden, warum die Methode diesen Ansatz verfolgt. Eventuell können sich die Teilnehmenden selbst in Gruppen aufteilen.



## MATERIALIEN

Eine Flipchart für jede Altersgruppe.

## EQUIPMENT

Flipchart und Marker.



## RAUM

Ein Seminarraum mit Tischen, auf die das Flipchartpapier gelegt werden kann.



## ZEIT

30–60 min

---

### KOMMENTARE DES AUTORS:

**DON'T'S** Die Moderierenden sollten die Teilnehmenden dazu auffordern, bei der Formulierung der wichtigsten Punkte ehrlich, aber konstruktiv zu sein.

Eventuell kann am Ende ein Vertrag mit der ganzen Gruppe geschlossen werden.

**DO'S** Bei der Gruppenaufteilung können die Moderierenden Altersabschnitte nutzen, um Begriffe wie „jung“, „mittel“ und „alt“ zu vermeiden.



## VERLAUF



### DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

#### Phase I: Arbeit in Generationengruppen (10-20 min)

Die Methode bietet den Vertreter\*innen der verschiedenen Generationen Raum, um über intergenerationelle Irritationen zu sprechen oder um lediglich ihr Verständnis von einem guten Umgang auf dem Seminar mitzuteilen. Moderierende teilen die Gruppe auf freiwilliger Grundlage in zwei oder drei „Generationengruppen“ auf (z.B. jung, mittel, alt).

Danach haben alle Gruppen 15 Minuten Zeit, um die wichtigsten Punkte zur Beantwortung der folgenden Fragen aufzuschreiben:



“Was brauchst du, um in diesem Seminar eine positive Erfahrung zu machen, für einen erfolgreichen Lernprozess und um dich in der Gruppe wohlfühlen? Gibt es irgendetwas, das dich davon abhält? Gibt es irgendwelche negativen Dinge, die du bereits erlebt hast?”

#### Phase II: Präsentation der Ergebnisse (10-20 min)

Die Gruppen präsentieren einander die Ergebnisse. Es ist keine Diskussion vorgesehen, die Teilnehmenden dürfen nur Verständnisfragen stellen.

## ABSCHLUSS

#### Phase III: kurze Diskussion in der ganzen Gruppe (10-20 min)

Die Abschlussdiskussion kann mit Hilfe der folgenden Fragen moderiert werden:



Was ist eure Meinung zu den Punkten der anderen Gruppe(n)?  
Würdet ihr irgendwo noch etwas hinzufügen?  
Gibt es einen Punkt, an dem ihr deutlich anderer Meinung seid?  
Gibt es einen Punkt, der für euch von besonderem Interesse ist?  
Welche Rolle spielt Alter bei der Kommunikation in dieser Gruppe?

## FORTSETZUNG

Die Verträge sollten an der Wand befestigt werden. Im Fall von Konflikten in der Gruppe, können die Moderierenden darauf verweisen.



# ALTERSZITATE



## ZIELE

1. Die eigene Einstellung zu Alter verstehen.
2. Die eigene Denkweise über Alter, Jugend, und hohes Alter erweitern.



## ANWENDUNG

Die Methode ist für Gruppen von 12-18 Teilnehmenden geeignet. Sie eignet sich zu Beginn eines Workshops über intergenerationelle Zusammenarbeit oder als Teil der Integrationsübungen von längeren Projekten.



## MATERIALIEN

Briefumschläge, Papier für Notizen, Stifte.

Wikiquotes: <https://de.wikiquote.org/wiki/Hauptseite>



## ZEIT

20-30min

---

### KOMMENTARE DES AUTORIN:

DO's Ermutigen Sie jede\*n, sein eigenes Set von Zitaten vorzubereiten.

Es mag kitschig klingen, aber ich meine es so: Achte auf die besonderen Momente, die zwischen den verschiedenen Personen in der Gruppe entstehen und teile deine Freude über sie, zeigt eure Wertschätzung gemeinsam in der Gruppe.

## VERLAUF



### VORBEREITUNG

Bereiten Sie vor dem Treffen eine Reihe von interessanten Zitaten über die Jugend/junge Generation und das hohe Alter/die ältere Generation vor. Die reichen Ressourcen des Internets werden Ihnen helfen, viele interessante Zitate zu finden, z.B. bei Wikiquotes. Es ist wichtig, dass die Zitate in dem Set verschiedene Ursprünge haben: Literatur, Philosophie, journalistische Texte, etc. Sie sollten sich auch in Zeit und Ursprungsort unterscheiden (verschiedene Jahrzehnte und Länder).

Schreiben Sie jedes Zitat auf ein einzelnes Blatt Papier. Vermerken Sie den Namen der Autorin und die Zeit, zu der sie gelebt hat, auf einem anderen Blatt Papier. Teilen Sie die Zitate zu Sets auf. Die Anzahl der Sets hängt von der Anzahl der Teilnehmenden ab. Jedes Set sollte Zitate und ein separates Papier mit Namen des Autors und dem Datum enthalten. Stecken Sie die Sets in Briefumschläge. Jedes Set sollte mindestens 6 verschiedene Zitate enthalten. 2-3 Zitate in allen Sets sollten sich wiederholen.

### DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

#### Schritt 1.

teilen Sie die Teilnehmenden in kleine zufällig zusammengesetzte Teams auf (z.B. 5 Teilnehmende pro Team). Geben Sie jedem Team einen Briefumschlag mit den Zitaten und den Informationen über die Zitate (s.o.).

#### Schritt 2.

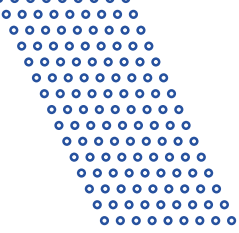
Bitten Sie die Teams die Umschläge zu öffnen, zu jedem Zitat die passende Information zu finden und sie in historische Reihenfolge zu bringen – von den ältesten zu den neuesten.

#### Schritt 3.

Wenn alle Teams fertig sind, vergleichen Sie die Ergebnisse jeder Teamarbeit. Dann überprüfen Sie, wer was wann gesagt hat. Machen Sie es alle zusammen. Achten Sie auf die Momente, in denen ein Zitat Menschen zugeordnet wurde, die in einem anderen Jahrzehnt gelebt haben. Fragen Sie jede Gruppe nach dem Prozess, in dem sie die Zitate zugeordnet hat – war es zufällig oder gab es gute Gründe? Falls Zweites zutrifft, was sind die Gründe?

### ABSCHLUSS

Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie an dieser Aufgabe überrascht hat? Wo mussten sie abwägen? Was waren ihre Schlussfolgerungen? Welche Bilder von Jugend und hohem Alter stellen diese Zitate dar? Wie unterschiedlich ist das, von dem, was die Teilnehmenden in ihrem Umfeld über junges und hohes Alter hören? Was sagt diese Übung über intergenerationellen Dialog aus und wie können wir die Schlussfolgerungen für unsere eigenen Aktivitäten nutzen? Gehen Sie sicher, dass jede Stimme gehört wird. Bitten Sie abschließend jede\*n Teilnehmende\*n, ein Zitat auszuwählen, das für sie besonders wichtig ist. Bitten Sie jede\*n Teilnehmende\*n, die eigene Wahl zu kommentieren.



# TURMBAU



## ZIELE

1. Die Gruppenzusammenarbeit stärken.
2. Die Fähigkeit der Gruppe zur Gruppenarbeit und zum kreativen Denken kennenlernen.
3. Zeit- und Ressourcenmanagement innerhalb der Gruppe stärken.



## ANWENDUNG

Diese Übung passt gut, wenn die Gruppe, mit der wir arbeiten, gemeinsame Aktivitäten durchführen wird. Sie kann ein Gespräch über die Zusammenarbeit in der Gruppe einleiten. Es wird deutlich, welche Aufgaben wir übernehmen, während wir in einer Gruppe arbeiten, und auf welche Art und Weise wir das machen. Außerdem werden verschiedene Methoden gezeigt, mit denen man dasselbe Ziel in derselben Zeitspanne und mit denselben materiellen Ressourcen erreichen kann. Deutlich wird der Weg von der Idee bis zur Aufführung, die Faktoren, die den Erfolg des Plans beeinflussen und Wege zur Krisenbewältigung und zum Umgang mit Zeitdruck.

**Version:** In der Ausführungsphase um Stille bitten – dies führt dazu, dass typische Interaktionsmuster begrenzt werden und hilft den Teilnehmenden, einander und die Arbeit des Einzelnen in der Gruppe zu beobachten. Meiner Erfahrung nach hat das einen guten Einfluss auf die Gruppe und hilft den Teilnehmenden, die Phasen der Planung und Ausführung besser zu verstehen.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Grundwissen von Gruppenrollen, Gruppendynamiken und Projektphasen.



## MATERIALIEN

Klebeband (1.5 m je Gruppe), Tageszeitung (die gleiche Anzahl für jede Gruppe), Anleitungen.

## EQUIPMENT

Stoppuhr.



## RAUM

sollte so groß sein, dass alle Teams ihre Türme problemlos im selben Raum bauen können.



## ZEIT

45-60 min

---

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

**DO's** Es ist wichtig, nachzufragen, ob die Aufgabe klar ist und ob alle die Regeln verstanden haben.



## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT:

“Ich möchte euch die Übung Turm vorschlagen – dafür müssen wir uns in Teams von 4-5 Konstrukteuren zusammenfinden. Jedes Team sucht sich einen Platz im Raum, an dem es seinen Turm bauen kann.

Das Ziel dieser Übung ist es, in 20 Minuten den höchstmöglichen Turm zu errichten. Der Turm sollte stabil sein, aber er darf nirgendwo befestigt werden. Und er sollte schön aussehen. Die Stabilität des Turms wird getestet. Ihr bekommt sehr einfaches Baumaterial und das ist bei dieser Übung auch so gewollt. Ihr müsst euren Turm aus Zeitung und Klebeband zusammenbauen.

Diese Übung besteht aus zwei Phasen:

**1. Phase:** Planung. Hierfür habt ihr 5 Minuten Zeit. In dieser Phase könnt ihr euch austauschen, Konstruktionsideen überlegen und die Ressourcenaufteilung besprechen. Ihr dürft eure Materialien weder berühren, noch eure Ideen aufschreiben oder aufmalen. Es ist wichtig, dass ihr die Aufgabenteilung plant, denn in der Konstruktionsphase wird es euch nicht mehr erlaubt sein, zu sprechen.

**2. Phase:** Aktion. Hierfür habt ihr 15 Minuten Zeit. In dieser Phase werdet ihr eure Aufgabe durchführen – ihr baut den Turm. In dieser Phase ist es euch nicht erlaubt, zu sprechen, aber ihr dürft mit Gesten kommunizieren. Vom Endergebnis werden Punkte abgezogen, falls gesprochen wird.

Vergesst nicht, dass Zusammenarbeit ein wichtiger Faktor ist: Viel Glück!“

Nach 20 Minuten stoppen die Moderierenden die Gruppen und kündigen eine Überraschungsaufgabe an. Jedes Team hat 5 Minuten Zeit, um eine zweiminütige Rede vorzubereiten – ein Tribut an ihren Wolkenkratzer.

Nach 5 Minuten beginnt die „Eröffnungsfeier“ aller Wolkenkratzer. Alle Teilnehmenden laufen von einer Baustelle zur nächsten, sammeln sich um den Turm und hören der Rede des jeweiligen Teams zu.

Sobald alle Türme präsentiert wurden, beginnt die Testphase.

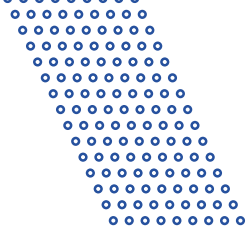
Zuerst vergibt eine Jury, zusammengesetzt aus Moderierenden und Vertreter\*innen aller Teams, Punkte für den höchsten und schönsten Turm. Die Stabilität eines jeden Turms wird von den Teilnehmenden eines anderen Teams getestet – sie stehen 50cm vom Turm entfernt und überprüfen seine Stabilität, indem sie 60 Sekunden lang gegen ihn pusten. Alle Türme erhalten Applaus. Dann geht es weiter mit einer Zusammenfassung.

## ABSCHLUSS

Die Moderierenden sollten sicherstellen, dass jede Gruppe gleich viel Zeit hat, um ihre Gedanken mitzuteilen. Die Moderierenden sollten auch auf Unterschiede in den Konstruktionsstrategien hinweisen, aber ohne zu verallgemeinern oder zu werten. Mögliche Fragestellungen:



War diese Aufgabe einfach oder schwierig? Wie war die Stimmung in eurem Team? Wie hat die Planungsphase in eurer Gruppe ausgesehen? Wie kamt ihr auf eure Turmidée? Wie kamt ihr auf diese bestimmte Turmidée? Wie habt ihr die Konstruktionsmethode ausgewählt? Wie habt ihr die Aufgaben aufgeteilt? Hat das Sprechverbot zu Stress oder zu Freude geführt? Hat es die Arbeit im Team einfacher gemacht? Wie war eure Zusammenarbeit während der Konstruktionsphase? War eure Idee realisierbar oder musstet ihr sie während der Konstruktion anpassen? Welche Schwierigkeiten und unerwarteten Situationen kamen auf? Wie seid ihr mit diesen umgegangen? Was hat euch bei der Zusammenarbeit geholfen und was hat gestört? Gab es irgendwelche Überraschungen? Habt ihr Rückschlüsse gezogen, die auf die tägliche Gruppenarbeit angewandt werden können?



# KINDERREIME



## ZIELE

1. Bindungen/Nähe in der Gruppe aufbauen.
2. Die Teilnehmenden mit sozialen und künstlerischen Aktivitäten bekannt machen, die mit einer persönlichen Geschichte verbunden sind.



## ANWENDUNG

Die Methode ist für Gruppen von 10-20 Teilnehmenden geeignet. Die Methode abeitet mit Erinnerung und Kreativität. Kinder ab 6 Jahren können daran teilnehmen.

Kinderreime werden manchmal genutzt, um die Reihenfolge von Teilnehmenden in einem Spiel zu bestimmen – zum Spaß und für die Kindheitsentwicklung. Im Volkstum gab es eine Unterscheidung zwischen Reimen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kinderreime können aber auch genutzt werden, um mit Erinnerungen zu arbeiten und um persönlichen Geschichten zu folgen.

Gegenwärtig sind sie hauptsächlich im Kindergarten und in Spielumgebungen präsent. Aber es ist auch eine wertvolle Sammlung, die sich der Umgebung anpasst. Kinderreime sind praktisch und haben ein offenes Format. Neue Reime werden kreiert, die sich auf die Zeiten beziehen, in denen wir leben, z.B. „The wheels on the bus go round and round, all the way through the town“ (dt. „Die Räder des Busses drehen sich herum und herum, den ganzen Weg durch die Stadt.“) – es ist unwahrscheinlich, dass unsere Großgroßeltern diesen Reim in ihrer Kindheit genutzt haben.

Dies könnte man weiter ausweiten, um alle Formen von Reimen zu berücksichtigen, aber Kinderreime dienen eher als ein Zeichen der Zeiten, in der sie kreiert wurden, und sind oft witziger.

Eine andere mögliche Anwendung: Theater- und Altersaktivitäten. Im Fall eines Langzeitprojekts kann ein Buch kreiert werden, in welchem Reime gesammelt werden. Diese Reime können zu einer Inspirationsquelle für Werbematerialien oder für ein Kunstprojekt (erarbeitet zusammen mit den Teilnehmenden) werden.

Kinderreime und mündliche Hinterhofliteratur dienen als sensible Messung der öffentlichen Stimmung. Der Charakter der Kinderreime und deren manchmal brutale Verbindung zum täglichen Leben kann zu Beispielen von rassistischen, antisemitischen, anti-Roma und anderen diskriminierenden Reimen führen. Sie können als Einstieg in die Diskussion des Phänomens „Fremder“ dienen. Die Person, die die Aktivität durchführt, kann so ein Gesprächsthema sogar provozieren.



## MATERIALIEN

Selbstklebende Notizblöcke (Post-its oder Ähnliches), Papier im A4- Format, Stifte, Filzstifte, Lochstreifen (hinterlässt keine Spuren an der Wand).

## EQUIPMENT

Ort, an dem die Klebezettel gesammelt werden können.



## ZEIT

40-50 min

---

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

#### DON'T'S

Kinder unter 6 Jahren sind zu jung.

## VERLAUF

METHODE BEIGETRAGEN VON:  
Kinga Rabińska



## VORBEREITUNG

Die Moderierenden haben eine ausgedruckte Liste von weniger beliebten Kinderreimen. Im Anhang finden Sie Beispiele dafür.

Die Moderierenden kleben die Konturen von Deutschland (oder einer anderen relevanten Gegend) mit Lochstreifen an die Wand, auf eine Flipchart oder auf den Fußboden. Falls die Gruppe für eine längere Zeit arbeiten soll, ist es zu empfehlen, einen Ort auszuwählen, an dem die Karte kleben bleiben kann.

## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT:

### Suche in der Erinnerung.

Die Gruppe sitzt im Kreis zusammen. Die Moderierenden beginnen die Aktivität, indem sie einen ausgewählten Reim auf die Karte kleben. Ist er den Teilnehmenden bekannt? Gibt es Unterschiede zu den Versionen, an die die Teilnehmenden sich erinnern? Dann bitten die Moderierenden die Teilnehmenden, sich andere Kinderreime in Erinnerung zu rufen und sie auf Klebezettel zu schreiben (evtl. brauchen die jüngsten Teilnehmenden hierbei Unterstützung). Die Moderierenden können die Gruppe in Paare oder kleinere Gruppen aufteilen, um ihnen die Erinnerung an Reime zu erleichtern.

### Geschichten.

Die Moderierenden können einen der vorbereiteten Reime nutzen oder eine\*n Teilnehmende\*n auswählen, damit diese den Reim vorträgt, an den sie sich erinnert hat. Der Reim kann nun analysiert werden. Mögliche Fragen sind:



Kennen die Teilnehmenden die Bedeutung aller Wörter in dem Reim?

Was könnte der Ursprung der Geschichte sein, die in dem Reim beschrieben wird? Wen könnte er inspirieren?

Für welche Spiele wird er genutzt?

Dient der Reim nur als Reim im ursprünglichen Sinne oder kann er unabhängig davon auch für ein Spiel genutzt werden?

Kennen ihn die anderen Teilnehmenden? Sind alle Versionen gleich? Gibt es Unterschiede (Text, Melodie)?

Für welche Spiele haben sie ihn genutzt?

Wer hat ihnen den Reim beigebracht- Großmutter, Großvater, Freund\*innen?

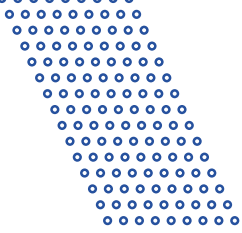
Die Moderierenden bitten eine\*n der Teilnehmende\*n, einen Reim vorzulesen. Dann bitten sie den Teilnehmenden, den Reim auf der Karte zu platzieren – dort, wo er geboren wurde. Die Moderierenden ermutigen die Person, mehr zu erzählen, indem sie ihr Fragen stellen wie die oben erwähnten. Dieses Interview wird für jede\*n Teilnehmende\*n wiederholt.

## ABSCHLUSS

Wenn alle Kinderreime ausprobiert wurden und die Karte voller Klebezettel ist, bitten die Moderierenden die Teilnehmenden, ihre Eindrücke zu teilen. Welche Reime waren die, an die man sich am ehesten erinnert- und warum? So können die Teilnehmenden ihre Beobachtungen und Schlussfolgerungen vergleichen.

## FORTSETZUNG

Falls die Gruppe ihre Arbeit fortsetzen möchte, können die Moderierenden ein Brainstorming anleiten, wie man die Reime in zukünftiger Gruppenarbeit nutzen kann.



# FÖRDERBAND



## ZIELE

1. Die Teilnehmenden lernen einander kennen.
2. Integration und die Förderung einer guten Atmosphäre in der Gruppe.



## ANWENDUNG

Diese Übung ist perfekt für den Beginn eines Workshops geeignet, gleich nachdem die Teilnehmenden sich kennengelernt haben. Für diese Übung sollte die Gruppe aus mindestens 8 Personen bestehen. Falls die Anzahl der Teilnehmenden ungerade ist, kann eine\*r der Moderierenden ein Paar ergänzen oder eine andere Person vorschlagen, die mitmachen kann.

Als Variation könnte man die Teilnehmenden, anstelle vom Förderband, auch einander gegenüberstellen – die Moderierenden geben 2 Kreise vor, einen inneren und einen äußeren, sodass man sich gegenübersteht.



## MATERIALIEN

Irgendeine Art von Klangsignal – eine Glocke, ein Wecker o. Ä.



## RAUM

so, dass jede\*r problemlos in einer Reihe stehen oder sitzen kann.



## ZEIT

10-15 min

## VERLAUF



## VORBEREITUNG

Es muss genügend Platz zur Verfügung stehen, damit zwei Reihen oder zwei Kreise problemlos geformt werden können.

Die Paare stehen einander gegenüber (eine Armlänge Distanz), die Moderierenden erklären die Übung und informieren die Teilnehmenden über das Signal, welches „Paarwechsel“ bedeutet.

Die Antworten auf Fragen können spontan und zwanglos sein.

---

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

**DON'T** Falls die Teilnehmenden etwas älter sind, ist es wichtig, dass die Distanz zwischen den Teilnehmenden nicht zu groß ist, damit sie einander leicht verstehen können.



## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT:

So könnte die Übung beginnen: "Ich würde gerne eine Übung vorschlagen, die uns hilft, einander besser kennenzulernen. Bitte kommt in die Mitte des Raums und stellt euch in zwei Reihen gegenüber. Jede\*r sollte einer Person gegenüberstehen.

Das Ziel dieser Übung ist einander kennenzulernen, indem wir uns über ein vorgeschlagenes Thema unterhalten. Die Übung ist sehr frei gehalten, gebt also gerne lockere und spontane Antworten. Wir sagen so viel, wie wir es selbst für nötig halten und geben unseren Partner\*innen die Zeit nachzudenken.

Ich werde Themen vorschlagen und wir werden sie in Paaren besprechen. Wir haben 2 Minuten Zeit für jedes Gespräch. Nach dieser Zeit werdet ihr das Klangsignal hören, was bedeutet, dass es an der Zeit ist, das Gespräch zu beenden. Dann werde ich einen Positionswechsel vorschlagen, z.B. werde ich Teilnehmende in der rechten Reihe bitten, zwei Schritte nach links zu gehen. Auf diesem Wege werden wir in der Lage sein, mehr Leute kennenzulernen. Jeder Partnerwechsel wird mit einer Begrüßung begonnen und mit einer Verabschiedung beendet (z.B. Hi, ich bin Anna..., ... es war schön, dich kennenzulernen).

Hat jede\*r die Regeln verstanden? Lasst uns loslegen!

Bitte begrüßt eure\*n erste\*n Partner\*in...

Lasst uns locker anfangen. Das erste Thema ist: mein Lieblingsgemüse (Frucht, Tier, etc.) ist..., weil...

(...) ein anderes Thema: Meine Lieblingsfreizeitbeschäftigung.

Einige Beispiele für Fragen:

Mein Lieblingsort auf der Erde.

Erzähl mir etwas von dir, was ich noch nicht weiß.

Was macht dich glücklich? Was macht dich traurig?

Was berührt dich?

Deine Lieblingserinnerung aus deiner Kindheit, etc.

Was erwartest du von diesem Workshop?

Dann können Sätze verwendet werden, bei denen das Ende fehlt:

Ich bin hier, weil...

Wenn ich morgens aufstehe, denke ich...

Mich inspirieren Menschen, die...

Ich bewundere Menschen, die...

Ich bringe Jugend in Verbindung mit...

Hohes Alter ist für mich wie...

Dann können abstrakte, witzige Fragen gestellt werden:

Was würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Wenn du 5 Millionen im Lotto gewonnen hättest, was würdest du damit tun?

Wenn du deinen größten Traum wahr werden lassen könntest, was würde geschehen?

Was würdest du in deiner Stadt ändern, wenn du der\*die Bürgermeister\*in wärst?

## ABSCHLUSS

Wir beginnen jetzt die letzte Runde. Das Thema ist...

Die Zeit ist um. Bedankt euch bei euren Partner\*innen für die Unterhaltung. Vielen Dank für eure aktive Teilnahme an dieser Übung. Ihr könnt euch jetzt wieder auf eure Plätze setzen.

Was sind eure Eindrücke nach dieser Übung?"





# WIE ALT IST SENIOR\*IN?



## ZIELE

1. Reflektion zu Alter und hohem Alter.
2. Aufmerksamkeit auf die subjektive Wahrnehmung hohen Alters lenken.



## ANWENDUNG

Dies ist eine kurze Übung für den Beginn der Gruppenarbeit. Sie kann zu Beginn eines Workshops durchgeführt werden, in dem eine Gruppe Aktivitäten mit Senior\*innen oder intergenerationellen Gruppen plant.



## MATERIALIEN

Selbstklebende Notizblöcke, Stifte, Filzstifte, Flipchart.



## ZEIT

15–20 min

---

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

**DON'T's** In einigen intergenerationellen Gruppen können die Worte 'Senior\*in' und 'alt' zu Konflikten führen. Achte darauf, dass die Diskussion sich nicht dahin dreht, ein passenderes alternatives Wort zu finden. Dies könnte die Aufgabe einer anderen Übung sein.



photo:  
Kreisau-Initiative e.V.



## VERLAUF



### VORBEREITUNG

Male eine Linie an einer deutlich sichtbaren Stelle. Sie wird als Zeitstrahl dienen, an welchem die Antworten der Teilnehmenden platziert werden.

### DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT:

#### Schritt 1

Um das Treffen, die Diskussion oder den Workshop zu beginnen, werden selbstklebende Notizzettel ausgeteilt. Bitte die Teilnehmenden, ihre Antworten auf die folgende Frage zu notieren: „Wie alt ist ein\*e Senior\*in?“ Frage nach konkreten Zahlen. Eine andere mögliche Frage ist „Wie alt ist ‚alt‘?“

#### Schritt 2

Sammele die Klebezettel und schreibe alle Antworten auf ein Flipchart, bestenfalls auf den vorher gemalten Zeitstrahl. Falls einige Zahlen mehrfach vorkommen, schreibe sie so oft auf, wie sie genannt wurden. Ordne sie von vom kleinsten zum größten Wert. Achte auf die Tendenz der Gruppe – welche Antworten sind in der Überzahl? Falls Teilnehmende in dem ungefähren genannten Alter dabei sind, frage sie, ob sie sich als Senior\*innen fühlen und was das für sie bedeutet.

#### Schritt 3.

Analysiere die Antworten zusammen mit der Gruppe. Wie weit sind die Antworten verteilt? Es kann passieren, dass du Antworten in der Spannweite von 55 bis 90 erhältst – zwischen 55 und 90 liegen 35 Jahre. Das entspricht mehr als einer ganzen Generation! Die Bedingungen, Bedürfnisse und der Lebensstil von Menschen dieser Altersgruppen sind vollkommen unterschiedlich!

## ABSCHLUSS

Unsere Wahrnehmung vom Beginn hohen Alters ist sehr stark von unserem eigenen Alter beeinflusst und hängt davon ab, ob wir älteren Menschen täglich begegnen.

Besprich die folgenden Fragen in der Gruppe:

Wann beginnt hohes Alter?

Was beeinflusst es? Alter, soziale Rolle, die Belastungsgrenze im Leben – Ruhestand, physische Gesundheit, etc.



Hier kann die Klassifizierung von innerem Alter der Weltgesundheitsorganisation thematisiert werden. Die Debatte wird interessanter, je stärker altersgemischt die Gruppe ist.

## GLOSSAR

Präseniles Alter nach WHO: 45-50

Frühes hohes Alter nach WHO: 75-89

Reifes hohes Alter nach WHO: 90 und mehr, Langlebigkeit



# EINE SCHÖNE ERINNERUNG



## ZIELE

1. Eisbrecher, eine angenehme Stimmung erzeugen.
2. Ein Gefühl von Nähe in der Gruppe schaffen.
3. Teilnehmende darauf vorbereiten, über die Zukunft nachzudenken.



## ANWENDUNG

Die Methode funktioniert gut in einer Gruppe von 12 oder mehr Teilnehmenden. Diese Übung ist ein effektiver Einstieg vor der Arbeit mit der Vergangenheit – Erinnerungen, lokale Geschichte, etc. Sie hilft den Moderierenden die Bereitschaft zur Offenheit in der Gruppe zu beurteilen.



## MATERIALIEN

Weißes Papier/Pappe, identische Filzstifte, Schreibunterlage oder ein Tisch, Klebeband.



## ZEIT

30 min

## VERLAUF



## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

Die Aufgabe besteht aus 4 Teilen:

1. Visuelles Warm-up
2. Eine Erinnerung aufschreiben
3. Die Erinnerungen der anderen Teilnehmenden und den Auswahlprozess kennenlernen
4. Präsentation der Auswahl - Netzwerk
5. Gespräch über Eindrücke und Beobachtungen

### Schritt 1. Visuelles Warm-up

Die Teilnehmenden kommen zusammen. Sie sitzen oder stehen so, dass sie sich alle gegenseitig sehen können (um einen Tisch herum, in einem Kreis oder Halbkreis). Die Moderierenden bitten sie, ihre Augen zu schließen und während der Übung nicht zu sprechen. Die Moderierenden sprechen in einer ruhigen Tonlage: Sie bitten die Teilnehmenden, sich an eine angenehme Situation aus ihrer Kindheit zu erinnern. Dafür wird ihnen ein wenig Zeit gegeben. Es können zusätzliche Fragen gestellt werden:



- Was siehst du?
- Was ist passiert?
- Welche Farben siehst du? Welche Gerüche nimmst du wahr?
- Wo bist du?
- Ist noch jemand anderes bei dir?

Im Anschluss bitten die Moderierenden jede Person, sich an ihren ersten Schultag zu erinnern. Dafür wird ihnen ein wenig Zeit gegeben. Zusätzliche Fragen können gestellt werden. Abschließend bitten die Moderierenden alle Teilnehmenden, sich an eine ANGENEHME Kindheitssituation zu erinnern – einen besonderen Moment, in dem etwas sehr Schönes passierte, in dem die Teilnehmenden sich gut und besonders gefühlt haben. Den Teilnehmenden wird hierfür etwas Zeit gegeben, dann bitten die Moderierenden sie, ihre Augen zu öffnen.

### **Schritt 2. Eine Erinnerung aufschreiben**

Die Moderierenden verteilen Papier und Stifte. Sie bitten die Gruppenmitglieder einzeln ihre Erinnerungen aufzuschreiben und dabei konzentriert zu bleiben. Wie die Erinnerung aufgeschrieben wird, ist individuell – es kann ein einzelner Satz sein, eine Notiz, eine Beschreibung des Moments, eine Auswahl von Wörtern, ein Dialog. Es ist wichtig, dass die Erinnerung auf einer Seite des Papiers festgehalten wird. Sobald die Erinnerungen fertig sind, bitten die Moderierenden die Teilnehmenden, sie auf dem Stuhl liegen zu lassen oder sie an einer Stelle ihrer Wahl an die Wand zu kleben.

### **Schritt 3. Die Erinnerungen anderer Teilnehmender kennenlernen und auswählen**

Die Moderierenden laden die Teilnehmenden ein, die Erinnerungen anderer kennenzulernen – sie sorgfältig zu lesen und bei einer Erinnerung anzuhalten. Die Auswahl sollte nach der Ähnlichkeit zur eigenen Erinnerung/Erfahrung getroffen werden. Wenn ein\*e Teilnehmende\*r die Erinnerung einer anderen Person findet, die ihrer ähnelt/gleicht, hält sie an und setzt sich dorthin.

### **Schritt 4. Präsentation der ausgewählten Erinnerungen – Netzwerken**

Die Moderierenden bitten die erste Person, ihre ausgewählte Erinnerung vorzulesen und kurz zu erklären, warum sie dort angehalten hat (die eigene ähnliche Erinnerung beschreiben). Die Person, deren Erinnerung ausgewählt wurde, spricht – so, dass die ganze Gruppe erfährt, wessen Erinnerung es war und sehen kann, wie zwei Menschen eine ähnliche Erinnerung miteinander teilen (trotz Altersunterschieden). Indem der Person, deren Erinnerung von der vorherigen Person ausgewählt wurde, die Stimme gegeben wird, entsteht ein Gemeinschaftsgefühl in der gesamten Gruppe.

## **ABSCHLUSS**

### **Schritt 5. Gespräch über Eindrücke und Beobachtungen**

Ziel dieser Übung ist es, angenehme Kindheitserinnerungen wahrzunehmen, die trotz Altersunterschieden ähnlich sind. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Teilnehmende oft den Weihnachtsabend, die Situation des Beschenkt werden, oder ihr erstes Fahrrad nennen. Es ist eine wichtige Aufgabe der Moderierenden, Gefühle zu beobachten, die in der Gruppe während der Übung aufkommen und die Teilnehmenden einzuladen, ihre Beobachtungen und Gedanken, die mit den gemeinsamen Erfahrungen aufgekommen sind, zu teilen. Die Unterhaltung kann den Aufbau einer „Runde“ haben oder eine lockere Unterhaltung sein, aber immer mit der Regel, dass alle der Person, die gerade spricht, zuhören.

---

### **KOMMENTARE DER AUTORIN:**

**DO's** Die Moderierenden können auch zu Teilnehmenden werden.



# DIE LINIE DES TEILENS



## ZIELE

1. Bei den Teilnehmenden ein Bewusstsein über ihre eigenen Gedanken zum Alter schaffen.
2. Eine Diskussion über Diversität und insbesondere Altersdiversität anregen.



## ANWENDUNG

Die Methode funktioniert mit jeder Gruppe, in der Menschen verschiedenen Alters vertreten sind. Sie kann in einem großen Konferenzraum oder als kleiner Workshop durchgeführt werden. Wichtig dabei ist, dass alle Teilnehmenden genug Platz im Raum haben, um sich zu bewegen. Mindestens 10 Personen sollten teilnehmen.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Du solltest in der Lage sein, dich in der Gruppe zu entspannen, auf das Gesagte zu antworten und deine Fähigkeiten zu nutzen, um eine Diskussion anzuregen. Hab keine Angst davor, Fragen zu stellen und danach einen Moment ruhig zu sein, sodass die anderen die Möglichkeit haben, diese Stille mit ihren Gedanken zu füllen, falls sie dies möchten.



## RAUM

Es sollte genügend Platz vorhanden sein, sodass sich die Gruppe in einer Reihe aufstellen kann, entweder von einer Seite zur anderen Seite des Raumes, diagonal oder um den Raum herum.



## ZEIT

Die Übung kann länger oder kürzer sein, aber sie dient am besten als Einführungssession, als Warm up zum Austausch über das Alter. Da die Personen stehen müssen, sollte man die Übung am besten kurzhalten, zwischen 10 und 20 Min.



photo: Association of Creative Initiatives “e”



## VERLAUF

METHODE BEIGETRAGEN VON:  
Lynn Johnston

## VORBEREITUNG

Überprüfe, ob die Teilnehmenden in der Lage sind, sich im Raum zu bewegen und für einige Min zu stehen. Falls einige Teilnehmende Schwierigkeiten mit Bewegung haben, ist dies eventuell keine angebrachte Methode.



## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

### Schritt 1

Bitte alle, sich hinzustellen, um an einer „Eisbrecher“-Aktivität teilzunehmen. Sie kann als Herausforderung fürs Team präsentiert werden, um das Energielevel zu erhöhen.

Die Moderierenden geben eine Serie von Aufgaben für die Gruppe bekannt. Die erste Regel ist, dass die Gruppe eine begrenzte Zeit hat, um die Aufgabe zu erfüllen (die Zeit kann an die Anzahl der Personen im Raum angepasst werden, aber sollte 1-2 Min nicht überschreiten, um das Energielevel hochzuhalten).

Die Gruppe ist dazu eingeladen die Aufgabe durchführen, ohne dabei zu sprechen. Die erste Liste von Aufgaben für die Gruppe sollte sich um persönliche Informationen drehen, die Menschen selten teilen. Du bittest die Gruppe sich innerhalb einer Minute in einer Reihe von einer Seite des Raumes zur anderen, aufzustellen.

Beginne mit den folgenden Informationen:

- Anordnung nach Größe (die größte Person am einen, die kleinste Person am anderen Ende)
- Anordnung nach Schuhgröße
- wie viele Haustiere jede\*r hat
- wie viele Brüder und Schwestern
- und andere Fragen, die dir einfallen.

Du solltest der Gruppe zu ihrer Teamarbeit gratulieren. Gehe schnell zur nächsten Aufgabe über, um das Energielevel hoch zu halten.

### Schritt 2

Die letzte Aufgabe, die du der Gruppe gibst, ist, sich nach dem Alter aufzustellen – von der ältesten zur jüngsten Person. Hier werden Gesten nötig sein, um zu kommunizieren. Wenn die Aufstellung abgeschlossen ist, stellst du die folgenden Fragen: „Hat es sich anders angefühlt, sich nach Alter aufzustellen als nach den vorherigen Aspekten? Falls ja, warum? Wie fühlt es sich an, am Ende der Reihe zu sein? In der Mitte?“ Falls die Diskussion gut verläuft, kannst du die Aktivität erweitern, um Diskussionen zwischen Altersgruppen zu ermöglichen, z.B. haben die Teilnehmenden in den 70ern Ratschläge für die Teilnehmenden in den 20ern? Haben die in den 30ern Ratschläge für die in den 60ern? etc. In dieser Aktivität kommt es häufig vor, dass Personen ihr Alter leugnen; dass sie sagen, es sei nicht wichtig und vielleicht gar nicht bereit sind, ihr Alter mitzuteilen. Es kann ein sehr interessantes Diskussionsthema sein, warum wir unser Alter leugnen.

## ABSCHLUSS

Teile mit der Gruppe, dass Alter oft als sehr viel persönlicher wahrgenommen wird als zum Beispiel Größe oder wie viele Haustiere man hat. Alter ist ein besonderer Aspekt aufgrund von Stereotypen, die damit verbunden sind.

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

#### DON'T

Diese Übung eignet sich nicht für Gruppen mit Bewegungsschwierigkeiten.

**DO's** Halte die Durchlaufsdauer kurz – sei streng mit der Stille, lobe die Erfolge, halte das Energielevel hoch.



# ALTERSBEWUSSTSEIN AUFBAUEN



## ZIELE

1. Den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, ihre eigene Wahrnehmung vom Alter zu reflektieren.
2. Den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, ihre Stereotypen über Alter offen mit anderen zu teilen.



## ANWENDUNG

Diese Übung kann mit einer Gruppe in jeglicher Phase genutzt werden, aber es ist sinnvoll, zu Beginn die diskriminierende Wahrnehmung von Alter zu thematisieren, die wir alle haben. Zu oft denken wir, dass andere Menschen altersdiskriminierende Sichtweisen haben und wir nicht. Diese Aktivität hilft uns dabei, zu erkennen, dass wir zu einem gewissen Grad alle solche Einstellungen haben.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Es ist wichtig, die Teilnehmenden nicht zu verurteilen und ihnen stattdessen einen wertfreien Raum zu bieten, um offen über Altersdiskriminierung zu sprechen. Dies wird nicht passieren, wenn die Moderierenden Missbilligung für die Meinungen/Beiträge anderer zeigen. Die Teilnehmenden sollen zu ehrlicher Reflektion ermutigt werden.



## MATERIALIEN

Für jede Kleingruppe von 3 -5 Personen brauchst du:

- Ein großes Blatt Papier (Flipchart o.Ä.)
- Marker/Stifte, Kunstmaterialien, Handwerkszeug, Kleber, Dinge zum Aufkleben und Bemalen/ Farbe oder andere kreative Dinge



## RAUM

Passend für Kleingruppenarbeit



## ZEIT

30 – 60 min, abhängig von der Gruppengröße und der Diskussionsbereitschaft

---

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

#### DON'T:

Verurteile andere nicht für ihre altersdiskriminierenden Kommentare – besprich sie einfach.

#### DO:

Benutze 'wir' und 'uns' – erinnere dich, dass es nicht nur die Teilnehmenden sind, die daran arbeiten müssen, ihre Vorurteile zu erkennen – das müssen wir alle. Zeige Zurückhaltung.





## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

Teile die Gruppe in Kleingruppen auf – diese können intergenerationelle Gruppen oder Altersgruppen sein. Die Aktivität funktioniert mit beiden Szenarien, aber vergiss nicht, dass mit Altersgruppen das Risiko besteht, dass die altersdiskriminierenden Aussagen einer Gruppe über die andere Gruppe schlecht aufgenommen werden.

Jede Gruppe wird gebeten, eine ‚typische‘ ‚junge‘ oder ‚alte‘ Person zu malen. Du kannst hier auch andere Worte verwenden und ein bisschen mit der Methode experimentieren. Falls du 4 Gruppen hast, sollten 2 davon an der ‚alten‘ Person arbeiten und 2 an der ‚jungen‘. Du kannst ihnen bis zu 20 Min Zeit geben, um das Bild zu malen. Einige Leute werden sehr schnell zu den Stiften greifen, andere eher nicht. Du solltest sie zur Beteiligung ermutigen, indem du sie nach Begriffen fragst, die sie mit dem Bild assoziieren und die sie an den Rand des Blatts schreiben können. Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden ehrlich sind und alles sagen, was ihnen einfällt, egal wie politisch inkorrekt dies sein mag...

Wenn die Gruppen fertig sind, bitte jede Gruppe ihr Bild und die Dinge, die sie in der Gruppe diskutiert haben, vorzustellen. Dies wird zur Diskussion anregen.

## ABSCHLUSS

Es ist wichtig, jede\*n daran zu erinnern, dass wir alle Stereotypen über Menschen bezüglich ihres Alters, ihrer Ethnie, ihres Geschlechts etc. haben. Andere in Gruppen einzuordnen, ist ein menschliches Charakteristikum und hilft uns, die soziale Welt zu verstehen. Aber es ist SEHR wichtig, dass wir daran arbeiten, die negativen Stereotypen zu erkennen, die wir ALLE haben.

Ich diskutiere oft, dass es sozial inakzeptabel wäre, eine Gruppe zu bitten, Bilder von ‚typischen‘ Menschen einer bestimmten Religion oder Ethnie zu malen, aber dass die Teilnehmenden es nicht besonders unangenehm fanden, dies in Bezug auf das Thema Alter zu tun.

Es ist wichtiger, Gruppenlernen in intergenerationellen Gruppen zu ermöglichen als Raum für unabhängigen Austausch zu schaffen oder ein ‚perfektes‘ und vorbereitetes Programm anzubieten. Das heißt NICHT, dass das Chaos regieren und man alle Ziele vergessen sollte. Unterschätze nie die Fähigkeit und Bereitschaft von anderen, hart zusammen an einem Ziel zu arbeiten. Trotzdem – und das ist die Gefahr eines ‚perfekten‘ Programms – solltest du nicht zu viele Ziele für eine Gruppe festlegen, um noch einen gemeinsamen Fokus finden zu können.



# PERSONENBINGO



## ZIELE

1. „Eisbrecher“, um die Teilnehmenden ins Gespräch zu bringen und mehr über einander zu erfahren.
2. Aktivierung der Gruppe



## ANWENDUNG

Einführungs-/Eisbrecher- Aktivität, wird typischerweise genutzt, wenn eine Gruppe zum ersten Mal zusammenkommt.



## MATERIALIEN

Kopien der Bingokarten für jede\*n Teilnehmende\*n (siehe unten –dieses Arbeitsblatt kann an die Gruppe oder den Kurs angepasst werden) und Stifte/Marker.



## RAUM

Sollte genug Platz bieten, damit sich die Teilnehmenden im Raum bewegen können.



## ZEIT

Diese Aktivität sollte zeitlich kurz bemessen sein – nach 5 Min sollte man sich umhören, ob schon jemand ‚Bingo‘ gerufen hat.

## VERLAUF



## VORBEREITUNG

Die meisten Mitglieder der Gruppe sollten mobil sein und in der Lage, sich im Raum zu bewegen – wobei es auch funktionieren kann, wenn einige sitzen bleiben.

## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

Dies ist ein sehr simples Spiel, das die meisten Leute bereits als Bingo-Spiel kennen. Der Unterschied ist, dass die Teilnehmenden Menschen mit bestimmten Eigenschaften finden müssen, die in den Bingofeldern notiert werden. Jede Person bekommt eine Bingokarte und die Gruppe hat 5 Min Zeit, um zu spielen. Jede\*r Teilnehmende wird aufgefordert, eine andere Person zu finden, auf die die Eigenschaft in den Bingofeldern zutrifft.

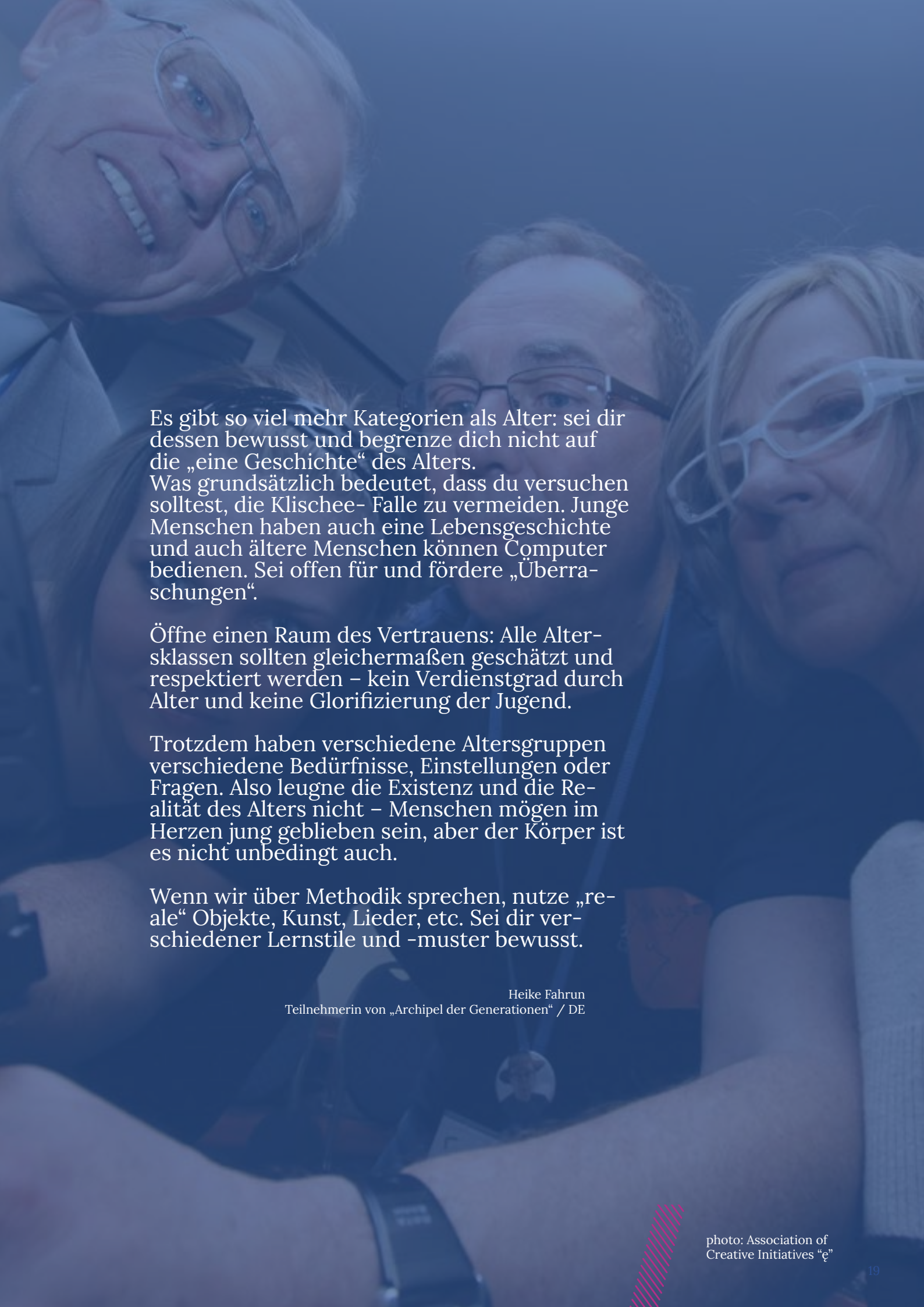
## ABSCHLUSS

Nach 5 Min sollte das Spiel zum Abschluss kommen. Gewonnen hat die Person, die alle Felder ausgefüllt hat und laut „Bingo!“ gerufen hat. Falls dies bisher noch nicht passiert ist, brauchen die Teilnehmenden eventuell noch etwas mehr Zeit. Wenn die Zeit knapp ist, kann alternativ nach der Person gesucht werden, die bisher die meisten Felder ausgefüllt hat. Das Spiel soll Spaß machen, Energie mobilisieren und Möglichkeiten bieten, mit allen oder den meisten anderen Personen im Raum ins Gespräch zu kommen.

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

#### DO

Versuche die Übung mit Leichtigkeit und Spaß zu nehmen. Vielleicht gibt es auch einen Preis für den\*die Gewinner\*in? Passe die Bingofelder gerne den Eigenschaften deiner Gruppe an.



Es gibt so viel mehr Kategorien als Alter: sei dir dessen bewusst und begrenze dich nicht auf die „eine Geschichte“ des Alters. Was grundsätzlich bedeutet, dass du versuchen solltest, die Klischee- Falle zu vermeiden. Junge Menschen haben auch eine Lebensgeschichte und auch ältere Menschen können Computer bedienen. Sei offen für und fördere „Überraschungen“.

Öffne einen Raum des Vertrauens: Alle Altersklassen sollten gleichermaßen geschätzt und respektiert werden – kein Verdienstgrad durch Alter und keine Glorifizierung der Jugend.

Trotzdem haben verschiedene Altersgruppen verschiedene Bedürfnisse, Einstellungen oder Fragen. Also leugne die Existenz und die Realität des Alters nicht – Menschen mögen im Herzen jung geblieben sein, aber der Körper ist es nicht unbedingt auch.

Wenn wir über Methodik sprechen, nutze „reale“ Objekte, Kunst, Lieder, etc. Sei dir verschiedener Lernstile und -muster bewusst.

Heike Fahrún  
Teilnehmerin von „Archipel der Generationen“ / DE



# STEREOTYPISIERENDE AUSSAGEN



## ZIELE

Reflektion darüber, wie altersbezogene Stereotypen entstehen.



## ANWENDUNG

Diese Methode ermöglicht den Teilnehmenden, ohne viel Zeitaufwand darüber zu reflektieren, wie wir altersbezogene Stereotypen über andere entwickeln.



## MATERIALIEN

Die stereotypischen Aussagen, die im Anhang 4 zu finden sind.

METHODE BEIGETRAGEN VON:  
Lynn Johnston



## ZEIT

10–20 min

### KOMMENTARE DER AUTORIN:

#### DO:

Gehe die stereotypischen Aussagen schnell durch, verschiebe die Diskussion aufs Ende.

## VERLAUF



## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

Teile der Gruppe mit, dass du stereotypische Aussagen vorlesen wirst. Lies die ersten Aussagen laut vor und frage dann die Gruppe, ob es sich dabei um eine ältere oder jüngere Person handelt. Du wirst wahrscheinlich ein paar genuschelte Antworten bekommen. Fahre so mit den weiteren 8 Aussagen fort. Nachdem du alle Aussagen vorgelesen hast, ist es sehr wahrscheinlich, dass bei mindestens einer Aussage die Teilnehmenden „jung“ und „alt“ geantwortet haben.

## ABSCHLUSS

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Aussagen oft auf beide Altersgruppen angewandt werden können. Wie kann das sein? Es enthüllt das groteske Wesen von Altersstereotypen. Hier kann man auch darauf aufmerksam machen, dass es den Teilnehmenden vergleichsweise leicht fiel in den Kategorien ‚älter‘ oder ‚jünger‘ zu entscheiden. Wenn jedoch eine ähnliche Aktivität mit stereotypischen Aussagen über z.B. Ethnie, Geschlecht, Religion durchgeführt werden würde, würde einem schnell mitgeteilt werden, dass es inakzeptabel sei, so etwas zu sagen. Warum ist es dann okay, so etwas übers Alter zu sagen?



**TEIL II**  
**FORTGESCHRITTENE**  
**METHODEN**

# LEBENDIGE WELTKARTE



## ZIELE

1. Reflexion über Familiengeschichte
2. Einordnung individueller Biographien in größeren historischen Kontext.
3. Flucht und Migration zum Thema machen



## ANWENDUNG

Diese Methode ist für eine Gruppe von mindestens 13 Personen geeignet. Sie kann sehr schnell, aber auch etwas zeitintensiver durchgeführt werden - das ist abhängig vom Reflexionsvermögen der Gruppe. Das Alter der Teilnehmenden sollte mindestens 16 Jahre sein, damit jede\*r die Fragen beantworten kann.

Diese Methode streift verschiedene Themen, auf die man die Aufmerksamkeit richten kann. Flucht, Migration, intergenerationeller Dialog in Familien über diese Themen oder der Einfluss historischer Momente auf das Leben der Menschen.

Ein gewisser Grad an Vertrauen sollte in der Gruppe vorherrschen, da es eine sehr intime Aufgabe sein kann, einer anderen Person seine persönliche Lebensgeschichte zu erzählen.



## PRZYDATNE UMIEJĘTNOŚCI PROWADZĄCEGO

Die Moderierenden sollten in der Lage sein, die Teilnehmenden zu mäßigen, während sie ihre Geschichten erzählen. Das kann manchmal schwer sein, es ist aber absolut notwendig, dass alle Beteiligten die Möglichkeit haben, sich mitzuteilen.



## MATERIALIEN

Der Umriss einer Landkarte auf dem Boden (virtuell oder physisch, z.B. auf Papier oder mit Hilfe von Klebeband), angepasst an die biographischen Realitäten der Teilnehmenden.

## EQUIPMENT

Flipchart und Marker für die Visualisierung der Diskussion.



## RAUM

Ein größerer Seminarraum, der den Teilnehmenden die Möglichkeit gibt, ihre Positionen auf der lebendigen Landkarte einzunehmen. Diese Methode kann alternativ auch im Freien durchgeführt werden.



## ZEIT 40–60 min

---

### KOMMENTARE DES AUTORS:

**DON'T:** Die Moderierenden sollten zu Beginn der Methode deutlich machen, dass es nicht um Geographie geht. Die Karte dient nur als Ausgangspunkt, um die Familiengeschichten der Teilnehmenden kennenzulernen.

Die Moderierenden sollten sichergehen, dass alle Teilnehmenden die Möglichkeit haben, wenigstens eine Geschichte zu erzählen. Daher ist es eventuell notwendig, einige zu unterbrechen, während sie ihre Geschichte erzählen.

Die Moderierenden sollten für eine empathische Atmosphäre sorgen, damit sich die Teilnehmenden wohlfühlen, wenn sie ihre Geschichten mit allen teilen.

Sei dir der Gefahr von Relativierung von Geschichte bewusst, der mit den individuellen Lebensgeschichten aufkommen kann.

**DO:** Es ist manchmal sinnvoll, jüngere Teilnehmende einen Tag vorher zu informieren, dass es um die Familiengeschichte gehen wird, um ihnen die Möglichkeit zu geben, Nachforschungen anzustellen

## VERLAUF



### VORBEREITUNG

Die Moderierenden sollten die Landkarte bereits im Raum oder draußen vorbereitet haben.

### DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

#### Phase I: Positionen auf der Karte einnehmen (20-30 Min)

Die Moderierenden erklären den Teilnehmenden, dass es bei der folgenden Methode um ihre eigenen Biographien und die ihrer Familien geht. Auf dem Boden wurde eine imaginäre Landkarte abgeklebt. Der Seminarraum kann der zentrale Punkt der Karte sein. Die Moderierenden definieren alle vier Himmelsrichtungen und achten darauf, dass alle eine Orientierung haben. Die Teilnehmenden werden nun dazu aufgefordert, sich im Raum zu positionieren, indem sie die folgenden Fragen beantworten:



Von wo bin ich heute losgefahren, um am Seminar teilzunehmen?

Wo wurde ich geboren?

Wo wurden meine Eltern geboren?

(Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sich die Antwort auf ihren Vater oder ihre Mutter bezieht)

Wo wurden meine Großeltern geboren?

(Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sich die Antwort auf die Eltern ihres Vaters oder ihrer Mutter bezieht)

Nachdem alle ihre Positionen eingenommen haben, bitten die Moderierenden alle Teilnehmenden oder nur einige, ihren Ort zu nennen und kurz ihre Geschichte zu erzählen. Es ist interessant, zu erfahren, warum jemand zwischen Frage 2 und 3 seine oder ihre Position geändert hat.

Alternativ können die Moderierenden Landkarten auf Flipcharts vorbereiten, eine für jede Arbeitsgruppe. Die Teilnehmenden malen dann ihre Migrationslinien auf und tauschen sich in kleinen Arbeitsgruppen aus. Dies wird empfohlen, wenn die Gruppe so groß ist, dass es die Teilnehmenden langweilen würde, alle Geschichten zu hören.

### ABSCHLUSS

#### Phase II: Diskussion im Plenum (20-30 Min)

Diese Fragen sind für den Abschluss gut geeignet. Je nachdem, was die Moderierenden betonen wollen, sollten sie bestimmte Fragen auswählen:



Wie hast du die lebendige Landkarte erlebt?

Was ist zwischen den verschiedenen Karten passiert?

Was waren die Gründe für die Veränderung?

Gab es irgendwelche Überraschungen?

Haben wir alle einen Migrationshintergrund?

Hast du mit deinen Verwandten über eure Familiengeschichte gesprochen? Falls ja, wie?

Hattest du jemals eine Auseinandersetzung über ein historisches Ereignis mit deiner Familie?

### FORTSETZUNG

Die Karte kann am Boden erhalten bleiben und während anderer Diskussionen im Seminar zur Bezugnahme dienen.

# MATRIX DER GENERATIONEN



## ZIELE

1. Reflektion über die soziale Konstruktion von "Alter" und dessen konkreten Auswirkungen
2. Diskussion über diskriminierende Erlebnisse, die mit "Alter" verbunden sind.
3. Intersektionalität erforschen (mehrfache Diskriminierung)



## ANWENDUNG

Die Methode ist für jegliche Gruppengröße geeignet. Die Anwendung kann sowohl kurz als auch intensiver stattfinden – abhängig von der Gruppe und ihrem Reflexionsvermögen. Die Teilnehmenden sollten mindestens 16 Jahre alt sein, um sicherzugehen, dass jede\*r die Fragen in der Matrix beantworten kann. Es ist sehr empfehlenswert, die Methode in einer altersgemischten Gruppe durchzuführen, sodass die Relativität von Alter schnell offensichtlich wird.

Die Diskriminierungserfahrungen werden unterschiedlich sein, je nach Person, die die Matrix ausfüllt. Multiple Diskriminierung könnte neben der sozialen Konstruktion von Alter ein wichtiges Thema sein.

Die Methode ist geeignet, um die Gruppenprozesse zu vertiefen und den größeren Themen wie Diskriminierung, Adultismus und Agismus näher zu kommen.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Die Moderierenden sollten in der Lage sein, verschiedene Aspekte von Diskriminierung zu handhaben, wenn die Erlebnisse der Teilnehmenden besprochen werden. Ein Grundverständnis von Intersektionalität hilft, die Diskussion zum Einfluss von „Alter“ zu vertiefen.



## MATERIALIEN

Arbeitsblatt "Matrix" (im Anhang)

## EQUIPMENT

Stifte für die Teilnehmenden, Flipchart und Marker für die Visualisierung der Abschlussdiskussion.



## RAUM

Ein Seminarraum mit Rückzugsecken, in denen die Paare ihre Arbeitsblätter besprechen können.



## ZEIT

60–90 min

---

### KOMMENTARE DES AUTORS:

**DON'T:** Phase II kann sehr intensiv und intim sein. Daher ist es empfehlenswert, sicherzugehen, dass jede Person mit jemandem zusammenarbeitet, mit dem sie sich wohl fühlt.

Zu Beginn von Phase III sollte von den Moderierenden deutlich gemacht werden, dass das Teilen von Erfahrungen zu 100% freiwillig ist.

**DO:** Die Visualisierung von Schlüsselergebnissen aus Phase III macht es der Gruppe leichter, die Rolle zu erkennen, die Alter in ihrem Alltag spielt.



## VERLAUF



### VORBEREITUNG

Die Moderierenden sollten das Arbeitsblatt für alle Teilnehmenden vorher ausdrucken (Anhang).

### DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

#### Phase I: Überlegen (10-15 min)

Gib allen Teilnehmenden ein Arbeitsblatt mit der Aufgabe, dies individuell auszufüllen.

#### Phase II: Paare (25-45 min)

Umverteilung der Teilnehmenden in Arbeitsgruppen von 2-3 Personen (abhängig von der Gruppengröße).

Lade sie ein, ihre Matrix miteinander zu teilen und dabei die folgenden Fragen zu beantworten:



Ist es dir leichtgefallen, die Matrix auszufüllen?  
Welche Rolle spielt "Alter" tatsächlich in meinem Leben?

### ABSCHLUSS

#### Phase III: Teilen (15-30 min)

Moderierte Diskussion mit der ganzen Gruppe mit Orientierung an einigen zentralen Fragen:



Wie fühlst du dich mit der Übung?  
Ist es dir leichtgefallen, Beispiele für jeden Bereich der Matrix zu finden?  
Gab es irgendwelche Überraschungen?  
Welche Rolle spielt "Alter" tatsächlich in unserem Leben?  
Wer entscheidet, wie jung oder alt wir sind?  
Gibt es jemanden, der keine Erfahrungen mit Altersdiskriminierung gemacht hat?  
Erlebt jede Person dieselbe Art von Altersdiskriminierung in einem gewissen Lebensabschnitt?

### FORTSETZUNG

Eine mögliche Fortsetzung könnte eine Methode mit eindeutigem Fokus auf Adultismus oder Agismus sein, um die Reflexion zu vertiefen.

Frage nach Leidenschaften und alltäglichen Aktivitäten:  
alle Menschen teilen bestimmte Bedürfnisse, Ängste,  
Wünsche und Träume...

# LIED MEINES LEBENS



## ZIELE

1. Intergenerationeller Austausch über Musik.
2. Menschen unterschiedlicher Generationen lernen etwas über soziale Realitäten der anderen.
3. Die politische Relevanz von Musik besprechen.



## ANWENDUNG

Die Methode ist für eine Gruppengröße von mehr als 12 Personen verschiedenen Alters geeignet. Das Mindestalter der Teilnehmenden sollte 16 sein. Die Methode kann verwendet werden, nachdem in der Gruppe Vertrauen aufgebaut wurde.

Es geht um persönliche Biographien und die Relevanz von Musik. Es wird ein ergiebiger Raum für intergenerationellen Dialog und Verständnis eröffnet.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Die Moderierenden sollten auf die persönlichen Prozesse achten, während die Teilnehmenden ihre 'persönliche Musiktabelle' ausfüllen. Diese Aufgabe kann intensive Erinnerungen und Gefühle hervorrufen.



## MATERIALIEN

Eine Flipchart für jede\*n Teilnehmende\*n. Ein Beispiel für eine 'persönliche Musiktabelle'.

## EQUIPMENT

Flipchart und Marker.



## RAUM

Ein Seminarraum mit einigen Tischen, auf denen die Flipcharts liegen können.



## ZEIT

90–120 min

---

### KOMMENTARE DES AUTORS:

**DON'T:** Die Moderierenden sollten den Teilnehmenden klarmachen, dass das Teilen von persönlichen Erfahrungen in den Paaren oder Kleingruppen vollkommen freiwillig ist. Die Lieblingslieder können starke emotionale Auslöser sein.

**DO:** Die Moderierenden sollten sichergehen, dass genügend Zeit vorhanden ist, damit alle ihre persönliche Musiktabelle besprechen können.

## VERLAUF



### VORBEREITUNG

Die Moderierenden können ein paar Worte zur Bedeutung von Musik für die Menschheit sagen und die Teilnehmenden einladen, ihre persönliche Musiktabelle zu erkunden. Die Teilnehmenden können vor Beginn des Seminars gebeten werden, ihre Lieblingslieder mitzubringen.

### DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

#### Schritt I: Erklärung und individuelle Arbeit (20-30 min)

Die persönliche Musiktabelle hat eine X-Achse und eine Y-Achse. Auf der X-Achse notieren die Teilnehmenden ihr Alter in Schritten von 5 oder 10 Jahren. Auf der Y-Achse notieren die Teilnehmenden Zahlen von 1-10, welche die persönliche Bedeutung von Musik für sie beschreiben. Jede Person überlegt nun individuell, welche Bedeutung Musik für sie persönlich in verschiedenen Altersabschnitten hatte. Bei besonders wichtigen Punkten kann ein persönlicher Kommentar vermerkt werden. Es ist hilfreich, wenn die Moderierenden zur Erklärung der Aufgabe ein Beispiel auf einem Flipchart vorbereitet haben.

#### Schritt II: Austausch in Paaren/ Arbeitsgruppen (30-45 min)

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich in intergenerationellen Paaren oder kleinen Arbeitsgruppen von maximal 3-4 Personen zusammenzufinden, um sich über ihr persönliches Koordinatensystem auszutauschen. Die Moderierenden sollten betonen, dass jede\*r die Chance bekommen soll, ihre oder seine Geschichte zu erzählen.

### ABSCHLUSS

#### Schritt III: Musik hören und Abschlussdiskussion (30-45 min)

Die folgenden Fragen können den Moderierenden helfen, eine Abschlussdiskussion einzuleiten, in der die Erfahrungen zusammengefasst werden, die die Teilnehmenden während dieser Übung gemacht haben.



- Wie war die Übung für dich?
- Welche Rolle spielt Musik in unserem Leben?
- Was können wir über eine Zeit lernen, in der ein Lied geschrieben wurde oder beliebt war?
- Gab es Unterschiede oder Ähnlichkeiten zwischen Menschen verschiedener Generationen?
- Verbindet Musik Generationen oder spaltet sie sie?

Falls genug Zeit zur Verfügung steht, können die Moderierenden den Beginn jedes Lieds abspielen. Jede Person kann kurz sagen, warum sie dieses Lied ausgewählt hat. Dies ist ein sehr intimer Moment, da unsere Lieblingslieder einen Teil unserer Lebensgeschichte erzählen.

### FORTSETZUNG

Die Lieder können abends für eine intergenerationelle Disko genutzt werden.

# BILD(ER) HOHEN ALTERS



## ZIELE

1. Stereotype Altersbeschreibungen hinterfragen.
2. Den demographischen Wandel und Pflegesysteme der Zukunft diskutieren.
3. Intergenerationelle Empathie erzeugen/ Perspektivwechsel.



## ANWENDUNG

Die Methode ist für eine Gruppengröße von mehr als 10 Personen unterschiedlichen Alters geeignet. Das Mindestalter der Teilnehmenden sollte 14 Jahre sein. Die Methode kann verwendet werden, nachdem Vertrauen in der Gruppe aufgebaut wurde.

Es geht in der Methode um Stereotypen von hohem Alter. Sie bietet die Möglichkeit den demographischen Wandel und Pflegesysteme der Zukunft zu diskutieren. Sie könnte als erster Schritt zur Diskussion der allgemeinen Mechanismen von Stereotypen dienen.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Die Moderierenden sollten die Teilnehmenden dazu ermutigen, ihr eigenes Schreiben auszuprobieren. Dies könnte von einer Methode zum kreativen Schreiben begleitet werden.



## MATERIALIEN

Ein Arbeitsblatt mit dem Gedicht "What do you see, nurse?!?" (im Anhang 6)

## EMPFOHLENE WEBSEITEN UND LINKS:

<https://www.carepathways.com/anoldladypoem.cfm>  
(das Gedicht kann auf verschiedenen Webseiten gefunden werden)

<https://www.youtube.com/watch?v=WhYA0NwQmls>  
(es gibt mehrere Videos bei YouTube)

## EQUIPMENT

Stifte und Papier für alle



## RAUM

Ein Seminarraum, eine schöne Umgebung draußen



## ZEIT

110–135 min

---

### KOMMENTARE DES AUTORS:

**DON'T:** Die Moderierenden sollten niemanden dazu zwingen, ein Gedicht zu schreiben oder es zu präsentieren. Zögern sollte mit der wohlwollenden Ermutigung, es einfach einmal auszuprobieren, begegnet werden.

## VERLAUF



### VORBEREITUNG

Die Moderierenden verteilen das Gedicht und bitten die Teilnehmenden, es sorgfältig zu lesen. Dies kann auch einen Abend vorher geschehen. Falls du es so machst, solltest du sichergehen, dass du ein paar Extrakopien für die Leute dabei hast, die ihr Arbeitsblatt nicht mitgebracht haben.

### DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

#### Schritt I: Besprechung des Gedichts in Arbeitsgruppen (20-30 min)

Nachdem alle Teilnehmenden das Gedicht gelesen haben, kommen sie in Arbeitsgruppen von je 3 Personen zusammen, um das Gedicht mit Hilfe der folgenden Fragen zu besprechen:



Wie hast du dich gefühlt, als du das Gedicht gelesen hast?  
Ist das Bild vom hohen Alter, so wie es im Gedicht beschrieben ist, stimmig mit deiner persönlichen Erfahrung?  
Was denkst du über die Umstände, über die sich die ältere Dame beschwert?

#### Schritt II: Besprechung im Plenum (20-30 min)

Das Ziel von Schritt II ist es, die bisher gesammelten Eindrücke zusammenzubringen, die Mechanismen von Stereotypen zu besprechen und die Teilnehmenden dazu zu ermutigen, die kreative Initiative zu ergreifen und ihr eigenes Gedicht zu schreiben. Die Moderierenden können auf die folgenden Fragen zurückgreifen:



Was habt ihr in euren Arbeitsgruppen besprochen?  
Habt ihr schon einmal ähnliche Situationen erlebt wie die der älteren Dame? Wurdet ihr jemals nur nach eurem Erscheinungsbild beschrieben?  
Erinnert ihr euch an Situationen, in denen ihr nur das Erscheinungsbild von einer älteren Person wahrgenommen habt?  
Was sind die sozialen Konsequenzen einer solchen Behandlung von älteren Personen?

#### Schritt III: Individuelles Schreiben (30-45 min)

Die Teilnehmenden können nun ihr eigenes Gedicht schreiben, indem sie auf eine Situation aus ihrem persönlichen Arbeitskontext zurückgreifen. Sie müssen dabei nicht notwendigerweise eine ältere Person beschreiben, falls dies nicht in ihre Lebensrealität passt. Jede Art von Text ist willkommen, die Teilnehmenden können auch einfach ein paar Punkte notieren, die nicht Teil eines Gedichts sind.

## ABSCHLUSS

#### Schritt IV: Präsentation des Geschriebenen (20-30min)



Die Teilnehmenden können nun freiwillig ihre Texte vorstellen. Danach wird die Methode mit Hilfe von allgemeinen Fragen zusammengefasst:  
Was sind eure Gedanken nach dem Workshop?  
Habt ihr allgemeine Kommentare, Reflexionen?  
Was könnte getan werden, um die Bilder von hohem Alter zu verändern?

## FORTSETZUNG

Das Geschriebene kann gesammelt, kopiert und am Ende des Seminars an alle verteilt werden.

# GENERATIONENDIALOG IN FILMEN



## ZIELE

1. Betrachtung der Regeln von intergenerationaler Zusammenarbeit
2. Den Kern von intergenerationalen Aktivitäten definieren



## ANWENDUNG

Diese Methode ist für Gruppen von 10- 16 Teilnehmenden geeignet.



## NÜTZLICHE FÄHIGKEITEN DER MODERIERENDEN

Achte bei der Umsetzung auf die besonderen Umstände von intergenerationalen Aktivitäten.



## MATERIALIEN

Farbige Zeitschriften, Kleber, Scheren, Filzstifte, weißes Papier, z.B. Flipchart-Papier, Internetzugang.

## EQUIPMENT

Optional: Computer, Lautsprecher, Bildschirm, Beamer



## ZEIT

70 min

## KOMMENTARE DER AUTORIN:

**DO:** Intergenerationelle Projekte sind wichtig, weil sie verschiedene Generationen zusammenbringen, die Bindungen und das Vertrauen zwischen den Menschen stärken und zu einem gesteigerten Gefühl von Sicherheit führen – die Menschen sind keine Fremden mehr, sie verstehen die Bedürfnisse der anderen. Diese Aspekte machen die Bedeutung von intergenerationalen Aktivitäten deutlich. Sie ermöglicht eine breite Sichtweise, nicht nur im Kontext von Spaß und einer schönen Freizeitbeschäftigung. Dank guter sozialer Beziehungen und Bindungen haben Sozialversicherungsanstalten und andere Institutionen weniger Arbeit.

Ein alterssensibler und intergenerationaler Ansatz heißt, ein Paradox zu leben: Er erkennt Alter als ungleiches und unterscheidendes Merkmal an und begreift es gleichzeitig als nicht zu unterscheidende und manchmal sogar nicht mehr zeitgemäße [sic!] Charakteristik eines Menschen!

# VERLAUF



## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT

### Schritt 1

Stelle das Ziel und den Ablauf der Übung vor. Teile die Gruppe dann in 2 kleinere Teams auf. Präsentiere zwei Filme vom „e“ Vimeo Kanal. Bitte Team 1 sich auf den ersten Film zu konzentrieren und Team 2 auf den zweiten Film. Sie sollten die Beziehungen zwischen den Protagonist\*innen, die Kommunikationsformen und die Methoden der Teamarbeit beobachten.

Film „Równe babki“:<https://vimeo.com/64298417>

Film „Kurs upiększania świata“:<https://vimeo.com/28616483>.

### Schritt 2

Die Filme zeigen zwei intergrierte Gruppen, die gut zusammenarbeiten. Die Aufgabe der Teilnehmenden ist es, sich vorzustellen, was vorher passiert ist und es in Form von Filmsequenzen zu präsentieren. Was muss passiert sein, bevor die Gruppen im Film begonnen haben zusammenzuarbeiten? Hilf den Teams mit ein paar der folgenden Fragen:



Was siehst du in dem Filmabschnitt?

Wo findet es statt?

Wie viele Teilnehmende sind dabei?

Worüber könnten die Protagonist\*innen wohl reden?

Achte darauf, dass ihr euch bei der Frage, wie die Protagonist\*innen ihr Projekt aufgezogen haben, nicht auf technische Aspekte fokussiert (z.B. die Genehmigung einholen, um eine Treppe zu bemalen). Der Schwerpunkt sollte auf dem Treffen und den Beziehungen in beiden Gruppen liegen. Was hat dazu geführt, dass sie zusammenarbeiten? Bitte jedes Team, 3 Momente zu beschreiben – Situationen, die vorher möglicherweise vorkamen. Die Abschnitte können in der Form einer Collage präsentiert werden (z.B. mit Hilfe von Zeitschriften).

### Schritt 3

Höre den Teams zu, während sie arbeiten. Du kannst mit einigen Fragen weiterhelfen, wenn du merkst, dass dies notwendig ist, z.B. falls die Gruppen keine Ideen für neue Situationen haben:



Wo haben sich die Gruppen wohl kennengelernt? Wie ist es dazu gekommen?

Was war ihre erste Handlung?

Gab es irgendwelche Herausforderungen auf dem Weg dorthin? Was für Herausforderungen?

Was mussten die Gruppenanführer tun, damit diese Ereignisse stattfanden?

Was waren ihre Erfolge?


### Schritt 4

Bitte die Teams nach weiteren 10 min, ihre Arbeit zu beenden. Kommt zusammen und präsentiert die Ergebnisse jedes Teams. Jedes Team stellt seine Vision der Ereignisse vor, die wohl vor dem Film stattfanden.

Zuerst beschreibt ein Team seine Arbeit und stellt seine Idee der Situation vor. Achte darauf, dass alle die Collage jeder Gruppe sehen können. Du kannst sie an die Wand hängen oder auf einen Tisch oder den Boden legen.

Gibt es gemeinsame Elemente, die bei beiden Teams vorkommen? Welche sind das? Zum Beispiel könnten es folgendes sein:

- eine Idee, die durch das Beobachten der Umgebung und das Wissen über die eigenen Bedürfnisse entstand
- der Moment des ersten Zusammenkommens, bei dem die Entscheidung gemeinsam getroffen wurde
- der Moment, in dem einige Teilnehmende die Gruppe verlassen, bevor die Arbeit beginnt



Hab eine enthusiastische Person als Koordinator\*in mit dabei, damit alle involviert, informiert und aktiv bleiben. Mach viele Fotos/Kurzvideos, um aufzunehmen, was im Verlauf des Projekts passiert. Genieß es, die Erfolge und Ergebnisse der Projekte zu feiern, und mach Pläne, diese zu erhalten und Verknüpfungen innerhalb der Gemeinde aufzubauen.

Diese Interaktion über einen längeren Zeitraum kann positive, lebensverändernde Effekte für Teilnehmende JEDEN Alters haben.

Lynne Bennett  
Linking Generations NI Development Worker



Frage die Gruppe, die sich nicht auf diesen Film konzentriert hatte, nach ihren Eindrücken von den Präsentationen. Gibt es Überraschungen? Vielleicht hat jemand noch eine andere Idee? Plane ein wenig Zeit ein, um über Alternativen zu sprechen.

Können die vorgestellten Szenarien als Grundlage dienen, um die wichtigsten Faktoren für den Beginn intergenerationaler Begegnungen zu bestimmen? Ist es die Zeit des Kennenlernens, des Verstehens des Ziels der gemeinsamen Aktivitäten oder werden sie am besten für etwas Anderes genutzt?

## ABSCHLUSS

Besprich die Vorteile der intergenerationalen Aktivitäten, die von den Teams erkannt wurden:

- Vorteile für junge Leute
- Vorteile für ältere Menschen
- Vorteile für die Gemeinschaft

Dann bitte die Teilnehmenden, sich an eine eigene Erfahrung von intergenerationalen Aktivitäten zu erinnern und frage sie nach den Vorteilen.

In der Zusammenfassung kannst du die Definition eines intergenerationalen Projekts von der UNESCO vorstellen (siehe: Referenzen).

Verbringe ein wenig Zeit damit, die UNESCO- Definition zu besprechen.



Passen die Filme, die vorher präsentiert wurden, mit den Aspekten aus der Definition zusammen? Was ist der wichtigste Teil dieser Definition und warum? Fehlt etwas? Was könnte der Definition noch hinzugefügt werden?

## UNTERSTÜTZENDE MATERIALIEN

Webseiten (UNESCO- Definition)

<https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Biuletyn%20Rzecznika%20Praw%20Obywatelskich%202013%2C%20Nr%208%20%20C5%B9r%C3%B3d%C5%82a.pdf> ; S. 44

Der "ę" Vimeo Kanal: <https://vimeo.com/user2150566>

Film "Równe babki": <https://vimeo.com/64298417>

Film "Kurs upiększania świata": <https://vimeo.com/28616483>.

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-

# UNTERSTÜTZUNGS- GRUPPE FÜR SPAZIERGÄNGE



## ZIELE

1. Durch das Teilen von täglichen Erfahrungen werden Beziehungen zwischen den Teilnehmenden aufgebaut.
2. Gemeinsame Erkundungen der direkten Nachbarschaft, um zu sehen, wie Menschen den öffentlichen Raum nutzen.
3. Persönliche Routen für Spaziergänge vorbereiten.



## ANWENDUNG

Die Idee der Methode ist es, den öffentlichen Raum gemeinsam kennenzulernen und persönliche Routen für Spaziergänge zu planen. Sie kann in längeren Zeitspannen von Gruppenarbeit an einem bestimmten Ort genutzt werden. Die Teilnehmenden müssen aus der lokalen Gemeinschaft kommen, sie sollten den öffentlichen Raum täglich nutzen.

Die Anzahl der Teilnehmenden sollte mindestens 10 betragen, da der wichtigste Aspekt dieser Aktivität Integration und das Teilen von Erfahrungen ist – je größer die Gruppe, desto effektiver.

**Version:** Die Unterstützungsgruppe für Spaziergänge ist sinnvoll für Aktivitäten, die soziale Dialoge in Gebieten anregen sollen, die sich einer Revitalisierung unterziehen – sie kann auch dem Zweck dienen, Informationen über die Nutzung von öffentlichem Raum durch unterschiedliche Gruppen und Interaktionen zwischen diesen zu sammeln. Es kann ein Weg sein, ein Bürger\*innenforum aufzubauen, eine Einleitung zu Partizipations- und Städteworkshops oder als Teil eines kreativen Kunstprozesses im öffentlichen Raum verwendet werden.



## MATERIALIEN

Karten der fraglichen Gegend (eine Kopie für jede Gruppe), Filzstifte, Papier, Klebezettel, transparente Folie.

Empfohlene Referenzen:  
GoogleMaps: [www.google.de/maps](http://www.google.de/maps)  
Google Earth- App

## EQUIPMENT

Optional: Computer, Smartphone mit App zur Tonaufnahme und einer Videokamera, Internetzugang.



## ZEIT

Mindestens ein Tag. Falls ihr die Gegend erst besser kennenlernen müsst, lohnt es sich, dort mehr Zeit zu verbringen.

## KOMMENTARE DER AUTORIN:

**DO:** Falls ihr euch entscheidet, auf die Spaziergänge zu gehen, müssen jegliche Mobilitätsschwierigkeiten der Teilnehmenden und die zur Verfügung stehende Zeit beachtet werden. Teilnehmende können Google Maps nutzen, um die Zeit abzuschätzen, die sie für die Spaziergänge brauchen werden.

# VERLAUFS



## VORBEREITUNG

Die Person, die die Aktivität durchführt, bereitet eine Karte und einige Fragen vor. Die Karten sollten sehr übersichtliche sein, sodass die Gruppe darauf Orte markieren und Sehenswürdigkeiten wiedererkennen kann. Die Art und Größe der Karte wird von der Person, die die Aktivität leitet, entschieden (es können z.B. ausgedruckte Karten von Google Maps sein oder Touristenkarten).

Falls Zugang zu einem Computer oder einem Projektor vorhanden ist, können die Fragen auf einem Bildschirm präsentiert werden. Falls nicht, können die Fragen auf ein großes Blatt Papier geschrieben und an einem gut sichtbaren Platz im Raum aufgehängt werden.

Einige Beispiele für Fragen sind:



Wo lebe ich?

Wo entspanne ich mich?

Wo gehe ich mit meinem Hund spazieren?

Von welchen Straßen/Wegen halte ich mich fern?

Wo verbringe ich gerne meine Abende mit Freunden?

Wenn ich einen Nachmittag mit meinen Großeltern/Enkelkindern verbringen würde, welchen Ort würde ich dafür besuchen?

Welche Orte gibt es nicht, sind aber in meiner Erinnerung noch präsent?\*

Die Fragen sollten sich um tägliche Erfahrungen und Aktivitäten drehen. Die Fragen sollten nicht zu allgemein sein, z.B. welche Orte mag ich? Welche Orte mag ich nicht? Wo gehe ich meistens hin? – damit die Teilnehmenden sich auf bestimmte Momente ihres Tages beziehen können, wenn sie nach neuen Wegen suchen und ihre Route bestimmen.

\* z.B. in meiner Heimatstadt gibt es die „weiße Brücke“. Dabei handelt es sich um eine Wiese, die früher neben einer kleinen Brücke war. Die Brücke gibt es schon lange nicht mehr, aber der Name ist noch immer lebendig und wird von den Menschen benutzt.

## DURCHFÜHRUNG DER AKTIVITÄT:

### Schritt 1. Teile die Teilnehmenden in Teams auf.

Die Moderierenden teilen die Gruppe in Teams auf. Die Anzahl der Teams hängt von der Anzahl der Teilnehmenden und der zur Verfügung stehenden Zeit ab. Der Kartenprozess dient dem Ziel der Integration und des Teilens von täglichen Erlebnissen. Daher ist es wichtig, dass jedes Team mindestens 3 Mitglieder hat.

Die Teilnehmenden können auch nach Alter aufgeteilt werden – jede Gruppe macht eine eigene Karte – aber dies könnte für eine kleinere Gruppe schwieriger sein. Es ist auch möglich, mit intergenerationellen Teams zu arbeiten.

Sobald die Teams geformt wurden, stellen die Moderierenden das Ziel des Treffens und die zu erkundende Gegend vor (welche Gegend wird erkundet, im Detail). Die Teilnehmenden definieren gemeinsame Regeln: Nach welchen Orten suchen wir, was sollte das Hauptthema des Spaziergangs sein, etc. Die Moderierenden können (müssen aber nicht) ein gemeinsames Thema für das Bummeln vorschlagen, z.B. „ein Spaziergang durchs Grüne“ oder „ein Spaziergang durch die aktuelle Stadtteilgeschichte“.

Die Moderierenden geben jedem Team eine Karte der Gegend (Grundstück, Stadtteil, Kleinstadt, Dorf). Größere Gegenden können in Teilbereiche aufgeteilt und verschiedenen Gruppen zugeteilt werden. Die Moderierenden legen den Zeitrahmen fest, in denen die Gruppen ihre Aufgabe erfüllen müssen. Alle Teilnehmenden können Klebezettel, Stifte, Filzstifte und A4-Zettel benutzen.

## Schritt 2. Persönliche Routen für den Spaziergang vorbereiten

Die Moderierenden bitten die Teams, persönliche Routen vorzubereiten. Die Teammitglieder sollten die Fragen über die Gegend beantworten, die von den Moderierenden vorbereitet wurden.

Dann bitten die Moderierenden die Teilnehmenden, die Orte anhand ihrer eigenen Erfahrungen auszuwählen und zu beschreiben:



Warum magst du diesen Ort (nicht)?

Hält dieser Ort gute oder schlechte Assoziationen für dich bereit?

Gibt es eine Geschichte, die mit diesem Ort verbunden ist?

Die Teammitglieder schreiben ihre Geschichten auf und legen die endgültige Route ihres Spaziergangs fest – diese kann thematisch, emotional, etc. sein. Die Teams stellen ihre Routen auf den Karten vor.

## Schritt 3. Begehung der persönlichen Routen

Alle Geschichten über die ausgewählten Orte sollten archiviert werden: in Audio- oder Videoform aufgenommen oder aufgeschrieben. Die Moderierenden bitten die Gruppen, ihre Routen vorzustellen.

Falls die Gegend nicht allzu groß ist und noch genügend Zeit zur Verfügung steht, ist es möglich, die Spaziergänge gemeinsam zu machen und alle Orte auf der Route zu besuchen. Dann sollten die Moderierenden etwas Zeit damit verbringen, den Plan der Spaziergänge vorzubereiten. Die Teams würden dann auf ihren Spaziergängen als Anleiter\*innen fungieren, die Geschichten zwischen den Mitgliedern aufteilen und Erinnerungen vergleichen.

Falls weniger Zeit zur Verfügung steht, kann jedes Team nur auf einen Spaziergang gehen – entsprechend ihrer Route. In diesem Fall sollte eine photographische Dokumentation vorbereitet werden, die später verwendet werden kann, um den anderen Teilnehmenden die Routen vorzustellen.

Im Fall einer größeren Gegend oder begrenzter Mobilität der Teilnehmenden kann die Route auch in Form eines Gesprächs vorgestellt werden: indem die Karte oder Fotos mithilfe einer Online-App (z.B. Google Maps) präsentiert und Geschichten zu den Orten erzählt werden. Hier sollten die Moderierenden etwas Zeit einplanen, um zu erklären, wie die ausgewählten Hilfsmittel verwendet werden können.

Die Moderierenden bitten die Teilnehmenden, ihre Erlebnisse zu teilen und Wegkreuzungen und Konfliktorte zu bestimmen. Dieser Teil hat das Ziel, einen Ort bestmöglich zu erkennen, und ist gleichzeitig der Versuch, den Dialog zwischen den Teilnehmenden über den öffentlichen Raum und die Erinnerung zu beginnen.

Falls die Gruppe loszieht, ist es gut, vorausschauend Hindernisse und Schwierigkeiten im Blick zu haben, die auf die Gruppenmitglieder als Nutzer\*innen des öffentlichen Raum zukommen können.

## Schritt 4. Gemeinsame Karte

Nachdem der Spaziergang beendet wurde (in der realen oder virtuellen Welt), fassen die Moderierenden alle Vorschläge zusammen. Es ist gut, die Orte zu nennen, die von mehr als einer Gruppe ausgewählt wurden. Dann wählen die Teams gemeinsame Orte aus – die, die als positiv und als negativ wahrgenommen werden. Von allen Teilnehmenden wird nun die endgültige Route eines gemeinsamen Spaziergangs bestimmt - im Laufe der Diskussionen, mit Hilfe von Kompromissen und mit Bezug auf das gemeinsame Thema. Diese kann auf ein Transparentpapier über die Karte gemalt werden (oder direkt auf die Karte). Die Teilnehmenden verwenden farbige Filzstifte, um die ausgewählten Orte zu markieren – auf diese Art kreieren die Teilnehmenden eine alternative Version der Karte, ohne ihre ursprüngliche Form zu zerstören. Die Karte und das Transparentpapier können an einem sichtbaren Ort aufgehängt werden.

## ABSCHLUSS

Methode beigetragen von:  
Kinga Rabińska

Die Moderierenden fragen die Teilnehmenden nach ihren Eindrücken von der Aufgabe.



Was haben sie über die anderen Teilnehmenden und ihre Bedürfnisse im öffentlichen Raum gelernt?

Haben sie neue Orte in ihrer Nachbarschaft kennengelernt?

Würden sie einen vergessenen Ort gerne wiederbeleben oder verändern?

Konnten sie den Ursprung eines Konflikts an den Konfliktorten ausmachen?

Ihr könntet auch versuchen, Lösungen für Probleme zu finden, um die reale Kraft des Dialogs zu zeigen – es kann ausreichen, einen Mülleimer oder eine Bank aufzustellen oder darüber zu sprechen, wie sehr das Prallens eines Balls gegen eine Wand die Anwohnenden stört.

Zusammenfassung der ganzen Übung und Sammlung der Meinungen/ Beobachtungen der Teilnehmenden – auch über die Durchführung der Übung: Wie war es, in intergenerationellen Teams zu arbeiten? Haben sie etwas voneinander gelernt? etc.

## FORTFÜHRUNG

Alle Geschichten über die ausgewählten Orte sollten archiviert werden: aufgezeichnet (Audio/ Video) oder aufgeschrieben. Die Aufnahmen, Routen und Karten können für Lern- und Werbezwecke genutzt werden. Die gemeinsame Karte kann z.B. für eine persönliche Führung des Grundstücks/Stadtteils/etc. verwendet werden. Aufgezeichnete Geschichten können auf einer Webseite vorgestellt und als Hintergrund verwendet werden (vergiss nicht die Einwilligung des Autors oder der Autorin einzuholen).


## GLOSSAR

Wegkreuzungen – Orte im öffentlichen Raum, bei denen die Pfade unterschiedlicher Nutzergruppen auf natürliche Art und Weise zusammenkommen, z.B. Park, Laden, Marktplatz, etc.

Konfliktorte – Orte im öffentlichen Raum, die für eine oder mehrere Nutzergruppen gut nutzbar sind, aber deren Form der Nutzung Widerstand bei anderen Nutzer\*innen hervorruft, z.B. Hinterhöfe, in denen Kinder nachmittags Ball spielen; eine Bank unter den Fenster eines Wohnblocks, die von Jugendlichen abends genutzt wird; der Eingang zu einem bewachten Parkplatz, bei dem der Sicherheitsdienst das Hupen eines Autos als Signal versteht, um das Tor zu öffnen, etc.

Bevor du einen Aufruf zur Teilnahme startest oder Teilnehmende in deinem Projekt ansprichst, denke über eine Sprache nach, die verschiedene Leute mit unterschiedlichem Hintergrund, Wissen und Fähigkeiten erreicht. Halte es leicht und anerkennend.

Maria Krause  
Teilnehmerin von „Archipel der Generationen“ / DE

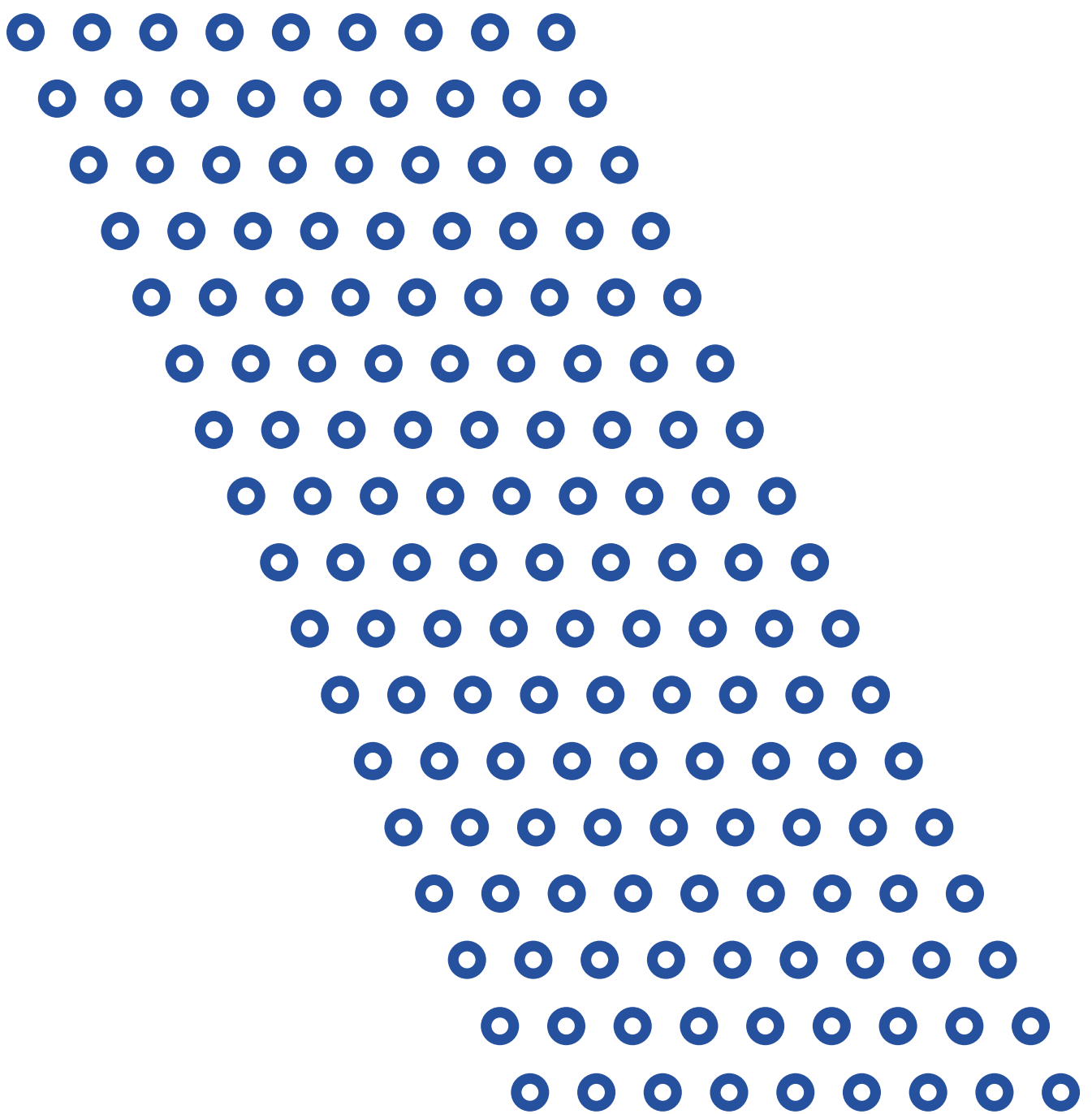


Beziehe dich auf die  
8 Prinzipien intergenera-  
tioneller Praxis, für mich  
sind sie die beste  
Anleitung, um die Dinge  
richtig zu machen.  
Entspanne dich und  
genieße die besonderen  
Momente, die diese  
Arbeit schafft

Lynn Johnston  
Linking Generations NI  
Development Coordinator



photo:  
Kreisau-Initiative e.V.



# ZAŁĄCZNIKI



## ANHANG 1:

### VORGESCHLAGENE ZITATE FÜR DIE METHODE "ALTERSZITATE"

„Junge Männer begehen und vergessen Affronts schnell; hohes Alter ist langsam bei beidem.“

- Joseph Addison, Cato, Eine Tragödie (1713), Akt II, Szene 5

„Unsere Älteren sind immer optimistisch in ihrer Betrachtung der Gegenwart, pessimistisch in ihrer Betrachtung der Zukunft; die Jugend ist pessimistisch zur Gegenwart und herrlich hoffnungsvoll für die Zukunft“

- Randolph Bourne, englisches Original in §II of "Youth," The Atlantic Monthly 100, nr. 4 (April 1912), S. 438. Zitat erneuert publiziert in Murray N. Rothbard, "Left and Right: The Prospects for Liberty," Left and Right: A Journal of Libertarian Thought 1, no. 1 (Spring, 1965), p. 22.

„Die Jugend hält keine Gesellschaft mit Trauer.“

- Euripides, line 73

„Wenn die Jugend nur wüsste, wenn das Alter nur könnte.“

- Henri Estienne, Les Prémices (1594).

„Die Jugend ist glücklich, weil sie fähig ist, Schönheit zu erkennen. Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, wird nie alt werden.“

- Franz Kafka

„Ältere Männer erklären Kriege. Aber es ist die Jugend, die kämpfen und sterben muss.“

- Herbert Hoover

„Man verdirbt einen Jüngling am sichersten, wenn man ihn verleitet, den Gleichdenkenden höher zu achten als den Andersdenkenden.“

- Friedrich Nietzsche

„Ich denke nicht, Sir, dass Sie das Recht haben, mich heruzukommandieren, lediglich weil Sie älter sind als ich oder weil Sie mehr von der Welt gesehen haben als ich; Ihr Anspruch auf Überlegenheit hängt davon ab, wie Sie Ihre Zeit und Ihre Erfahrung genutzt haben.“

- Charlotte Brontë, Jane Eyre

„Je älter ich werde, desto fragwürdiger erscheint mir die These, Alter mache weise.“

- H.L. Mencken

„Im Alter von sechs Jahren wollte ich ein Koch sein. Mit sieben wollte ich Napoleon sein. Und mein Ehrgeiz ist seither stetig gewachsen.“

- Salvador Dalí

„Eltern können nur gute Ratschläge geben oder den richtigen Weg weisen, doch die endgültige Charakterbildung liegt in den Händen des jungen Menschen selbst.“

- Anne Frank

„Die Jugend hört auf mit dem Egoismus, das Alter beginnt mit dem Leben für andere.“

- Hermann Hesse, Gertrude

„Es geht nicht darum, wie alt du bist, es geht darum, wie du alt bist.“

- Jules Renard

„Das ist das Problem mit euch jungen Leuten. Ihr denkt, weil ihr noch nicht lange hier seid, wisst ihr alles. In meinem Leben habe ich bereits mehr vergessen als ihr jemals wissen werdet.“

- Neil Gaiman, Anansi Boys





## ANHANG 2:

### BEISPIELE FÜR DIE METHODE “KINDERREIME”

Backe, backe, Kuchen,  
der Bäcker hat gerufen!  
Wer will guten Kuchen backen,  
der muss haben sieben Sachen:  
Eier und Schmalz, Butter und Salz,  
Milch und Mehl, Safran macht den Kuchen gehl!  
Schieb, schieb in'n Ofen 'nein.

Wunderbar ist der Computer,  
tippt man etwas ein, das tut er...  
Es sei denn, es gibt ein Problem  
mit Viren im Betriebssystem.  
Texte schreiben, Bilder malen,  
Rechnungen mit vielen Zahlen:  
Das geht mit dem PC ratzfatz,  
hat man genügend Speicherplatz.  
Schnell mit fernen Freunden chatten,  
online pokern, daten, wetten  
oder einfach nur zum Spielen  
nutzt die kluge Kiste vielen.  
Fleißig rattert die Maschine,  
wenn ich richtig sie bediene.  
Gebe ich was Falsches ein,  
fällt dem Computer nichts mehr ein.  
Was ist gut an dem Computer?  
Viele finden diesen super.  
Doch ohne einen klugen User  
ist der Rechner nur ein Loser.

Es regnet, es regnet, die Erde wird nass.  
Das freu'n sich die Kinder, da wächst auch das Gras.  
Es regnet, es regnet, es regnet seinen Lauf.  
Und wenn's genug geregnet hat, dann hört es wieder auf.  
Es regnet, es regnet, der Kuckuck wird nass.  
Wir sitzen im Trocknen, was schadet uns das?

Zehn kleine Zappelmänner zappeln hin und her. Zehn kleinen  
Zappelmännern fällt das gar nicht schwer. Zehn kleine Zap-  
pelmänner zappeln auf und nieder. Zehn kleine Zappelmän-  
ner tun das immer wieder. Zehn kleine Zappelmänner zappeln  
ringsherum. Zehn kleine Zappelmänner fallen plötzlich um. Zehn  
kleine Zappelmänner kriechen ins Versteck. Zehn kleine Zap-  
pelmänner sind auf einmal weg.



## ANHANG 3:

# ARBEITSBLATT FÜR METHODE "MENSCHENBINGO"

# B

# I

# N

# G

# O

IST  
LINKSHÄN-  
DER\*IN

HAT ZWEI EN-  
KELKINDER

LERNT  
ENGLISCH

HAT EINEN  
NEUJAHRS-VOR-  
SATZ GEMACHT  
UND DIESEN  
EINGEHALTEN

SCHLÄFT  
GERNE AUS

LIEST GERNE  
BÜCHER

NUTZT  
FACEBOOK  
JEDEN TAG

HAT MEHR  
ALS EINE  
SCHWESTER

TRÄGT EINE  
BRILLE

IST DAS  
ÄLTESTE  
ODER  
EINZIGE KIND

MACHT MEHR  
ALS 3X  
IN DER  
WOCHE SPORT

WAR SCHON  
MAL PROFES-  
SIONNELL  
TAUCHEN

IST ÄLTER  
ALS 70

NAME BEGINNT  
MIT DEMSEL-  
BEN BUCHSTA-  
BEN WIE  
MEINER

HAT  
DENSELBE  
FILM SCHON  
3X GESEHEN

LIEBLINGS-  
FARBE  
IST BLAU

HAT EIN KIND  
ZUR WELT  
GEBRACHT

SPIELT EIN  
MUSIKINSTRU-  
MENT

WAR SCHON  
EINMAL  
IN AFRIKA

HASST  
SPINNEN

HAT 2 ODER  
MEHR  
HAUSTIERE

HAT SCHON  
EINMAL  
TWISTER  
GESPIELT

WAR IN DEN  
LETZTEN 3  
MONATEN  
BEI EINEM  
KONZERT

LIEBT  
KARAOKE

IST SEIT  
ÜBER 30  
JAHREN  
VERHEIRATET



## ANHANG 4:

### AUSSAGEN FÜR DIE METHODE “STEREOTYPISIERENDE AUSSAGEN”

#### DIE STEREOTYPISIERENDEN AUSSAGEN

1. Die bleiben immer unter sich und bleiben auf Distanz zu anderen Altersgruppen.
2. Ich hasse die Art wie sie Auto fahren, sie sind eine Gefahr auf der Straße!
3. Sie denken, die Welt schuldet ihnen finanzielle Unterstützung.
4. Sie denken, sie wissen alles.
5. Sie sind nie zufrieden, beschweren sich ständig über etwas.
6. Haben sie nichts Besseres zu tun als immer im Park oder Shoppingcenter herumzuhängen?
7. Warum sind sie immer so vergesslich?
8. Ich wünschte, ich hätte so viel Freiheit wie sie.
9. Warum verhalten sie sich nicht ihrem Alter entsprechend?



## ANHANG 5:

# ARBEITSBLATT FÜR METHODE “MATRIX DER GENERATIONEN”

**ERINNERE DICH AN ZWEI SITUATIONEN, IN DENEN DU DICH ALT GEFÜHLT HAST! NOTIERE EINE POSITIVE UND EINE NEGATIVE SITUATION.**

### POSITIVE SITUATION

(Mir ging es gut/ Ich habe mich sicher und stark gefühlt / Ich habe bekommen, was ich wollte)

### NEGATIVE SITUATION

(Ich war verwirrt/ Ich habe mich unsicher und schwach gefühlt / mir wurde etwas verwehrt)

**ERINNERE DICH AN ZWEI SITUATIONEN, IN DENEN  
DU DICH JUNG GEFÜHLT HAST! NOTIERE EINE POSITIVE  
UND EINE NEGATIVE SITUATION.**

**POSITIVE SITUATION**

(Mir ging es gut/ Ich habe mich sicher und stark  
gefühlt / Ich habe bekommen, was ich wollte)

**NEGATIVE SITUATION**

(Ich war verwirrt/ Ich habe mich unsicher und  
schwach gefühlt / mir wurde etwas verwehrt)



## ZAŁĄCZNIK 6:

# METODA “WIZERUNKI STAROŚCI” - WIERSZ

## WHAT DO YOU SEE, NURSE?!?

What do you see, nurse, what do you see?  
What are you thinking when you're looking at me?  
A crabby old woman, not very wise,  
Uncertain of habit, with far away eyes.

Who dribbles her food and makes no reply  
When you say in a loud voice, "I do wish you'd try?"  
Who seems not to notice the things that you do,  
And forever is losing a stocking or shoe.

Who, resisting or not, lets you do as you will.  
With bathing and feeding, the long day to fill,  
Is that what you're thinking? Is that what you see?  
Then open your eyes, nurse, you're not looking at me.

I'll tell you who I am as I sit here so still,  
As I use at your bidding, as I eat at your will.  
I'm a small child of ten with a father and mother,  
Brothers and sisters, who love one another.

A young girl of sixteen, with wings on her feet,  
Dreaming that soon now a lover she'll meet.  
A bride soon at twenty, my heart gives a leap,  
Remembering the vows that I promised to keep.

At twenty-five now, I have young of my own,  
Who need me to guide, and a secure happy home.  
A woman of thirty, my young now grown fast,  
Bound to each other with ties that should last.

At forty my young sons have grown and are gone,  
But my man's beside me to see I don't mourn.  
At fifty once more babies play around my knee,  
Again we know children, my loved one and me.

Dark days are upon me, my husband is dead,  
I look at the future, I shudder with dread.  
For my young are all rearing young of their own,  
And I think of the years and the love that I've known.

I'm now an old woman and nature is cruel,  
'Tis just to make old age look like a fool.  
The body, it crumbles, grace and vigor depart,  
There is now a stone where I once had a heart.

But inside this old carcass a young girl still dwells,  
And now and again my battered heart swells.  
I remember the joys, I remember the pain,  
And I'm loving and living life over again.

I think of the years, all too few, gone too fast,  
And accept the stark fact that nothing can last.  
So open your eyes, nurses, open and see,  
Not a crabby old woman, look closer - see ME!!

<http://www.stargazerdownunder.com/general/reading/see.html>

When an old lady died in the geriatric ward of a small hospital near Dundee, Scotland, it was felt that she had nothing left of any value. Later, when the nurses were going through her meager possessions, they found this poem. Its quality and content so impressed the staff that copies were made and distributed to every nurse in the hospital. One nurse took her copy to Ireland. The old lady's sole bequest to posterity has since appeared in the Christmas edition of the News Magazine of the North Ireland Association for Mental Health.



Kreisau-Initiative

## BETEILIGTE PARTNERORGANISATIONEN

### KREISAU-INITIATIVE

[www.kreisau.de](http://www.kreisau.de)

Als engagierte Bürgerinnen und Bürger setzen wir uns für das Zusammenwachsen Europas und für das Neue Kreisau ein. Auf Grundlage des Gedankenguts des Kreisauer Kreises und der ostmitteleuropäischen Oppositionsbewegungen bringen wir Menschen unterschiedlicher Herkunft in einem Dialog des aktiven Erinnerns, gegenseitigen Wahrnehmens und konstruktiven Gestaltens zusammen.

Die Kreisau-Initiative e.V. ist eine wichtige Partnerin der Stiftung Kreisau und eine Impuls- und Ideengeberin im Kreisauer Netzwerk. Wir verstehen uns als lebendige Nichtregierungsorganisation, in der sich Menschen aus ganz Deutschland engagieren. Wir wollen Kreisau/Krzyżowa stärker mit der Zivilgesellschaft in Deutschland und Europa vernetzen, in der breiten Öffentlichkeit bekannt machen und Entscheidungsträger für unsere Anliegen gewinnen.

### LINKING GENERATIONS NORTHERN IRELAND (LGNI)

[www.linkinggenerationsni.com](http://www.linkinggenerationsni.com)



LGNI gehört der Beth Johnson Foundation (BJF) an. BJJ ist ein nationaler Verein in Großbritannien, der sich für eine Zukunft aller Altersgruppen engagiert. LGNI hat die Vision eines altersfreundlichen Nordirlands und so engagieren wir uns seit 2008 für ein Nordirland, in dem alle Generationen sowohl respektiert und verstanden werden als auch miteinander verbunden und zusammen in ihren Gemeinden engagiert sind.



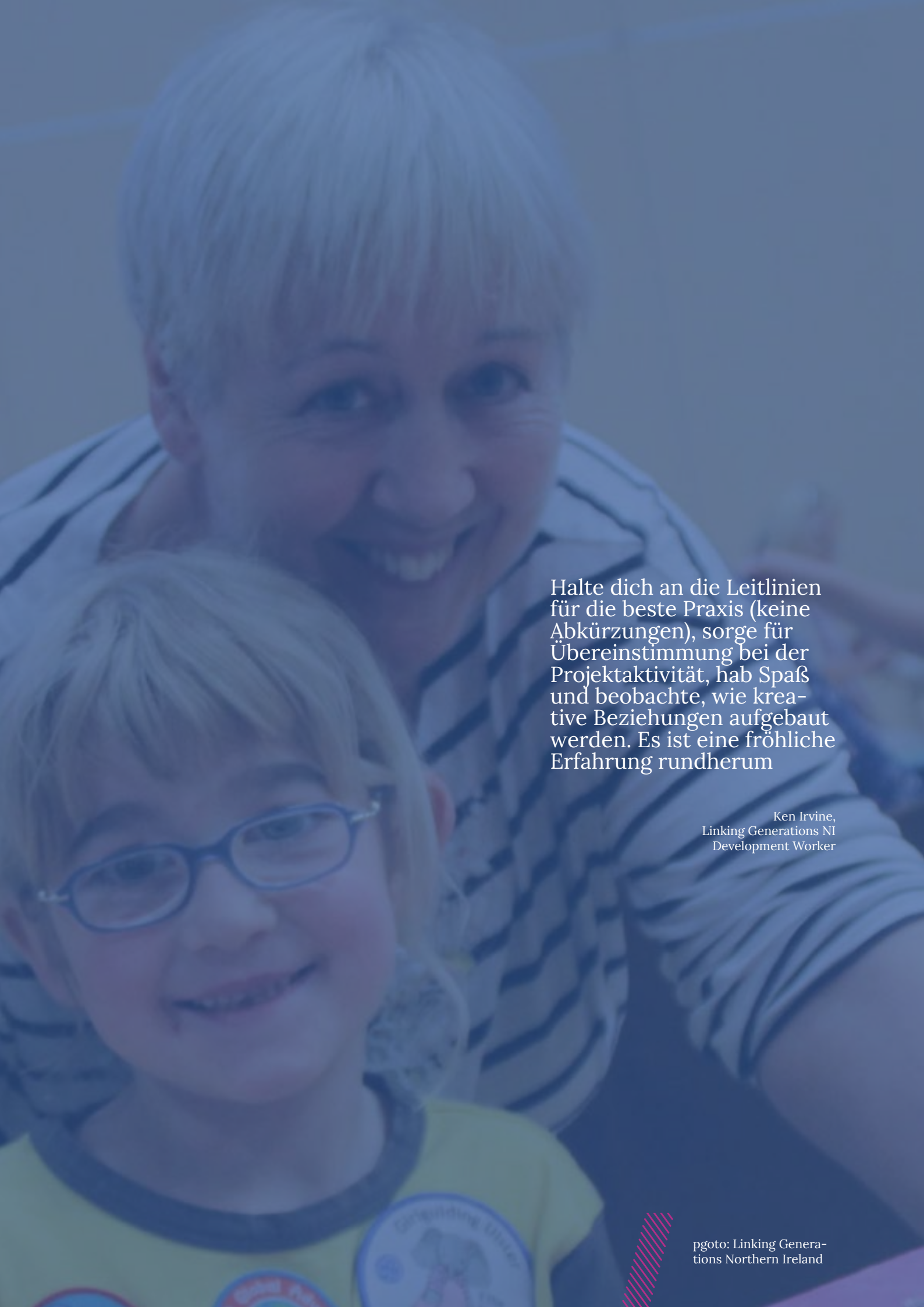
Wir arbeiten mit vielen Partnern zusammen, um Generationen in ganz Nordirland an allen möglichen Orten und für alle möglichen Unternehmungen zusammenzubringen. Wir halten uns an die Kernprinzipien der intergenerationellen Praxis. Das bedeutet, dass wir zusammenarbeiten, unsere Arbeit partizipativ, durchdacht und kulturell fundiert ist, dass sie Altersdiskriminierung bekämpft, Gemeinschaft gestaltet sowie gemeinsame und beidseitige Vorteile für die Teilnehmenden bietet.

### ASSOCIATION FOR CREATIVE INITIATIVES „e”

[www.e.org.pl](http://www.e.org.pl)



Seit 2002 führen wir soziokulturelle Projekte in ganz Polen durch. Unsere Projekte entstehen mit Leidenschaft und sind im Einklang mit unserer Weltsicht. Aus unserer Inspiration gehen soziokulturelle und intergenerationelle Projekte hervor. Mit unserer Unterstützung setzen Multiplikator\*innen aller Altersstufen ihre eigenen Initiativen in ihrer Nachbarschaft, ihrer Stadt oder ihrem Dorf um. Wir haben ein Netzwerk aus fliegenden Multiplikator\*innen, in welchem wir erfahrene Trainer\*innen aus dem ganzen Land zusammenbringen – um lokale Führungspersonen zu unterstützen. Wir fördern junge Dokumentararbeit in Polen und im Ausland.



Halte dich an die Leitlinien für die beste Praxis (keine Abkürzungen), Sorge für Übereinstimmung bei der Projektaktivität, hab Spaß und beobachte, wie kreative Beziehungen aufgebaut werden. Es ist eine fröhliche Erfahrung rundherum

Ken Irvine,  
Linking Generations NI  
Development Worker