

II. METHODENHANDBUCH für die Bildungsarbeit mit älter werdenden Frauen und Männern

von Solveig Haring

unter Mitarbeit von Herta Bacher und Valentin Stigler



BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT, SOZIALES UND KONSUMENTENSCHUTZ
Didaktik und Methodik für älter werdende Frauen (und Männer) 2014



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Über dieses Methodenhandbuch..... | 4 |
| <i>Einleitend.....</i> | 4 |
| <i>Aufbau und Struktur.....</i> | 4 |
| <i>Systematik des Methodenbuches.....</i> | 5 |
| <i>Legende</i> | 6 |
| 1. Ein guter Anfang..... | 7 |
| <i>Das war ich – das bin ich</i> | 8 |
| <i>Einstieg mit Gegenständen</i> | 11 |
| <i>Hobbys erraten.....</i> | 14 |
| <i>Kleingruppenbildung.....</i> | 16 |
| <i>Kennenlernspiele.....</i> | 17 |
| <i>Materialmarkt.....</i> | 20 |
| <i>Mein Leben in drei Sätzen.....</i> | 22 |
| <i>Schreibgespräch</i> | 23 |
| 2. Die eigenen Altersbilder | 24 |
| <i>Altersbilder in den Medien</i> | 25 |
| <i>Auf dem Weg</i> | 30 |
| <i>Die Friedhoftasche.....</i> | 31 |
| <i>Gedichtinterpretation</i> | 33 |
| <i>Generationendenkmäler/Altersdenkmäler</i> | 34 |
| <i>Lebenslaufsymbole</i> | 36 |
| <i>Lebenslinien/Lebenskurven</i> | 37 |
| <i>Lebensuhr</i> | 39 |
| <i>Phantasie-Reise: 'In 20 Jahren'</i> | 40 |
| 3. Biografiearbeit | 43 |
| <i>Bausteine des Lebens.....</i> | 44 |
| <i>Jahresringe.....</i> | 45 |
| <i>Lern-Biografie</i> | 46 |
| <i>Meine Wurzeln in der Ferne.....</i> | 47 |
| <i>Symbolische Jahreszeiten</i> | 49 |
| 4. Aktivieren – Erhöhung der Partizipation | 50 |
| <i>Bilderbuch des eigenen Lebens</i> | 51 |
| <i>Erzählcafé</i> | 52 |
| <i>Fishbowl.....</i> | 54 |
| <i>Lebens- und Wohnraum.....</i> | 55 |
| <i>Literaturabend – Lesungen</i> | 57 |
| <i>Methodengalerie</i> | 59 |
| <i>Natur erfahren – Lebensfreude wecken Teil 1: Sinnes-Parcours.....</i> | 63 |
| <i>Natur erfahren – Lebensfreude wecken Teil 2: Natur-Elemente.....</i> | 67 |
| <i>Natur erfahren – Lebensfreude wecken Teil 3: Natur Exkursion</i> | 69 |
| <i>Rollenspiele.....</i> | 71 |
| <i>SOK-Strategie - Für ein einfacheres Leben im Alter</i> | 73 |
| <i>Texte kommentieren.....</i> | 75 |
| <i>Zukunftswerkstatt</i> | 76 |

| | |
|---|------------|
| 5. Interessen herausbilden | 78 |
| <i>Brainstorming</i> | 79 |
| <i>Cluster-Methode</i> | 81 |
| <i>Ein Ehrenamt für mich!?</i> | 82 |
| <i>Fähigkeiten Memory.....</i> | 84 |
| <i>Metaplantchnik.....</i> | 85 |
| <i>Mind-Mapping</i> | 87 |
| <i>Suchmatrix zum Entdecken von Interessen, Fähigkeiten und Talenten.....</i> | 88 |
| 6. Interagieren – Netzwerken | 89 |
| <i>Ehrenamt - konkret.....</i> | 90 |
| <i>Expert_innenmesse.....</i> | 91 |
| <i>Hören und Zuhören</i> | 93 |
| <i>Konsens-Methode.....</i> | 95 |
| <i>Kurs als Segelcrew.....</i> | 96 |
| <i>Partner_inneninterview</i> | 98 |
| <i>Sichtweisen der Generationen.....</i> | 99 |
| <i>Vertrauensspaziergang.....</i> | 101 |
| 7. Reflexionen | 104 |
| <i>Blitzlicht.....</i> | 105 |
| <i>Brief an mich/Brief an andere</i> | 107 |
| <i>Der heiße Stuhl.....</i> | 109 |
| <i>Drei Plus, drei Minus.....</i> | 110 |
| <i>Fragen zum Abschied</i> | 111 |
| <i>Feedback.....</i> | 112 |
| <i>Feedback-Straße.....</i> | 114 |
| <i>Kofferpacken</i> | 116 |
| <i>Lerntagebuch.....</i> | 118 |
| <i>Resonanzgruppen</i> | 120 |
| <i>Zielscheiben Rückmeldung.....</i> | 121 |
| Literaturverzeichnis..... | 122 |
| IMPRESSUM | 126 |

Über dieses Methodenhandbuch

Einleitend

Das Methodenhandbuch, das hier vorliegt, ist eine Methodensammlung, die speziell für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen zusammengetragen wurde. Zusammengesetzt ist diese Sammlung aus

1. Beispielen bereits bestehender Methodensammlungen für die Bildungsarbeit mit Älteren, einschließlich anderen Gebieten der Didaktik und Methodik, und
2. aus einer – speziell für dieses Handbuch generierten Sammlung der Praktikerin Herta Bacher. Sie gibt Einblick in ihren lang erprobten Methodenschatz. Auch Solveig Haring ergänzt mit ihren Praxiserfahrungen und selbstentwickelten Methoden (z.B. die Friedhoftasche).

- Versuchen Sie die vorliegenden Methoden für sich zu nutzen, abzuwandeln, zu ergänzen.

Dass es kein für alle gültiges Rezept gibt, liegt auf der Hand. Zu diesem Methodenbuch wurde gleichzeitig ein Didaktikleitfaden entwickelt, bitte ziehen Sie diesen heran!

Viel Spaß bei der Bildungsarbeit,

wünschen Ihnen Sol Haring und Herta Bacher

Aufbau und Struktur

Das Handbuch gliedert sich in sieben Teile.

In Teil 1 finden Sie Methoden, die Ihnen helfen, einen **guten Anfang** zu planen.

Teil 2 beinhaltet Methoden, die **die eigenen Altersbilder** reflektieren.

Teil 3: **Aktivieren – Erhöhen der Partizipation**,

Teil 4 beschäftigt sich mit dem Fördern und Herausbilden von **Interessen**.

Teil 5 zeigt Methoden zum **Interagieren** auf.

Teil 6: **Netzwerken** setzt dieses Thema fort. Abschließend, in

Teil 7, wird auf **Reflexions- und Feedbackmethoden** hingewiesen.

Jede Methode hat, mit wenigen Ausnahmen, eine eigene Seite erhalten: der Methodentitel bildet die Überschrift. Danach folgt die Zielsetzung. Es wird der genaue Ablauf der Methode dargestellt. Dies wird durch Hinweise und/oder Varianten ergänzt. Darunter finden sich Rahmenbedingungen, für die sich die Methode gut eignet, und eine Auflistung der notwendigen Materialien, die Sie vorbereiten müssen, um diese Methode durchzuführen. Die Quellenangabe verweist auf Werke, in denen ähnliche, oder eben diese Methoden schon einmal publiziert wurden. Doch in der Erwachsenenbildnerischen Praxis ist es schwer festzumachen, wo die Methoden ihren wahren Ursprung haben, denn viel didaktisches und methodisches Werkzeug wurde über lange Jahre in großen und kleinen Netzwerken tradiert. Wenn der Zusatz „Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie“ angeführt ist, dann handelt es sich um Methoden aus der eigenen Praxis, die Herta Bacher für diese Studie verschriftlicht hat, bei denen sie jedoch auf ihre Tradierung innerhalb der Erwachsenenbildung (EB) hinweist. Diese EB tradierten Methoden sind als Ideen Allgemeingut, aber erstens ist die Verschriftlichung der Erfahrungen ein wichtiger Schritt für die Verbreitung der Methoden und zweitens sind diese Methoden sehr gut in der Praxis erprobt worden, und somit schwingt die Erfahrung und daher auch Autorinnenschaft von Herta Bacher immer mit.








Systematik des Methodenbuches

Wir haben versucht, eine umfangreiche Sammlung an Methoden aus Methodenbüchern für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen zusammenzutragen (u. a. Nacke et. al. 1996, Osborn et.al. 1997, Asbrand et.al 2006, Mötzing 2009, Antz 2009, Siebert 2010, Macke et. al. 2012). Die Autor_innen der Handbücher liefern eine Sammlung von Bildungsveranstaltungen und beschreiben darin den Verlauf – angefangen bei der Planung des Seminars bis hin zu den verwendeten Methoden. Detaillierte Beschreibungen der Methoden bleiben oft aus (siehe Kallmeyer et. al. 1976, Fülgraff et. al. 1993, Böge et. al. 1999, Hoffmann-Gabel 2003, vgl. Ring 2009). Die Autor_innen beschränken sich darauf, entweder verschiedene Methoden aufzuzählen (vgl. Baumgartner 1992, Unkelbach-Romussi 1997) oder Allgemeines über Methoden festzuhalten (vgl. Schneider 1993, Beatty/Wolf 1996, Zwickies 2005).

Die Literatur unterscheidet sich durch die Systematisierung. Osborn zählt auf (Osborn et.al. 1997). Nacke arbeitet nach dem Bausteinprinzip: Abschied von der Erwerbsarbeit, Biografiearbeit, Kommunikation, Teamfähigkeit, Instrumente zur Planung, Konfliktbewältigung, Feedback, Instrumente zur Reflexion (vgl. Nacke et.al. 1996). Antz et al. gliedern thematisch: Anregungen für Einstiegssituationen, Generationen: Blickwinkel und Zugänge, Anregungen zum Offenlegen von Positionen und Strukturieren von Diskussionen, Erschließung von komplexen thematischen Zusammenhängen am Beispiel Nachhaltigkeit, Unterstützung von Reflexionsprozessen, Anregungen zur intergenerationellen Projektentwicklung (Antz et.al. 2009). Macke et.al. (2012) – diese Methodensammlung ist für die Hochschullehre verfasst – gliedert nach: Einstiegsphase, Arbeitsphase, Reflexionsphase. Asbrand fasst Methoden, die viel oder wenig Zeit brauchen, sowie Methoden zum Thema Alter(n) und Praxisreflexion zusammen (Asbrand et.al. 2006).

Die hier vorliegende Methodengliederung ist aus am ehesten mit der Gliederung von Antz et.al. (2009) vergleichbar. Auch dort finden sich thematisch zuerst Methoden zum Thema Guter Anfang und dann Methoden zu bestimmten inhaltlichen und didaktischen Themen.

Legende

| | |
|---|--|
|  | Hinweis: Ein Erfahrungswert aus der Praxis, in der diese Methode erprobt wurde |
|  | TNZ: für welche Teilnehmer_innenzahl sich die Methode am besten eignet |
|  | Zeit: Ungefähres Zeitbudget für die Methode |
|  | Raum: Art des Raumes, der für diese Methode am besten geeignet ist |
|  | Veranstaltungsart: Hier geht es um die Unterscheidung zwischen einmaligen Veranstaltungen oder einer Serie, bzw. Kurzveranstaltungen (unter 2 Stunden) oder Langveranstaltungen über 2 Stunden |
|  | Material: Materialaufwand für die Methode und die Materialliste für die Vorbereitung |
|  | Quellen: Die Angaben zu den Methodenbüchern und Sammlungen |

1. Ein guter Anfang

Das war ich – das bin ich

Ziele

Die TN tauschen sich untereinander aus und lernen sich besser kennen. Durch die Eingrenzung auf zwei konkrete Lebensabschnitte können die Erzählungen kurz gehalten werden.

Ablauf


Die TN legen ein eigenes Jugend-Foto vor sich hin. In der Vorstellungsrunde zeigen sie dieses Foto, erwähnen das Jahr der Aufnahme und die Situation, in der es gemacht wurde (Erster Schultag, Firmung, im Beruf usw.) und erzählen kurz darüber. Dann berichten sie über ihre gegenwärtige Situation („Ich bin in Pension, lebe in einem Haus mit Garten, meine Haare sind nicht mehr schwarz“ usw.).

Hinweise

Erfahrungsgemäß können solche Einstiegsrunden viel Zeit beanspruchen. In größeren Gruppen ist es günstig, die TN um zwei bis drei Sätze zur jeweiligen Situation zu bitten. Sie können auch als Leitende/r selbst das erste Foto zeigen und dazu erzählen, so geben Sie die Zeit vor.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 12 TN

 **Zeit:** 20 – 30 min., je nach Gruppengröße

 **Raum:**

 **Veranstaltungsart:** beliebig

 **Material:** Die TN werden vor der Veranstaltung gebeten, ein Jugendfoto von sich mitzubringen.

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie



Methode: Das war ich - das bin ich (Erika)



Methode: Das war ich - das bin ich (links: Brigitte, rechts: Ulrike)



Methode: Das war ich - das bin ich (Alois)

Einstieg mit Gegenständen

Ziele

Diese Methode soll den Einstieg in ein Thema erleichtern. Sie motiviert die TN, selbst etwas zu dem Thema beizutragen. Durch die Gegenstände wird versucht, die TN anzuregen, Meinungen, Erinnerungen oder Geschichten zu erzählen. Diese Methode motiviert auch jene, die sich in einer Gruppe seltener zu Wort melden.


Ablauf


Im Raum werden unterschiedliche Gegenstände zu einem Thema aufgelegt. Es kann sich dabei um Fotos, Bilder, Steine, Spielsachen, usw. handeln. Die TN sollen sich durch den Raum bewegen, dabei die Gegenstände ansehen und jede/r soll einen davon auswählen. Danach versucht jede/r TN für sich, folgende Fragen zu beantworten: Woran erinnert mich dieser Gegenstand? Aus welchem Grund habe ich den Gegenstand ausgewählt? Welche Geschichte verbinde ich mit diesem Gegenstand? Usw. Als Abschluss werden zusammengefasste Antworten (auf freiwilliger Basis) der Gruppe mitgeteilt.

Varianten

Die TN wählen Gegenstände aus ihren eigenen Handtaschen oder Geldbörsen aus und erzählen dazu ihre persönliche Geschichte.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** Je nach TNZ und Fragestellung 20 – 40 Minuten

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** über 2 Stunden

 **Material:** Postkarten, Gegenstände mit Symbolcharakter, Sprüche auf Karten, Handtaschen.

Quellen

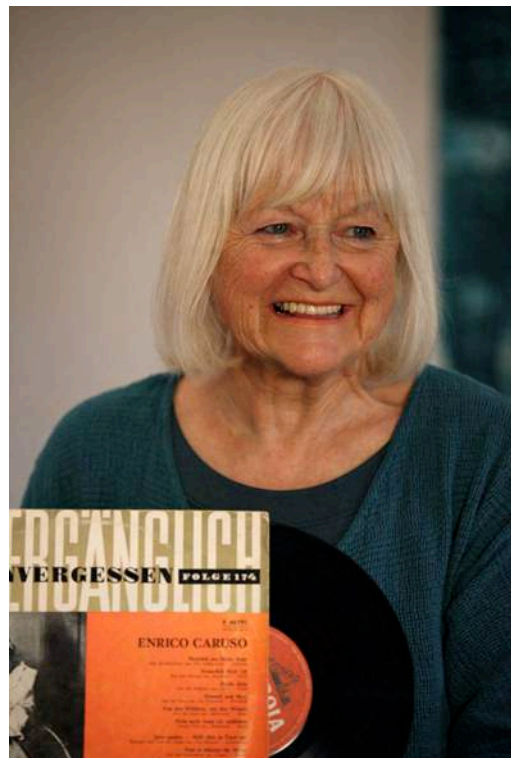
Antz et. al. 2009, S. 66. - Einstiege mit Gegenständen.

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

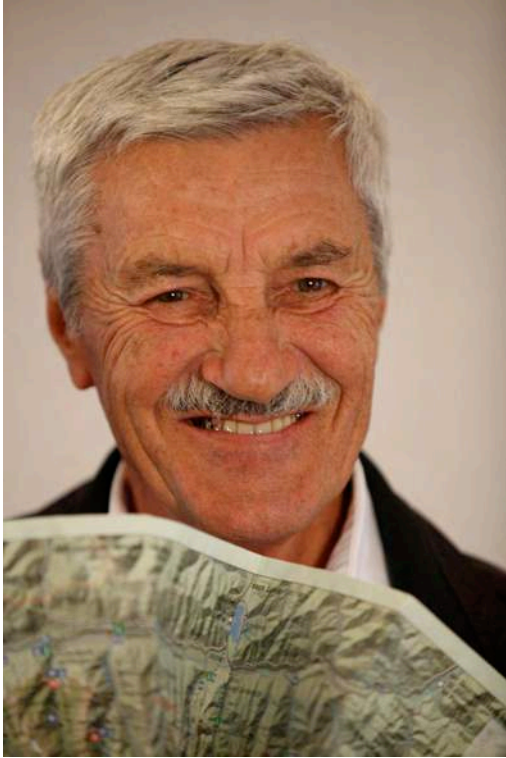
Osborn et.al 1997, S. 50. - Gegenstände betrachten und herumreichen.



Einstieg mit Gegenständen (vorige Seite)



links: Ulrike mit einer Postkarte; rechts: Erika mit einer Operschallplatte



Einstieg mit Gegenständen: Alois mit einer Landkarte (oben)



Herta mit Haftnotizen

Hobbys erraten

Ziele

Die TN lernen gleich am Anfang der Veranstaltung die anderen TN von einer ungewöhnlichen Seite her kennen. Diese Methode erfordert Kreativität und schafft eine lockere Atmosphäre.

Ablauf

Die TN werden gebeten, jeweils mit einer Hand- oder Körperbewegung ihr Hobby vorzustellen. Die übrigen TN sollen das Hobby erraten. Abschließend kann der/die Darsteller_in noch etwas Erklärendes dazu sagen.

Varianten

Wer will, kann das Hobby (oder den Beruf) auch als Skulptur darstellen.

Hinweise

Es ist darauf zu achten, dass der/die Darsteller_in sich vor die Gruppe/den Sesselkreis stellt, um von allen gesehen zu werden.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 15 TN

 **Material:** -

 **Zeit:** Je nach TN-Zahl 20 – 30 min.

 **Raum:** -

 **Veranstaltungsart:** Kurzveranstaltung
(bis zu 2 Stunden)

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie



Methode: Hobbys erraten, (v.l.n.r.) Erika beim Zumba, Alois und Herta wandern, Brigitte und Ulrike lesen, Uli joggt und Franziska trinkt Kaffee.



Methode: Hobbys erraten, Ulrike beim Kochen

Kleingruppenbildung

Ziele

Schnelle Kleingruppenbildung wird möglich.

Ablauf

Die/Der Leiter_in regt die TN dazu an, sich anhand unterschiedlicher Kriterien zusammen zu finden. Kriterien können sein: Die derzeitige Wohnform, persönliche Hobbys, die Lieblingsfarbe, die Anzahl der Geschwister, Kinder oder Enkelkinder usw.

Varianten


Selbstgewählte Gruppen: Häufig wünschen sich die TN, dass sie sich die Gruppen selber aussuchen können. In dem Fall entstehen die Gruppen durch gemeinsames Vorwissen, Bekanntschaft oder Sympathie.

Durchzählen: Eine TN beginnt zu zählen. Sie beginnt mit der Eins. Die nächste TN zählt die Zwei usw. Die Durchzähl-Reihe richtet sich nach der gewünschten Größe der Gruppe. Bei Dreiergruppen wird z.B. bis Drei gezählt und dann wird wieder mit der Eins begonnen usw. Jene TN mit denselben Zahlen finden sich nach dem Durchzählen in Gruppen zusammen.


Hinweise

1. Fragen, wie z.B.: nach der Schulbildung, können Ablehnung bei den TN hervorrufen, da sie hierarchisierte Ungleichheit zeigen.
2. Die Gruppen müssen eindeutig gebildet sein. Dann sollte der Arbeitsauftrag für alle nochmals klar gestellt werden.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** beliebig

 **Zeit:** 10 Minuten

 **Material:**

 **Raum:** beliebig

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Kennenlernspiele

Ziele

Durch Kennenlernspiele soll eine lockere Atmosphäre geschaffen werden. Berührungängste und Hemmschwellen können abgebaut werden. Die TN lernen sich besser kennen.

Ablauf

Ballrunde: Es wird ein Sesselkreis gebildet. Ein Ball (ein Wollknäuel o.ä.) wird von einer/m TN zu einem anderen geworfen. Der/Dem TN mit dem Ball in der Hand wird eine einfache Frage gestellt, die allen anderen zur Information über die Person dient. 'Wie sind Sie hergekommen?' 'Was haben Sie gestern Abend gemacht?' 'Wo haben Sie dieses hübsche Tuch gekauft?' usw. Nach der Beantwortung wird der Ball zu einer/m weiteren TN geworfen, der/dem wiederum eine Frage gestellt wird. Der Ball kann mehrmals an eine_n TN gehen, um z.B. über die erste Antwort hinaus Näheres zu erfahren. Während dieses Frage-Antwort-Spieles wird nichts anderes gesprochen.

Eisschollenspiel: Die Gruppe stellt eine Horde von Pinguinen dar, die auf einer Eisscholle Richtung Süden in den Golfstrom treibt, wobei die Eisscholle immer mehr schmilzt und die Gruppenmitglieder immer mehr ums Überleben kämpfen müssen. Dafür wird auf dem Boden eine Papierfläche ausgebreitet. Die Gruppe soll darauf bequem Platz haben. Die Leiter_in oder eine TN spielt den „Golfstrom“, der die Aufgabe hat, die Papierfläche systematisch zu verkleinern. Die Pinguine müssen immer enger zusammenrücken, so dass sie nicht im Meer versinken.

Geburtstagsreihe: Die TN sollen sich ihrem Geburtstag nach in einer Reihe aufstellen. Sie können sich dabei durch den Raum bewegen und mit den anderen TN reden. Sobald die Reihe fertig ist kann zusätzlich gefragt werden, wer ein historisches Ereignis aus seinem Geburtsjahr kennt und etwas darüber erzählen möchte. Solch eine Altersverteilung eignet sich gut für große Gruppen, die zum Thema Älterwerden arbeiten: Hier lassen sich Generationen-typische Verteilungen „statistisch“ zeigen (Großeltern, Eltern, Studierende, Hausbesitzer_innen, Autofahrer_innen).

Gegenseitiges vorstellen: Es werden Paare gebildet. Jede_r TN hat drei Minuten Zeit, sich einer/einem TN vorzustellen. Abschließend stellen sich die TN im Plenum gegenseitig kurz vor.

Kartensuche: Es werden Ansichtskarten in zwei Hälften geschnitten. Jede_r TN nimmt sich eine halbe Ansichtskarte und macht sich auf die Suche nach der anderen Hälfte der Karte. Sobald sich die TN mit den richtigen Kartenhälften gefunden haben, sprechen sie darüber, was ihnen spontan zu der Ansichtskarte einfällt. Danach überlegen die TN, wie diese Postkarte sie verbindet. Diese Gemeinsamkeit wird im Plenum vorgestellt.


Partner_innensuche: Es werden zwei Gruppen gebildet. Die TN der ersten Gruppe erhalten den Auftrag Personenbeschreibungen (z.B: Vorname, Haarfarbe, Interessen usw.) von sich selbst auf einer Karte festzuhalten. Anschließend erhalten die TN der zweiten Gruppe die Karten. Sie haben nun den Auftrag die/den jeweilige_n TN aus der ersten Gruppe durch Erfragen zu finden.


Stumme Reihe: Die TN werden gebeten, ohne miteinander zu reden, sich der Reihe nach ihrem Alter bzw. dem Nach- oder Vornamen etc. aufzustellen. Sie müssen sich dadurch auf die Kommunikation mit ihren Händen und Füßen verlassen. Wenn alle ihren Platz gefunden haben, beginnt eine mündliche Vorstellungsrunde.


Hinweise

Versuchen Sie die Kennenlernspiele immer an das Thema anzupassen – das stimmt ein.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** 5 – 30 TN

 **Zeit:** 10 – 20 Minuten

 **Raum:** Es sollte genügend Platz für einen größeren Kreis vorhanden sein.

 **Material:** Softball, Karteikärtchen,

Plakatpapier, Schere, Ansichtskarten (bzw.

Tipp: Kopien der Ansichtskarten!

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Mötzing 2009, S. 194ff. - Kennenlernspiele.

Nuissl et.al. 2000, S. 5.

Methode: Kennenlernspiel, Beispiel für die „stumme Reihe“, die Teilnehmer_innen stellen sich, ohne miteinander zu reden, dem Alter nach auf:



(v.l.n.r. im Bild: Alois, Erika, Herta und Ulrike). Die stumme Reihe ist fertig...



... und wird gemeinsam aufgelöst.

Materialmarkt

Ziele

Durch das gemeinsame Auspacken und Sichten von Materialien gelingt ein partizipativer Einstieg in den Kurs. Die TN erarbeiten sich einen Überblick über ein Thema. Sie kommen beim Arbeiten ins Gespräch und lernen sich besser kennen.

Ablauf

Zunächst ist es die Aufgabe der Leiter_innen Informationsmaterialien zu akquirieren. Dazu werden unterschiedliche Einrichtungen kontaktiert, die mit dem zu behandelnden Thema in Verbindung stehen (im Internet bestellen oder zu Institutionen und Vereinen gehen). Es können Arbeitshilfen, Projektberichte, Broschüren, Fachbücher, Poster, Bilder, Postkarten, CDs, Filme und sonstige Materialien eingeworben werden. Alle Materialien werden vor dem Beginn des Kurses im Raum verteilt.

Zu Beginn des Kurses werden die TN aufgefordert, die Materialien gemeinsam zu sichten. Aus der Fülle der Materialien sollen die TN die auswählen, die sie besonders ansprechen. Daraus können Collagen oder Plakate gestaltet werden. Abschließend stellen die TN ihre Ergebnisse der Gruppe vor (vgl. Antz et.al. 2009, S. 108).

Varianten

1. *Auspacken*: Das zu gesendete Material wird erst von den TN ausgepackt.






2. *Internet Material*: Statt Einrichtungen um Material zu bitten, kann Material im Internet recherchiert und dann ausgedruckt werden. Zwei verschiedene Vorgehensweisen bieten sich dazu an. Entweder werden die Materialien von den Leiter_innen vorbereitet oder die TN suchen selbst im Internet nach Materialien mit Hilfe einer vorbereiteten Linkliste. Diese Vorgehensweise benötigt einen Computer/raum und Zugang zum Internet. Außerdem muss mindestens ein Drucker zur Verfügung stehen. Auf den Seiten der Bundesministerien wird man schnell fündig!

3. *Markt der Möglichkeiten*: Gemeinsam wird eine Messe, Konferenz, oder Informationsveranstaltung besucht. Dort haben die TN die Aufgabe, so viel Material wie möglich zu sammeln. In der nächsten Einheit werden die Materialhighlights der Gruppe vorgestellt. Der Markt der Möglichkeiten ist auch eine gute Methode, eine Veranstaltung abzurunden (vgl. Siebert 2010, S. 98).

Hinweise

Es empfiehlt sich, schon einige Wochen vor Beginn der Veranstaltung mit der Suche nach Materialien zu beginnen. Arbeitsmaterialien können via Internet/Email und Telefonaten bestellt werden (vgl. Antz et.al. 2009, S. 109).

Rahmenbedingungen

- | | |
|--|---|
|  TNZ: beliebig |  Material: Scheren und Stanley-Messer |
|  Zeit: 1 ½ – 3 Stunden | (zum öffnen der Pakete). Pinnwände, |
|  Raum: Zumindest ein größerer Raum | Pinnnadeln, Plakate, Flipcharts, |
| sollte zur Verfügung stehen. | Klebestreifen usw. (für die |
|  Veranstaltungsart: Bildungs- | Materialausstellung). Computerraum mit |
| veranstaltung über einen längeren Zeitraum | Internetzugang und funktionierenden |
| (mehrere Einheiten) | Druckergeräten. Linkliste für die |
| | Internetrecherche (falls auf die |
| | Computervariante zurückgegriffen wird). |

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 108. - Materialmarkt.

Siebert 2010, S. 98. - Markt der Möglichkeiten.

Mein Leben in drei Sätzen

Ziele

Eine Einstiegsmethode, die von den TN humorvolle und originelle Ergebnisse erwarten lässt.

Ablauf

Auf Kärtchen werden drei bedeutsame Stationen des eigenen Lebens notiert und in der Runde selber vorgelesen. Drei Fragen sind als Impuls für die Vorstellungsrunde, auf einem Kärtchen (oder drei farblich unterschiedlichen Kärtchen) zu notieren:

Mein Leben in drei Sätzen:

- Ich wurde geboren als (nicht wann und wo)
- Ich lernte (schon früh, damals, erst spät....)
- Ich werde in die Geschichte eingehen als (hier darf ruhig dick aufgetragen werden)

Die TN lesen reihum ihre Kärtchen vor. Sie können danach auch auf eine Pinnwand gesteckt werden, lesen genügt aber meistens.


Varianten

Die Methode kann auch ohne Kärtchen angewendet werden. Hierzu ist es nötig, die Fragen auf Flipchart zu schreiben.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 12 TN

 **Material:** Verschieden farbige Kärtchen,

 **Zeit:** Max. 30 Minuten.

Stifte

 **Raum:** -

 **Veranstaltungsart:** beliebig

Quellen

Klingenberger 2003.

Liebnau 1995.

Schreibgespräch

Ziele

Durch die Verwendung von Schrift als Kommunikationsform gelingt es, die zurückhaltenderen Personen in Gespräche einzubinden. Durch visuelle Darstellungen entstehen neue Assoziationen. Ein anderes Problembewusstsein kann entwickelt werden.

Ablauf

Die/Der Leiter_in notiert Leitfragen oder thematische Überschriften auf Plakate. Auf jedem Plakat soll nur eine Frage stehen. Es kann sich um die selbe oder eine andere Frage handeln. Die Plakate werden auf Tische aufgeklebt. Die TN sollen Stichworte zu allem was Ihnen zu den Fragen/Themen einfällt auf die Plakate schreiben. Dabei gehen sie von einem Plakat zum nächsten. Am Ende werden die Plakate im Plenum (oder in Kleingruppen) besprochen.


Varianten

Alternativ dazu können Kleingruppen zwischen fünf bis sechs TN gebildet werden. Jede Kleingruppe arbeitet nur am eigenen Plakat und stellt es am Ende dem Plenum vor.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** 10 - 25 TN

 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop

 **Zeit:** Abhängig vom Thema und den Fragen 45 - 90 Minuten

 **Material:** Plakate, Plakat Stifte, Klebeband.

 **Raum:** Die Tische sollen so angeordnet werden, dass genügend Platz vorhanden ist, sich an ihnen vorbei zu bewegen.

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 118. - Schreibgespräch.

Asbrand/Bergold/Dierkes 2006, S. 68. - Stummer Dialog.

Nacke et.al. 1996 S. 80. - Schreibgespräch.

2. Die eigenen Altersbilder

Alternsbilder in den Medien


Ziele


Eigene Alternsbilder können bewusst gemacht und reflektiert werden.


Ablauf


Die/Der Leiter_in sammelt Zeitungen und Zeitschriften und bringt sie in die Veranstaltung mit. Es werden Gruppen zu je zwei bis drei TN gebildet. Die TN schneiden alle Bilder, Artikel, Überschriften, Werbeanzeigen, Fotos etc. aus, die das Thema Altern betreffen. Danach gestalten die TN aus den Materialien eigene Collagen (die Zeitungsausschnitte und Bilder werden dafür auf ein Plakat geklebt). Z.B. können positive von negativen Bildern getrennt angeordnet werden. Am Ende werden die Collagen wie Bilder in einer Galerie an die Wand gehängt und von den TN vorgestellt. Darauf folgt eine Diskussion zu den unterschiedlichen Alternsbildern.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** 10 – 20 TN

 **Zeit:** 1 – 2 Stunden

 **Raum:** Um Collagen erstellen zu können, empfiehlt es sich Tische zusammen zu schieben, damit eine größere Arbeitsfläche entsteht.

 **Veranstaltungsart:** auch für Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden) geeignet

 **Material:** Scheren, Klebstoff, Plakate, diverse Printmedien, Prospekte.

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Baumgartner 1992, S. 62. - Collagen.

Osborn et.al 1997, S. 48. - Zeichnen, Malen und Collagen.

http://www.sn.schule.de/~sud/methodenkompendium/module/ansatz1/3_2_7.htm

Altersbilder in den Medien: Die Gruppe erstellt eine Collage:



v.r.n.l.: Ulrike, Alois, Erika, Brigitte, Herta



links: Erika, rechts: Brigitte, ganz rechts: Herta





v.l.n.r: Das Plakat ist fertig, v.l.n.r.; Brigitte, Herta, Ulrike, Alois, Erika



Brigitte betrachtet die fertige Collage an der Pinwand; Ulrike schmökert am Büchertisch



Die gemeinsame Collage bietet viele Anknüpfungspunkte zur Diskussion.

Auf dem Weg

Ziele

Die momentanen Befindlichkeiten der TN werden reflektiert. Es kann durch den Austausch über die Erfahrungen der anderen TN eine Zufriedenheit mit dem 'eigenen Altern' entstehen. Außerdem wird die Weiterarbeit zum Thema Lebensweg ermöglicht.

Ablauf

Die TN werden gebeten, sich selbst als Wanderer/Wanderinnen auf ihrem Lebensweg zu sehen. Folgendes soll besonders bedacht werden:

Wo stehe/gehe ich gerade auf meinem Lebensweg?

(Steile Passage, trockene Gegend, grün und lieblich?)

Wie ist derzeit mein Wandertempo? (Gemächlich, schnell, gehetzt...)

Die Fragen sollen von der/dem Leiter_in auf ein Flipchart geschrieben werden. Die TN antworten reihum. Zum leichteren Erfassen können die Antworten, bevor sie erzählt werden, auf Kärtchen notiert werden.

Varianten


Zusätzlich können Fragen gestellt werden, wie:

- Empfinde ich den Rucksack derzeit als schwer, leicht, habe ich ihn abgestellt?
- Welche kräftigenden und stärkenden Lebensmittel befinden sich im Rucksack?

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 12 TN

 **Veranstaltungsart:** beliebig

 **Zeit:** 30 – 45 Minuten

 **Material:** Flipchart, Kärtchen, Stifte

 **Raum:**

Quellen

Klingenberger 2007, S. 172.

Die Friedhoftasche

Ziele

Ziel dieser Methode ist das Bearbeiten und Reflektieren bestehender Alters- und Geschlechterbilder. Die TN werden sensibilisiert und bauen Stereotypen ab.

Ablauf


Am Beginn der Einheit wird eine zusammenfaltbare Kunststofftasche mit Blümchendesign in die Mitte des Raumes gestellt. Die Tasche ist mit einigen Utensilien gefüllt (Papiertaschentücher, Knirps, Kerze, gefaltetes Plastiksackerl, Zünder). Die TN sollen versuchen, den Taschenbesitzer/die Taschenbesitzerin zu beschreiben. Sie sagen: „Die Tasche gehört einer Frau, weil sie so gemustert ist“, „die Frau geht auf den Friedhof und zündet dort eine Kerze an für den verstorbenen Ehemann“. Durch die Zuschreibungen entsteht eine stellvertretende Person, die viele Altersbilder enthält: alt, trauernd, weiblich, arm, religiös, sparsam, praktisch orientiert (...). Viele TN entwerfen auch „extra“ ein Gegenbild. Abschließend reflektiert die Gruppe gemeinsam die Eigenschaften, die dieser Person zugeschrieben worden sind und analysieren Alters- und Geschlechterbilder (vgl. Haring/Mörth 2009).

Varianten


Die Leiter_innen können selbst kreative Taschen packen, die den TN helfen, Stereotypen auszusprechen und zu diskutieren.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** 10 – 20 TN

 **Zeit:** 30 – 45 Minuten

 **Raum:**

 **Veranstaltungsart:** auch für Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden) geeignet

 **Material:** Eine klein zusammenfaltbare Kunststofftasche mit (Blümchen)muster, 2 Friedhofkerzen, Zündhölzer, 1-2 fein gefaltete Plastiksackerl, einen faltbaren Schirm (Knirps), ein Päckchen Taschentücher (...) (beliebig erweiterbar!)

Quellen

Eine Idee von Sol Haring verschriftlicht in: Haring/Mörth 2009, S. 105ff.



Methode: Die Friedhofs tasche

Gedichtinterpretation

Ziele

Gedichte zum Thema 'Älter werden' regen die TN dazu an, sich mit dem eigenen Altern auseinanderzusetzen.

Ablauf

Die/Der Leiter_in wählt passende Gedichte zu einem Thema aus (z.B.: Älter werden, Alleinsein usw.). Die Gedichte werden entweder auf Plakaten präsentiert oder an eine Leinwand projiziert. Im Plenum werden die Gedichte gemeinsam interpretiert. Dabei suchen die TN nach Begriffen, die die Gedichte beschreiben. Diese Begriffe können auf einem Flipchart gesammelt werden. Durch die Auseinandersetzung mit den Gedichten werden den TN die eigenen Formen des Älterwerdens bewusst.

Varianten

Liedtexte oder Filmszenen interpretieren

Hinweise

Gedichte zum Thema Alter(n) finden sich zum Beispiel im Internet unter folgenden Links.


<http://www.festgestaltung.de/geburtstag/alter1/>

http://www.gedichte-garten.de/artman/art/beitrag_473.shtml


Nach Autor_innen suchen: <http://www.gutenberg.org>


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 15 TN

 **Zeit:** 30 – 45 Minuten

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** Seminar,
Workshop, Kurzveranstaltung (bis zu 2
Stunden)

 **Material:** Gedichte, Plakate oder
Projektionsmöglichkeit (Beamer, PC oder
ein Overheadprojektor).

Quellen

Fülgraff/Caspers 1993, S. 57. - Gemeinsame Gedichtinterpretation zum Thema 'Alleinsein'.

Generationendenkmäler/Altersdenkmäler

Ziele

Diese Methode ermöglicht einen persönlichen, emotionalen Zugang zum Thema. Es werden dabei gemeinsame Generationsidentitäten thematisiert. Die Methode eignet sich gut dazu Assoziationen auszulösen und Themen vertiefend zu diskutieren.

Ablauf

Die Großgruppe wird anhand einzelner Generationen in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Kleingruppe sollte mindestens aus drei Personen bestehen.

In der ersten Phase formt ein_e TN die anderen Gruppenmitglieder zu einem Generationendenkmal. Es wird dabei nicht gesprochen. Die Körper der TN werden durch die Berührung der Arme und Beine zu einer Figur geformt. Sobald die/der erste TN mit ihrem/seinem Bild fertig ist, ist die/der nächste TN aus der Kleingruppe an der Reihe ein Bild zu formen. So entstehen mindestens drei verschiedene Generationenbilder. Nachdem die verschiedenen Bilder gestellt worden sind, kann sich die Kleingruppe mündlich austauschen, welches Generationenbild am besten für ihre Generation steht.

In der zweiten Phase stellt jede Kleingruppe das Generationenbild im Plenum vor, auf das sie sich in der ersten Phase geeinigt haben. Die Präsentationen der Bilder laufen zuerst ohne die Verwendung von Sprache ab. Danach werden die Bilder von der Großgruppe interpretiert. Dazu finden sich in der Literatur drei verschiedene Interpretationsmethoden:

1. Die beobachtenden TN teilen den darstellenden Personen ihre Assoziationen mit und reflektieren dadurch das Bild.
2. Die TN die das Bild stellen, schlüpfen in die Rolle, die sie in dem Bild darstellen und beginnen laut zu sprechen. Die Beobachter_innen können an die Denkmäler herantreten und erfahren so mehr über die Rolle, die die Denkmäler darstellen wollen.
3. Die Beobachter_innen können den Denkmälern Fragen stellen, die nur mit Ja oder Nein beantwortet werden sollen.

Nach jeder Bildinterpretation wird noch einmal kurz im Plenum über die Generationenbilder gesprochen (vgl. Antz et.al. 2009, S. 78).






Varianten

Anstatt Generationendenkmäler zu stellen, können auch andere Situationen oder Themen gestellt werden (z.B.: Konfliktsituationen, Altersbilder etc.).

Hinweise

Diese Methode benötigt einiges an Platz. Es empfiehlt sich dafür einen besonders großen Raum zu organisieren. Die/Der Leiter_in sollte über Erfahrung mit der Durchführung von Rollenspielen haben. Grundkenntnisse der Theaterpädagogik sind auch von Vorteil. Außerdem ist es hilfreich, wenn die Gruppe sich schon einige Zeit kennt und Vertrauen zueinander gefunden hat.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Die Methode macht ab 9 TN Sinn,  **Raum:** Es ist wichtig, dass die TN sich da in dreier Gruppen gearbeitet wird. frei bewegen können. Es empfiehlt sich das
 **Zeit:** Diese Methode ist sehr Zeitintensiv. Anmieten eines großen Raumes.
Mit Vor- und Nachbereitung können bis zu 3  **Veranstaltungsart:** Seminar
Stunden eingeplant werden.  **Material:** -

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 78. - Generationendenkmäler.

Lebenslaufsymbole

Ziele

Durch das Verbinden von Symbolkarten mit eigenen Erlebnissen arbeiten die TN an ihren eigenen Biografien. Durch diese Auseinandersetzung wird der eigene biografische Weg reflektiert.


Ablauf


Es werden farbige Symbolkarten (z.B.: Postkarten, Fotos etc.) auf den Boden gelegt. Die TN suchen sich ein Symbol aus, das aus ihrer Sicht am ehesten ihrer eigenen Biografie entspricht. Sie sollen versuchen zu dem von ihnen gewählten Symbol einen Leitsatz zu formulieren. Danach tauschen sich die TN in Kleingruppen über ihre Leitsätze aus.


Varianten


Anstatt aus vorbereiteten Symbolen auszuwählen, sucht sich jede/r TN ein eigenes Symbol aus und malt oder schreibt es auf. Es ist auch möglich, das Symbol anhand von Bildmaterial zu suchen.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** Ca. 20 Minuten können für das Aussuchen der Symbole und das Formulieren des Leitsatzes verwendet werden. Für den Austausch in den Kleingruppen werden 30 Minuten empfohlen.

 **Raum:** Es sollte in dem Raum die Möglichkeit bestehen, Tische zu verschieben und in der Mitte des Raumes Platz zu schaffen.

 **Veranstaltungsart:** Workshop, Seminar, Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

 **Material:** Symbolkarten, Stifte, Zeichenpapier, Fotos.

Quellen

Antz et. al. 2009, S. 101. - Lebenslaufsymbole.

Asbrand/Bergold/Dierkes 2006, S. 77. - Lebenslaufsymbole.

Lebenslinien/Lebenskurven

Ziele

Durch einen gemeinsamen Austausch von Lebenserfahrungen wird mit dieser Methode auf die unterschiedlichen Lebenswege der TN aufmerksam gemacht. Den TN wird bewusst, welche Voraussetzungen und Erfahrungen sie mitbringen. Es wird ein gemeinsames Verständnis füreinander geschaffen.

Ablauf


Die TN erhalten Plakate mit einer vorgefertigten Zeitskala. Diese Zeitskala beginnt mit dem Jahrfünft der ältesten TN und reicht bis in die Gegenwart. Danach tragen die TN auf dieser Zeitskala persönliche Wegpunkte ein. Anschließend verbinden sie diese Punkte mit Linien. Wegpunkte könnten zum Beispiel sein: ‚Geburt meiner ersten Tochter‘, ‚Berufwechsel‘, ‚Tod eines geliebten Menschen‘, usw. Nach dieser Einzelarbeit werden die Lebenslinien im Plenum vorgestellt. Jede TN kann drei positive und drei negative Wegpunkte präsentieren.


Varianten


Die Variante 'Lebenskurven' arbeitet nicht mit Plakaten sondern mit A4 Blättern. Die Zeitskala selbst bleibt gleich. Es werden jedoch statt einer, mehrere Lebenskurven darauf erzeugt.


Die TN beginnen damit, zu einem Thema (z.B.: Lernbiografie) Höhepunkte und Tiefpunkte auf der Zeitskala einzutragen. Durch das Verbinden dieser Hoch- und Tiefpunkte entsteht eine Lebenskurve. Danach werden Kurven zu weiteren Themen erstellt (z.B.: Familienleben, Berufsbiografie etc.). Die so erstellten Lebenskurven werden in der Kleingruppe oder in Zweiergruppen gemeinsam besprochen. Es besteht auch die Möglichkeit, die Methode mit der Erstellung der Lebenskurven zu beenden. Die Methode dient dann zur Selbstreflexion der TN (vgl. Antz et.al. 2009, S. 100).


Rahmenbedingungen

 **TNZ: beliebig**

 **Zeit:** 20 Minuten für das Erstellen der Lebenskurven und 30 Minuten für das gemeinsame Gespräch.

 **Raum:** Plakate benötigen in der Regel größere Räume.

 **Veranstaltungsart:** Workshop, Seminar, Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

 **Material:** Plakate, Plakatstifte, Vorgefertigte Zeitskalen, A4 Blätter.

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 100. - Lebenskurven.

Antz et.al. 2009, S. 132. - Zeitleiste.

Nacke et.al. 1996, S. 69. - Lebenslinien.

Lebensuhr

Ziele

Durch Reflexion und eigene Bewertung soll die Bedeutung von Vergangenheit und Zukunft bewusster werden.

Ablauf

Jede/r arbeitet für sich. Die TN sollen sich vorstellen, dass die Lebensspanne zwischen Geburt und Tod exakt 12 Stunden beträgt. Sie sollen einige Minuten darüber nachdenken, wie spät es auf ihrer eigenen Lebensuhr jetzt ist.

Die/Der Leiter_in verteilt Blätter mit einem Zifferblatt ohne Zeiger. Die TN sollen diese Zeiger persönlich einsetzen. Darunter stehen folgende Fragen, die nach Belieben beantwortet werden können.


- Es ist zu spät, um ...
- Es ist noch zu früh, um ...
- Es ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um
- Ich brauche noch Zeit, um.....

Die gezeichneten Uhren können auf der Pinwand befestigt, herumgereicht oder besprochen werden. Die TN können ihre Zeichnungen als Andenken mit nach Hause nehmen.

Hinweise

Es macht Sinn, diese Methode in einer Veranstaltung mit dem Titel 'Unsere Zeit' einzubauen.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** beliebig

 **Zeit:** Ca. 30 Minuten, ohne Diskussion

 **Material:** Kopien der Gezeichneten

 **Raum:**

Uhren ohne Zeiger, Stifte, Pinnwand

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Phantasie-Reise: 'In 20 Jahren'

Ziele

Die Altersbilder sind geprägt von Erfahrungen aus der Jetzt-Zeit und aus der Vergangenheit. Es vermischen sich Klischees und Erlebtes. Die Methode hilft, bestehende Altersbilder zu hinterfragen. Dadurch wird auf Klischees, die das Alter betreffen, hingewiesen. Es wird eine Vorstellung der eigenen Zukunft entwickelt.

Ablauf

Die/Der Leiter_in sorgt im Raum für eine entspannte Atmosphäre. Die TN nehmen in einem Sesselkreis platz. Sobald alle bequem sitzen, erklärt die/der Leiter_in den Ablauf der Phantasie-Reise. Dann beginnt Sie damit die Anweisungen langsam vorzulesen. Sie legt während dem Lesen immer wieder kurze Pausen ein. Die TN sollen die Augen geschlossen halten und in Phantasie-Räume einsteigen. Die Phantasie-Reise dauert ca. 10 min. Danach sollen die eigenen Bilder, die während der Phantasie-Reise entstanden sind, in ein Lerntagebuch oder einen Notizblock geschrieben werden (ca. 10-15 min.). Es folgt ein kurzer Austausch auf freiwilliger Basis, der mit folgenden Leitfragen begleitet wird: Wie war es für Dich? Wer will erzählen, wo sie in 20 Jahren sein wird? Wie fühlte es sich an, 20 Jahre älter zu sein?

Anleitung der Phantasie-Reise

Lehne dich zurück in deinen Sessel und entspann dich

Denk an ein schönes Sonnenlicht, dort schaust du hinein.

Jetzt tauche ein in die Zukunftssituation.

Du bist du in 20 Jahren.

Wer bist du? Welchen Beruf hattest/hast du?

Wo sitzt du? Visualisiere und beschreibe deine Wohnung bzw. den Ort wo du dich befindest, sind dort Möbel? ein Balkon? Bäume? das Meer? Hängen Bilder an den Wänden?

Wie schaust du aus? Visualisiere deine Kleidung, schaue an dir hinunter, wie sieht dein Körper aus? deine Hände? siehst du dein Gesicht? Nimm einen Spiegel zur Hand, er ist in der Tasche, oder hängt an der Wand.

Was machst du? Visualisiere deine Körpersprache. Bewegst du dich? Sitzt du?

Bist du alleine? Wer ist bei dir?

Wartest du auf jemanden? Wer kommt? Es nähert sich jemand! Wer ist das?

Wer sind deine Freunde und Freundinnen, kennst du sie schon länger?

Dein Besuch ist nun bei dir und ihr redet darüber, was ihr heute noch vorhabt, was macht ihr? Heute - oder im nächsten Jahr?

Ihr kommt ins Philosophieren „ja es ist ein gutes Leben“, sagt dein Besuch, was antwortest du?

Jetzt löst sich die Situation auf, du schaust wieder in ein Licht/in die Sonne und tauchst aus deiner Erinnerung auf wieder retour zu uns in den Kurs.

Schreib deine Eindrücke dieser Reise auf.

Varianten

Auch für junge TN, die Altersbilder reflektieren: *Heute ist mein 80. Geburtstag*: Die Phantasie-Reise kann auch weggelassen werden. Die TN erhalten bei dieser Variante einfach Zeit sich vorzustellen, dass Heute ihr 80. Geburtstag ist und versuchen bestimmte Fragen für sich zu beantworten. Am Schluss wird gemeinsam über die Vorstellungen gesprochen. Anleitung: „Sie erwachen und stellen fest: Heute ist Ihr 80. Geburtstag! (Wer sind Sie, wo befinden Sie sich? Ist jemand in ihrer Nähe? Wer? Wie ist Ihr Gefühl?“ (Bacher 2009, S. 43).

Hinweise


Als intergenerationelle Methode geeignet: Zum Austausch der Altersbilder.


Sorgen Sie für frische Luft im Raum! Phantasie-Reisen sollten nicht mit ungeübten TN durchgeführt werden. Auch die/der Leiter_in sollte Erfahrung in der Durchführung von Phantasie-Reisen haben.


Sprechen Sie langsam und mit mittlerer Lautstärke.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 25 TN

 **Material:** Notizblöcke, Die Anleitung der Phantasie-Reise (für die/den Leiter_in).

 **Zeit:** 45 - 60 Minuten

 **Raum:** Der Raum sollte so weit gestaltbar sein, dass eine entspannende Atmosphäre geschaffen werden kann.

 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop, Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 72. - Fantasiereise.

Bacher 2009, S. 43.

Haring: Methodensammlung für die vorliegende Studie (Anleitungsfragen)

Nacke et.al. 1996, S. 55. - Phantasie-Reise.

Nacke et.al. 1996, S. 65. - Inneres Kino – Phantasie-Reise.

Nacke et.al. 1996, S. 73. - Phantasie-Reise.

methodenpool.uni-koeln.de/download/fantasiereise.pdf

3. Biografiearbeit

Bausteine des Lebens

Ziele

Diese Methode bringt Vielfalt und Lebendigkeit in eine Gruppe.

Ablauf

Die TN werden gebeten, sich über drei Phasen ihres Lebens Gedanken zu machen: Es sind dies: 'Bausteine/Stolpersteine/Edelsteine meines Lebens'. Zur Inspiration und Anschauung werden Steine im Kleinformat in die Mitte auf den Boden gelegt. Die TN wählen einen Stein, der eine der drei Phasen des Lebens symbolisiert. Sie berichten reihum, an was sie sich erinnern, wenn sie diesen Stein betrachten.

Varianten

Es kann zu diesem Thema auch geschrieben werden. Dazu müssen Blätter oder Kärtchen mit Stiften vorhanden sein. In schreib-ungewohnten Gruppen ist die Erzählung zu bevorzugen.

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** Max. 15 TN

🕒 **Zeit:** Je nach TNZ 30 – 45 Minuten

🏠 **Raum:**

📅 **Veranstaltungsart:** beliebig

✂️ **Material:** Steine verschiedener Qualität und Formen, auch bunte Glaspräparate

📖 Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Jahresringe

Ziele

Die poetischen Interessen der TN werden durch die Verwendung von Gedichten gefördert. Die Arbeit mit Baumscheibe regt die Haptik an. Die TN lernen in Bildern und Metaphern zu denken.

Ablauf

Es wird ein Sesselkreis gebildet. Die/Der Leiter_in hat eine Baumscheibe vorbereitet, die von Hand zu Hand wandern kann. Das Wachstum der Jahresringe wird erklärt. Diese sind abhängig von den Witterungsverhältnissen des jeweiligen Jahres. Die TN werden motiviert, von Bäumen, Holz, Wald und Erlebnissen zu berichten.


Im nächsten Schritt liest die/der Leiter_in oder eine_n TN ein Gedicht vor. Durch die Kombination von Baumscheibe und Gedicht soll sich für die TN eine Perspektive ergeben, die sie die Stationen des eigenen Lebens als Metapher begreifen lässt.

Hinweise

Die Blätter mit den Gedichten dürfen bei Interesse mitgenommen werden.


Literaturempfehlung: Riedmiller (1994): Bäume. Sinnbilder des Lebens. Hamburg.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** 45 Minuten – 1 ½ Stunden

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** Workshop,
Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

 **Material:** Die Baumscheibe (ist in holzverarbeitenden Betrieben zu bekommen) sollte farblos lackiert und nicht zu schwer sein. Die Jahresringe müssen deutlich erkennbar sein. Kopien der Gedichte, andere Texte usw.

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Lern-Biografie

Ziele

Die TN machen sich ihre eigene Lern-Biografie bewusst.

Ablauf

Die/Der Leiter_in hat zumindest zwei Bilder von Lernenden in verschiedenen Zeiten und mit unterschiedlichen Aussagen vorbereitet (Eine Schulklasse aus alter Zeit, musizierendes Mädchen am Klavier, Kochlehrling usw.).

Die TN betrachten die Bilder. Sie schreiben in ganzen Sätzen oder in Stichworten auf Kärtchen auf, was ihnen dazu in Bezug zu ihrer eigenen Lern-Biografie einfällt. TN die möchten, können nach dieser Aufgabe ihren Text der Gruppe vorlesen. In weiterer Folge kann in Kleingruppenarbeit, durch Fragen der/des Leiter_in gelenkt, die eigene Lern-Biografie erörtert werden. Fragen könnten sein:


- Was bedeutete Lernen für mich als Kind, was bedeutet es heute?
- Wer oder was hat mich geprägt? Vorbilder?
- Für welchen Beruf habe ich mich interessiert?

Im Plenum stellt ein_e TN jeder Kleingruppe die Merkmale ihrer Gruppe vor. Gibt es übereinstimmende Lernerfahrungen? Gegensätzlichkeiten? Kristallisieren sich allgemeingültige Regeln heraus?

Hinweise

Zu beachten ist, dass es weniger auf die Lebensgeschichte, als vielmehr auf die individuelle Lern-Geschichte der TN ankommt.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** Workshop

 **Zeit:** 90 Minuten

 **Material:** Kärtchen, Stifte

 **Raum:** Mehrere Räume benötigt

Quellen

Konzet et. al. 1999, S. 82. - Lern-Geschichte.

Meine Wurzeln in der Ferne

Ziele

Es wird aufgezeigt, aus welchen Orten und Ländern die Vorfahren der TN bzw. sie selbst gekommen sind. Dadurch entsteht ein tieferes Verständnis über die Herkunft der TN. Die TN erkennen Ähnlichkeiten in ihren Lebensgeschichten. Vorurteile können dadurch abgebaut werden.

Ablauf

Es wird an die Wand des Veranstaltungsraumes ein Landkarte von Europa gehängt. Die/Der Leiter_in gibt eine kurze Einleitung zur Geografie Europas und den aktuellen politischen Verhältnissen. Am Ort der Veranstaltung steckt ein Fähnchen. Die TN erzählen reihum, woher ihre Vorfahren kamen bzw. wo sie selber geboren wurden und welche Stationen sie durchlaufen haben. An die jeweiligen Orte wird eine Nadel gesteckt. Durch Nachfragen der/des Leiter_in können einzelne Details und ähnliche Schicksale herausgearbeitet werden.


Die/Der Leiter_in verbindet die einzelnen Nadeln mit einem gut sichtbaren Faden und zieht diesen immer wieder zum gemeinsamen Ort. So entsteht ein Netz, das alle TN verbindet. Die Methode könnte durch eine Diskussion zum Thema Flucht, Vertreibung und Migration abgeschlossen werden.

Hinweise

1. Die Verwendung von historischen Karten ist für diese Methode besonders interessant, weil dadurch die alten Ländergrenzen besser veranschaulicht werden können.
2. Es ist auch Interessant, die Namen der Vorfahren zu erfahren


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 12 TN

 **Zeit:** 1 ½ Stunden

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** Kurzveranstaltung

 **Material:** Landkarte, Fähnchen, Fäden, Stecknadeln

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie



Methode: Meine Wurzeln in der Ferne

Symbolische Jahreszeiten

Ziele

Die TN werden ermutigt, die Veränderungen ihres Lebensverlaufes anhand der Metapher 'Jahreszeiten' zu erforschen und positive Perspektiven davon zu entwickeln.

Ablauf

Im ersten Schritt halten die TN auf einer Liste fünf Dinge fest, die sie mit dem Gefühl des Vergehens in Verbindung bringen. Z.B.: Wo wird er/sie schwächer? Welche Dinge werden weniger wichtig? Was ist loszulassen?

Im zweiten Schritt fertigen die TN eine Liste mit fünf Beispielen an, die mit einem Gefühl, einer Einstellung oder einer Haltung verbunden ist, die in die Zukunft weist.

Danach wählen sie jeweils ein Gefühl aus jeder Liste aus. Sie verfassen einen Text, indem sie die Gefühle und die Jahreszeiten zum Thema machen. Abschließend können die Texte im Plenum vorgelesen werden.

Varianten

Bei schreib ungewohnten Menschen kann diese Methode auch im Rahmen von biografischem Erzählen durchgeführt werden. Dabei müsste allerdings Zeit zum Überlegen eingeplant werden. Durch die Hilfe eines Beispiels könnte angeregt werden, dass die TN sich an Geschichten aus einem bestimmten Lebensabschnitt erinnern, statt allgemeine Sichtweisen zu erzählen.

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** Max. 10 TN

✂ **Material:** Papier, Stifte, Tische,

🕒 **Zeit:** 1. Teil ca. 15 Minuten, 2. Teil ca. 30 Minuten, Plenum 45 Minuten

🏠 **Raum:** beliebig, Nebenräume für ruhiges

Arbeiten von Vorteil.

📅 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop

📖 Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Woisin 1998.

4. Aktivieren – Erhöhung der Partizipation

Bilderbuch des eigenen Lebens

Ziele

Die Teilnehmenden erlangen Grundlagenwissen für die Gestaltung eines Bilderbuches und schaffen sich zur eigenen Freude oder als Geschenk ein kreatives Produkt.

Ablauf

Es müssen nicht immer Texte sein, die ältere Menschen für ihre Nachkommen hinterlassen. Es kann auch, bei entsprechender kreativer Gestaltung, ein Bilderbuch als Ergebnis entstehen. Die TN sichten gesammeltes Material aus ihren Leben. Das können Fotografien, Bilder aus alten Zeitschriften, gepresste Blümchen, Briefe, Postkarten, Eintrittskarten, Rezepte, Teile eines Schulheftes usw. sein. Das Bilderbuch kann auch Texte enthalten, die entweder am PC, calligraphisch oder womöglich mit Tinte noch in Kurrentschrift verfasst worden sind. Mit diesen Materialien kann das Bilderbuch schön gestaltet werden.

Varianten

Es können Kinder und Enkelkinder gebeten werden, zum Bilderbuch etwas beizutragen.

Hinweise

Die/Der Leiter_in sollte wissen, wie solche Bücher hergestellt werden können. Sie/Er sollte über Format, Papierqualität, Bindung, Einbandgestaltung, Collagen, Vervielfältigung usw. Bescheid wissen. Ein Anschauungsexemplar kann hilfreich sein.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 10 TN

 **Zeit:** 2 Nachmittage zu je 2,5 Stunden

 **Raum:** Heller Raum, Tische.

 **Veranstaltungsart:** 2teiliger Workshop

 **Material:** Utensilien zum Zeichnen und Malen, Schreiben, Scheren, verschiedene Papiersorten, evtl. Lupen, Kleber

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Erzählcafé

Ziele

Im Erzählcafé wird aktives Zuhören und die Reflexion des Selbst-Erlebten gefördert. Die TN können sich über ihre Erlebnisse austauschen und lernen die Schicksale anderer kennen. Sie üben das Erzählen vor größeren Gruppen.

Ablauf

In einem Raum, einem Extrazimmer in einem Gasthaus oder in einem Café trifft sich regelmäßig eine intergenerationelle Gruppe von Menschen, die ein vorher vereinbartes Thema in Erzählungen lebendig machen. Themen könnten sein:

Erziehung einst und jetzt. Was wir früher kochten. Die Mode einst und jetzt. Schulbeginn. Urlaube einst und jetzt. Die erste Liebe. Freizeitgestaltung einst und jetzt. Etc.

Das Thema wird auf ein Plakat geschrieben und für alle leserlich aufgehängt. Die/Der Leiter_in wählt in der Vorbereitung zwei Erzähler_innen aus zumindest zwei verschiedenen Generationen aus. Die beiden eröffnen mit ihren Erzählungen das Erzählcafé. Danach können alle TN in die Erzählungen mit einsteigen, wobei die/der Leiter_in auf die Zeit, das Thema und eine gute Aufteilung zwischen jüngeren und älteren Erzählenden achtet. Nach dem Ende der Erzählungen kann auf informeller Basis nachgefragt und angeknüpft werden.


Varianten

Es kann auch nur die ältere Generation erzählen. Dann fehlt allerdings der Impuls für Diskussionen und andere Sichtweisen durch die Jüngeren.


Hinweise

Ein öffentlich zugänglicher Ort wie ein Caféhaus wird nicht die Ruhe bieten, die für Erzählungen benötigt wird. Dafür wird es aber sehr lebensnah wirken.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Material:** Plakat mit Thema, evtl. Gerät

 **Zeit:** 1 ½ Stunden, dann informell weiter zum Aufzeichnen der Gespräche (falls

 **Raum:** Caféhaus, Extrazimmer in einem erlaubt).

Gasthaus, Seminarraum u.a.

 **Veranstaltungsart:** Regelmäßige

Treffen oder Kurzveranstaltung (bis zu 2

Stunden)

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 69. - Erzählcafé.

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Knopf et.al. 1989, S. 39. - Erzählcafé.

Siebert 2010, S. 93.- Erzählcafé.

Fishbowl

Ziele

Durch die Fishbowl-Methode soll sichergestellt werden, dass alle Personen die gleiche Möglichkeit haben, an der laufenden Diskussion zu partizipieren. Festgefahrene Kommunikationshierarchien können mit der Methode abgebaut werden. „Sie ist besonders geeignet, um konträre Meinungen und Positionen herauszuarbeiten und um Konfliktthemen und Gruppenprobleme zu diskutieren“ (Antz et.al. 2009, S. 74).


Ablauf


Am Anfang wird in der Gruppe das Diskussionsthema festgelegt. Danach werden zwei Sesselkreise aufgestellt. Eine innerer und ein äußerer Kreis. Entweder ergibt es sich spontan, welche TN die Diskussion beginnen wollen oder es nehmen ausgewählte TN im inneren Kreis Platz. Die Personen im inneren Kreis können aktiv an der Diskussion teilnehmen. Die Personen im äußeren Kreis können die Diskussion beobachten und jederzeit mit einer Person im inneren Kreis den Platz tauschen. Dadurch verändert sich ihre Rolle von Beobachter_innen zu aktiven Diskussionsbeiträger_innen. Die Diskussion im inneren Kreis kann moderiert werden.


Hinweise

Eine Variante der Fishbowl Methode lässt die Möglichkeit der Auswechslung der Rollen weg, führt dafür zwei Phasen ein. In der ersten Phase diskutiert der innere Kreis und der Äußere schaut zu. In der zweiten Phase berichten die Beobachter_innen, was ihnen bei der Diskussion des inneren Kreises aufgefallen ist. Danach können die Rollen gewechselt werden.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** 60 - 75 Minuten

 **Raum:** Der Raum soll für zwei Sesselkreise ausreichend Platz bieten.

Quellen

Antz et. al.2009, S. 74. - Fishbowl.

Nacke et. al. 1996, S. 123. - Fishbowl.

Siebert 2010, S. 97. - Fishbowl.

Lebens- und Wohnraum

Ziele

Es sollen die unterschiedlichen Wohnsituationen der älteren Generation zur Sprache kommen. Die Vor- und Nachteile sollen als Entscheidungshilfe diskutiert werden. Ziel ist Ablegung von Klischeevorstellungen durch Information. Die eigenen Bedürfnisse sollen geklärt werden.

Ablauf

Die TN bilden einen Sesselkreis. In der Eröffnungsphase stellen sich die TN kurz vor und erklären kurz den Grund ihres Interesses am Thema. Nicht alle Wohnformen für das Alter können bei einer Veranstaltung zur Sprache kommen. Die/Der Leiter_in schlägt bestimmte Themen vor z.B.:

- Alt werden in den eigenen vier Wänden – allein oder mit dem Partner/der Partnerin?
- Zur Tochter/zum Sohn übersiedeln?
- Entscheidung für ein Seniorenheim/WG, betreutes Wohnen?
- Was tun mit den alten Eltern?

Dazu hat die/der Leiter_in Plakate mit den einzelnen Begriffen vorbereitet. Die TN diskutieren einen Punkt nach dem anderen. Die/Der Leiter_in notiert die erwähnten Vor- und Nachteile auf dem Plakat. Sie lässt die TN Geschichten aus der eigenen Erfahrung erzählen.

Varianten

Wenn die TN den jungen Alten (unter 70) angehören, kann folgende Körperübung eingebaut werden. Die TN sollen sich körperlich auf ihren 80. oder 90. Geburtstag einstellen. Wie sind sie beisammen? Sie sollen sich gehend begegnen und nach ihrem Befinden befragen. Danach gibt es eine Diskussion über das eigene Empfinden und die Wahrnehmung der anderen. Wer ist in ihrer/seiner Mobilität eingeschränkt, wer ist gut unterwegs?

Hinweise

Während im urbanen Bereich zahlreiche Wohnformen vorhanden und möglich sind, gibt es außerhalb der Städte im ländlichen Bereich noch Vorbehalte z.B. gegen Heime, gegen das Allein-Leben, gegen Betreuung durch familienfremde Personen usw. Ein Büchertisch mit unterschiedlichen Publikationen zu den Themen kann deshalb von Nutzen sein.

Rahmenbedingungen


 **TNZ:** Max. 14 TN

 **Material:** Vorbereitete Plakate, Stifte

 **Zeit:** Eine gesamte Einheit dauert ca. 1

½ Stunden

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** Workshop,
Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Literaturabend – Lesungen

Ziele

Durch den Rückgriff auf literarische Texte können bestimmte Themen auf einer anderen emotionalen Ebene erarbeitet werden. Das selbstständige Vorlesen/Vortragen aus Texten vor einem Publikum stärkt dazu das eigene Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Die eigene Aussprache und Wortwahl sowie das Zuhörvermögen können durch Lesungen gestärkt werden.

Ablauf

Die/Der Leiter_in wählt Literatur zu einem Thema aus und gestaltet mit den TN einen Literaturabend. Zuerst ist ein geeigneter Raum auszusuchen und ein gemeinsamer Termin zu fixieren. Es ist möglich, externe Personen einzuladen, die ihre Werke oder aus anderen Büchern bei dem Literaturabend lesen. Auch die/der Leiter_in oder die TN selber können aus ihren Lieblingswerken vorlesen.


Varianten

Einem Literatur-/Leseabend könnte eine Schreibwerkstatt voran gegangen sein, in der die TN selber Texte verfasst haben. Ein Leseabend wäre eine perfekte Gelegenheit, die Schreibwerkstatt abzuschließen und die Texte der Öffentlichkeit zu präsentieren. In dieser Variante würden die TN ihre Texte nicht nur selber lesen, sondern auch selber verfasst haben.


Hinweise

Bei einem gemütlichen Literaturabend stellen Sie Tee oder Wein, Knabbereien und eventuell eine musikalische Begleitung bereit.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** Abendfüllend

 **Raum:** Literaturcafé, Caféhaus, Ein Ort mit gemütlicher Atmosphäre und genügend Sitzmöglichkeiten

 **Veranstaltungsart:** Regelmäßige Veranstaltung

 **Material:**

 **Quellen**

Antz et. al. 2009, S. 106. - Literaturabend.

Hoffmann-Gabel 2003, S. 103 – Lesungen.

Hoffmann-Gabel 2003, S. 124. - Vorleserunden.

Unkelbach-Romussi 1997, S. 122ff. - Vorlesen aus literarischen Texten.



Methode: Lesung, Erika liest aus einem Theaterstück.

Methodengalerie

Ziele

Durch diese Methode gelingt es die TN über vorhandene Methoden zu informieren. Sie werden dadurch dazu befähigt, mitzuentcheiden, welche Methoden für welche Lerninhalte geeignet sind. Außerdem können durch die gestellten Fragen und Kommentare die Methoden modifiziert und für die Gruppe abgewandelt werden.

Ablauf


Als Vorbereitung erarbeitet die/der Leiter_in unterschiedliche Methoden auf Plakaten und stellt diese im Raum zu einer Methodengalerie zusammen. Im Raum werden Flipcharts aufgestellt, die von den TN beschriftet werden können. Im Kurs werden mehrere Kleingruppen gebildet. Die Kleingruppen werden von der/dem Leiter_in oder ausgewählten TN durch die Methodengalerie geführt. Dabei werden der Kleingruppe die einzelnen Methoden präsentiert und erklärt. Danach erhalten die TN die Möglichkeit, alleine die einzelnen Methoden zu besichtigen und ihre Kommentare, Fragen und eigene Erfahrungen zu den einzelnen Methoden auf Flipcharts festzuhalten. So können die TN selbst den Methodenkanon bewerten und erweitern. Eine Diskussion über die Methoden beendet die Methodengalerie.


Hinweise


Um die Methodenplakate immer wieder verwenden zu können, empfiehlt es sich für die Fragen und Kommentare der TN leere Plakate neben den Methoden anzubringen. Diese Methode gelingt vor allem mit TN, die selbst einige Erfahrungen mit Lehr- und Lernmethoden gemacht haben.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 25 TN

 **Zeit:** 1 - 2 Stunden

 **Raum:** Methode benötigt viel Platz.
Am besten großen Hörsaal reservieren.

 **Veranstaltungsart:** für längere
Veranstaltungen oder in einer Serie

 **Material:** Vorbereitete Methoden
Plakate, Plakatpapier, Plakatständer,
Flipcharts, Pinnwände.

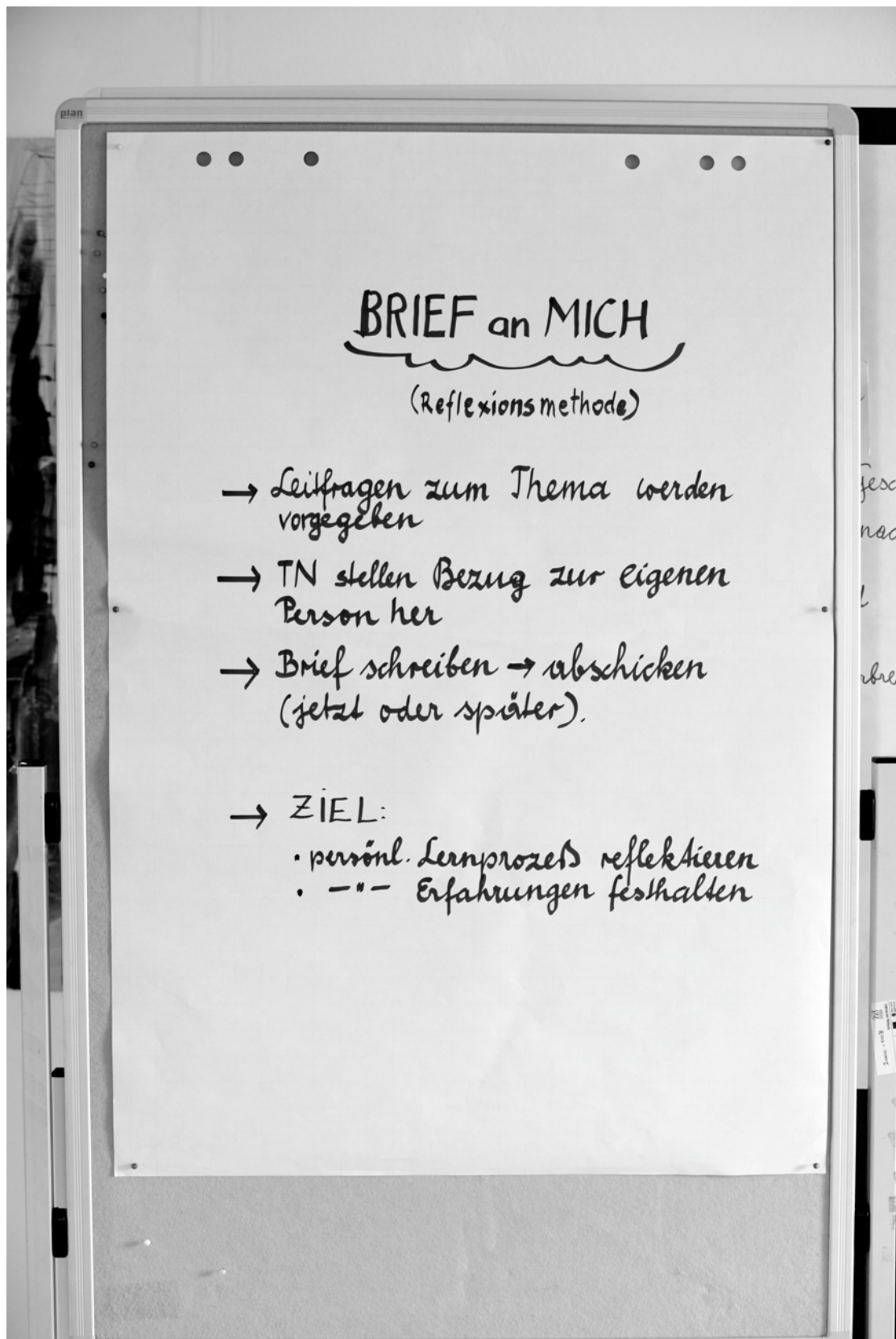
Quellen

Antz et.al. 2009, S. 112. - Methodenmuseum.

ERZÄHLCAFÉ

Thema: Schülweg

- Eine TN beginnt mit ihrer Geschichte
Andere hören zu... setzen danach
selber fort...
- Leitung achtet auf Zeit und
Wortmeldungen
- keine Interpretation - nicht unterbrechen!
- ZIEL:
geselliger Erfahrungsaustausch



GENERATIONEN - DENKMAL

(•kreative Körperübung)

Die Gruppe stellt nonverbal gemeinsam
das Bild einer Generation dar.

→ ZIEL:

Assoziationen auslösen
Themen vertiefen

Natur erfahren – Lebensfreude wecken

Teil 1: Sinnes-Parcours

Ziele

In insgesamt 3 Modulen sollen ältere Lernende die Natur wiederentdecken und als persönliche Bereicherung für ihre Lebensgestaltung erfahren. Die Module können in Veranstaltungsräumen, oder besser noch, in der Natur (in Gärten) stattfinden.

Ablauf

Zu Beginn können sich die TN über ihre Naturerfahrungen austauschen. Haben sie z.B. Erfahrung in der Gartenarbeit, der Pflanzenkunde, der Züchtung von Gemüsesorten usw. Die/Der Leiter_in informiert die TN über den vorbereiteten Sinnes-Parcours im Freien. Der Sinnes-Parcours besteht aus fünf Stationen mit je vier Elementen:

- Hören: Geräusche mit Holz, Stein, Blättern, Zweigen werden erzeugt
- Riechen: Gewürze, wie z.B. Knoblauch, Kräuter, Zimt, Duftöle, stehen bereit
- Tasten: Fell, Moos, Stein, Feder, Zweige, Blätter – auch mit Füßen tasten
- Sehen: Äste, Blumen im Gras – erkennen, zusammensetzen
- Schmecken: Verschiedene Kräuter wie Thymian, Basilikum, Kamille, Melisse kosten und erkennen.

Die älteren TN können von den jüngeren TN und umgekehrt geführt werden. Die TN haben die Augen geschlossen und Vertrauen auf die Führung der Anderen. Als Zeichen der Unterscheidung zwischen Jung und Alt können sich die TN eine Blume oder eine Frucht an ihre Kleidung stecken. Am Schluss wird ein Kreis gebildet und die TN singen gemeinsam ein Lied, das möglichst alle TN kennen.

Varianten

Intergenerationelle Variante: Zuerst singen die Älteren TN ein ihnen bekanntes Lied, danach singen die jüngeren TN ein Lied, das ihnen gefällt.

Hinweise

Naturerfahrung oder Ökologie als Angebot für Ältere erfährt bisher kaum Beachtung.

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** beliebig

🕒 **Zeit:** Eine gesamte Einheit dauert ca. 2
½ Stunden

🏠 **Raum:** Falls dieses Modul in einem
Raum angeboten wird, muss er sehr groß
sein und viel Platz für die einzelnen
Stationen bieten.

📖 **Veranstaltungsart:** Mehrteiliges
Seminar, über 2 Stunden

✂️ **Material:** Natur-Materialien. Alles, was
für den Sinnes-Parcours (siehe oben)
benötigt wird.

📖 Quellen

Bader/Laub/Hausammann/Kalbermatten 2000.



Uli und Alois betrachten und berühren eine versteinerte Koralle



Brigitte beim Kräuterriechen, im Hintergrund Herta



Alois riecht an Hollunderblüten

Natur erfahren – Lebensfreude wecken

Teil 2: Natur-Elemente

Ziele

In spielerischer und körperorientierter Form sollen die Elemente in den Vordergrund gerückt werden.

Ablauf

Die TN sollen die Elemente Feuer, Wasser, Wind und Erde bewusst erleben. Es liegen verschiedenfarbige Kärtchen mit der Beschriftung der Elemente Feuer – Wasser – Wind – Erde auf. Die TN suchen sich ein Kärtchen und berichten nacheinander in einer kurzen Erzählung über eigene Erfahrungen. Die/Der Leiter_in kann Wesentliches auf einem Flipchart festhalten.

Danach folgt eine Körperübung. Es geht um das imaginäre Durchschreiten eines Flusses. Die TN werden angeleitet sich vorzustellen, im Saal über eine Wiese zu gehen. Dort treten sie auf raue Steine, spitze Steine, Kies, Sand usw. Im seichten Wasser versuchen sie zu hüpfen, durch das hohe Wasser müssen sie stapfen und sich gegen die Strömung lehnen. Sie sollen auf jeden Fall das andere Ufer erreichen. Dort spüren sie den Wind und wärmen sich an einem Feuer.

Es sollen kleine Gruppen die Übung machen, die anderen TN schauen zu. Am Schluss berichten die TN über ihre Empfindungen, auch die Jungen. Gibt es Erfahrungs-Unterschiede? Entsteht eine Debatte über 'Die Erde als Ressource für die nächsten Generationen'?

Varianten

Bei großer TNZ können zu den einzelnen Elementen Gruppen gebildet werden, die sich ihre Erfahrungen mit den Elementen gegenseitig berichten. Im Plenum kann ein Sprecher aus jeder Gruppe die Zusammenfassung des Erzählten bringen.

Rahmenbedingungen

‡ **TNZ:** beliebig

🕒 **Zeit:** Eine gesamte Einheit dauert ca. 2
½ Stunden

🏠 **Raum:** beliebig

📖 **Veranstaltungsart:** Mehrteiliges
Seminar

✂ **Material:** Kärtchen verschiedenfarbig mit
Aufschrift der Elemente, evtl. Schnüre oder
bunte Fäden für die Symbolisierung des
Flusses, evtl. Sand, Steine, Moos, Gras.
Gefragt ist allerdings die Vorstellungs- und
Darstellungskraft der TN und nicht die reale
Gegebenheit.

📖 Quellen

Bader/Laub/Hausammann/Kalbermatten 2000.

Natur erfahren – Lebensfreude wecken

Teil 3: Natur Exkursion

Ziele

In spielerischer und meditativer Form soll die Natur als sich ebenfalls ständig verändernde Ressource für das Altern herangezogen werden.

Ablauf

Die TN erleben sich in der Natur und sich selber auch als Teil der Natur. Die/Der Leiter_in fordert die TN auf, zu berichten, was ihnen in der freien Natur wichtig ist, früher wichtig war (frische Luft, Himmel, Sonne, Wolkenstimmungen, Vogelstimmen, Bäume, Wege, Tiere usw.). Die Erzählenden sollen ihre Berichte durch körperliche Darstellung unterstreichen. Die übrigen TN machen dies nonverbal nach (in die Sonne blinzeln, Luft einatmen, Wild beobachten etc.). Alle stellen sich einen Adler beim Starten, Aufwärtsschwingen, Gleiten, Landen usw. vor.

Danach wird schweigend weiter gegangen. Die Phase soll zum Nachdenken und Reflektieren anregen. Ein Gedicht (z.B. Christian Morgenstern: Die zwei Wurzeln) könnte Anregung zu einer Meditation geben:

Zwei Tannenwurzeln groß und alt
Unterhalten sich im Wald.
Was droben in den Wipfeln rauscht,
das wird hier unten ausgetauscht.
Ein altes Eichhorn sitzt dabei
und strickt wohl Strümpfe für die zwei.
Die eine sagt: knig. Die andre sagt: knag.
Das ist genug für diesen Tag (in: Riedmiller 1994).

Die TN suchen sich Bäume und lehnen sich an. Danach erhalten die TN die Aufgabe, einen Gegenstand aus der Natur mitzunehmen. Falls die Veranstaltung in einem Kursraum zu Ende geht, kann dieser Gegenstand im Kreis hinter dem Rücken weiter gegeben und durch Betasten erraten werden.

Varianten

Wenn Kinder in der Gruppe sind, können sie sich in Vögel, Eichkätzchen, Käfer, Wölfe usw. verwandeln und die übrigen TN sollen die Darstellung erraten.

Rahmenbedingungen

🕒 **TNZ:** beliebig

🕒 **Zeit:** Ca. 2 Stunden

📍 **Raum:** Im Freien, in einem Park, in einem Garten, in der Umgebung, im Wald

📖 **Veranstaltungsart:** Mehrteiliges Seminar

✂️ **Material:** Alles was die Natur zu bieten hat. Falls Gedichte oder Texte verwendet werden, empfiehlt es sich, einige kopierte Exemplare zur Verfügung zu haben.

📖 Quellen

Bader/Laub/Hausammann/Kalbermatten 2000.

Riedmiller 1994.



Erika im Rosengarten

Rollenspiele

Ziele

Die TN lernen, sich in verschiedene Rollen zu versetzen. Dadurch können Vorurteile abgebaut und neue Handlungsalternativen erarbeitet werden.

Ablauf


Zuerst wird gemeinsam eine Ausgangssituation entworfen. Die Ausgangssituation bestimmt welche Rollen im Rollenspiel vorkommen werden. Die Rollen werden gemeinsam vorbereitet. Es werden Informationen gesammelt, die helfen sollen, sich besser in die Rollen hineinversetzen zu können. Danach werden die Rollen an die TN verteilt. Entweder machen die TN sich untereinander aus, wer welche Rolle spielen will oder der Zufall entscheidet über die Rollenverteilung. Es ist auch möglich, dass die/der Leiter_in die Rollen vergibt.


Im nächsten Schritt wird das Rollenspiel durchgeführt. Das Rollenspiel beginnt und wird gemeinsam beendet. Die/Der Leiter_in achtet auf das Einhalten der Spielregeln. Solange das Rollenspiel dauert, soll von außen nicht in das Spiel eingegriffen werden. Der Übergang von Spiel zur Wirklichkeit sollte moderiert werden. Dieses Vorgehen dient dazu, dass die TN nicht zu abrupt aus ihren Rollen gerissen werden. Im Anschluss an das Rollenspiel muss gemeinsam reflektiert werden. Fragen wie: „Wie wurden die einzelnen Rollen wahrgenommen?“ „Was habe ich in der jeweiligen Rolle empfunden?“ „Wie habe ich mein gegenüber erlebt?“ und „Wie hätte ich mich anders verhalten können?“ können die anschließende Diskussion leiten (Macke et.al. 2012, S. 257).


Hinweise

Diese Methode braucht Zeit und sollte wegen der Intensität erst angesetzt werden, wenn die TN sich schon etwas besser kennen


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** Variiert je nach Szenario des Rollenspiels

 **Raum:** Es sollte die Möglichkeit bestehen, die Stühle im Raum zu bewegen.

 **Veranstaltungsart:** über 2 Stunden, Serie

 **Material:** Requisiten für die zu spielenden Rollen falls Bedarf besteht.

Quellen

Baumgartner 1992, S. 64. - Rollenspiele.

Böge 1999, S. 127f. - Rollenspiel.

Kallmeyer et.al. 1976, S. 105. - Rollenspiele.

Macke 2012, S. 257. - Rollenspiel.

Nacke et. al. 1996, S. 112. - Intergenerationelles Hausbauen (Rollenspiel).

Osborn et.al 1997, S. 45. - Rollen- und Theaterspiele.

SOK-Strategie - Für ein einfacheres Leben im Alter

Ziele

SOK bedeutet 'Selektion – Optimierung – Kompensation' und beschreibt einen bekannten theoretischen Ansatz aus der Gerontologie. Es geht dabei um Hilfestellungen zur guten Bewältigung der späten Lebensjahre. Es wird lösungsorientiert gearbeitet.

Ablauf

Die TN erfahren von der/dem Leiter_in in einem theoretischen Impuls, worum es sich handelt: Altern geht zuweilen oder immer mehr mit der Einschränkung bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten einher. Die SOK-Methode versucht hierzu Hilfestellungen zu entwickeln:

Das SOK Modell verweist auf:

- Genauer auswählen, was man tut
- Verbessern und üben, was man kann
- Das, was nicht mehr problemlos geht, durch andere Fertigkeiten ersetzen.

Die TN beschäftigen sich in Gruppen (max. 4er Gruppen) mit den obigen Themen. Anschließend berichten sie im Plenum über ihre Ergebnisse. Zum Schluss wird gemeinsam darüber diskutiert.

Varianten


In kleinen Gruppen als Einzelarbeit mit Diskussion und Visualisierung auf einem Flipchart.


Hinweise

Weitere Informationen zur SOK-Strategie finden Sie bei Baltes & Baltes (1989)

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 16 TN


 **Material:** Flipchart, evtl. Kärtchen, evtl.

 **Zeit:** Eine gesamte Einheit dauert ca. 1

Plakate falls Gruppenarbeit

½ Stunden

 **Raum:** -

 **Veranstaltungsart:** Workshop,
Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

Quellen

Baltes/Baltes1989.

Klingenberger 2007, S. 197.

Texte kommentieren

Ziele

Anhand vorgegebener Texte sollen Ansichten bestätigt bzw. kritisiert werden. Die TN werden für das Thema sensibilisiert.

Ablauf

Es kann in Einzel- aber auch in Gruppenarbeit gearbeitet werden. Je nach Thema werden an die TN vorbereitete kurze Texte verteilt. Entweder erhalten alle TN den selben Text, oder es wird mit unterschiedlichen Texten gearbeitet. In Einzelarbeit sollen die Texte gelesen werden. Dann äußern die TN reihum ihre persönliche Meinung dazu. Falls es sich um unterschiedliche Texte handelt, müssen diese vor den Kommentaren vorgelesen werden. Die Kommentare können, müssen nicht zu einer Diskussion führen.

Varianten

- Ein Sprichwort kommentieren
- Ein Gedicht kommentieren
- Spruchkarten verdeckt auflegen, jeder TN nimmt eine Karte, liest sie vor und gibt einen Kommentar dazu ab.

Die letzte Variante eignet sich gut für kleine Gruppen Hochaltriger.

Hinweise

Auf große Schrift und möglichst aussagekräftige, kurze Texte achten.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 20 TN

 **Zeit:** 30 Minuten

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** beliebig

 **Material:** Auswahl der Texte, ausdrucken bzw. kopieren.

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Zukunftswerkstatt

Ziele

Gesellschaftliche Verhältnisse die unveränderbar erscheinen, können mit dieser Methode hinterfragt werden. Die TN erarbeiten Lösungsmöglichkeiten für gesellschaftliche Probleme. Im besten Fall können die Ergebnisse einer Zukunftswerkstatt umgesetzt oder zumindest der Öffentlichkeit präsentiert werden.

Ablauf

Eine Zukunftswerkstatt benötigt ein Problem bzw. ein Thema, das gemeinsam behandelt werden soll. Das Thema kann von der/dem Leiter_in vorgegeben oder von den TN gemeinsam erarbeitet werden. Die Zukunftswerkstatt läuft in drei Phasen ab. Sie gliedert sich in eine Kritik-, Phantasie- und Realisierungsphase.

In der Kritikphase werden die negativen Aspekte des Themas gesammelt. Fragen leiten dabei die Diskussion: Was ärgert mich? Was möchte ich verbessern? Wie lassen sich gesellschaftliche Verhältnisse erklären? Usw.


In der Phantasiephase artikulieren die TN, wie sie sich ihre Zukunft wünschen würden: Wie stellen sie sich die Zukunft vor? Wie sieht diese im besten Fall aus? Dabei ist es in dieser Phase unerheblich, ob diese Vorstellungen realisierbar sind oder nicht. Die gesammelten Ideen werden am Ende geordnet. Es kann auch damit begonnen werden, gemeinsam zu überlegen, welche Ideen am besten für eine mögliche Umsetzung geeignet wären.

In der Realisierungsphase werden jene Vorschläge ausgewählt, deren Umsetzung realistisch erscheinen. Es wird erläutert, mit welchen Hindernissen zu rechnen ist, und ob Bündnispartner_innen gefunden werden können. Ziel ist es, einen gemeinsamen Handlungsplan zu entwickeln. Dazu werden einzelne Teilziele entwickelt. Je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht, kann danach damit begonnen werden, diese Teilziele in die Tat umzusetzen. Am Ende der Zukunftswerkstatt werden noch einmal gemeinsam die Ergebnisse reflektiert.


Varianten


Wenden Sie die Struktur der Zukunftswerkstatt auf andere Methoden an: zum Beispiel mit der Methode Collagen verbinden: Drei unterschiedliche Collagen erstellen, erstens zum Thema Negatives Altersbild, zweitens positives Altersbild, drittens: Umsetzungsmöglichkeiten im eigenen Alltag.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Material:**

 **Zeit:** 1 – 3 Tage

 **Raum:** Nachdenken, Phantasieren, Kritisieren und Entwickeln benötigt Platz. Große Räumlichkeiten eignen sich dafür besonders.

 **Veranstaltungsart:** Seminar, Tagung

Quellen

Siebert 2010, S. 47. - Zukunftswerkstatt.

5. Interessen herausbilden

Brainstorming

Ziele

Mit dem Brainstorming gelingt es, viele verschiedene Ideen sichtbar zu machen. Es können damit verschiedene Lösungsmöglichkeiten gefunden oder vorhandene Wissensbestände veranschaulicht werden.

Ablauf

Zuerst wird ein Problem oder eine Frage formuliert. Sollten zwei Leiter_innen vorhanden sein empfiehlt es sich, dass eine_r davon die Moderation übernimmt und der/die andere die Begriffe am Flipchart mitschreibt. Bevor die Methode beginnt, müssen die Regeln für alle dargelegt werden:


- Jede Äußerung ist zulässig und erwünscht. Die Qualität der Wortmeldungen ist nicht relevant.
- Bewertungen der Äußerungen sind nicht erlaubt. Auch nicht die Bemerkung 'Das war schon'. Ziel ist, so viele Begriffe wie möglich zu sammeln. Jede Idee wird in den Pool der gesammelten Begriffe aufgenommen.
- Es wird empfohlen, sich eine Reihenfolge für die Wortmeldungen auszumachen. Die Reihenfolge kann auch über Handzeichen geregelt werden.


Die TN teilen nacheinander ihre Assoziationen, Ideen und Einfälle. Die/Der Leiter_in schreibt die Begriffe auf ein Flipchart. Dem Brainstorming folgen häufig Methoden, die dazu dienen, die gesammelten Begriffe zu strukturieren. Zum Beispiel die Metaplantechnik oder das Mind-Map (vgl. Nacke et.al. 1996, S. 103 u. Macke et.al. 2012, S. 183).

Varianten

Anstatt die Begriffe auf ein Flipchart zu schreiben, können die Begriffe auch auf Karteikarten geschrieben werden. Dies bietet sich vor allem dann an, wenn die Begriffe in einem weiteren Schritt geordnet werden sollen.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** 30 – 45 Minuten

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** beliebig

 **Material:** Um die gesammelten Begriffe visualisieren zu können, werden Pinnwände und Karteikärtchen bzw. Flipcharts mit Plakatpapier sowie Plakatstifte benötigt.

Quellen

Fülgraff/Caspers 1993, 39. - Brainstorming zum Symbol 'Tür' (als Symbol der Vergangenheit).

Macke et.al. 2012, 183. - Brainstorming.

Nacke et.al. 1996, S. 103. - Brainstorming zur Strukturierung.

Cluster-Methode

Ziele

Durch das Clustern werden in kurzer Zeit viele Ideen, Begriffe oder Fragen zu einem Thema gesammelt. Außerdem können durch das Clustern neue Themen generiert werden.

Ablauf

Die Cluster-Methode ist eine Einzelübung. Jede TN erhält ein Blatt Papier und einen Stift. Zuerst wird in der Mitte des Blattes ein zentraler Begriff, eine Leitfrage oder ein Leitsatz festgehalten. Zum Beispiel 'Wie wohne ich, wenn ich einmal 80 Jahre bin?'. Dann suchen die TN nach Wörtern, die aus ihrer Sicht mit dem zentralen Begriff in Verbindung stehen. Sie schreiben ihre Einfälle hintereinander auf. Dadurch entstehen Assoziationsketten. Bricht bei einer Assoziationskette der Ideenfluss ab, wird diese geschlossen und mit einer neuen begonnen. Dieser Vorgang wird einige Male wiederholt. Sobald den TN keine Worte mehr einfallen wird die Methode beendet.

Varianten

Cluster-Methode zur Generierung von Themen und Fragestellungen: Anstatt ein Thema bzw. einen Leitbegriff vorzugeben, sollen die TN selber einen Begriff finden zu dem sie ihre Assoziationen festhalten. Danach werden in Zweiergruppen mit den erstellten Clustern gemeinsame Themen erarbeitet. Aus der Fülle der so entstehenden Fragen und Themen kann die Gruppe gemeinsam entscheiden, wie sie gerne weiter arbeiten möchte (vgl. Nacke et.al. 1996, S. 106).

Rahmenbedingungen

† **TNZ:** beliebig

✂ **Material:** A4 od. A3 Blätter,

🕒 **Zeit:** 15 – 20 Minuten

Kugelschreiber.

🏠 **Raum:** beliebig

📅 **Veranstaltungsart:** beliebig

📖 Quellen

Böge 1999, 127f. - Clustern.

Nacke et.al. 1996, S. 106. - Cluster-Methode.

Ein Ehrenamt für mich!?

Ziele

Diese Methode bietet Aufklärung und Hilfestellung für eine Neuorientierung im höheren Lebensalter.

Ablauf

Die TN üben sich im Brainstorming (siehe oben). Die/Der Leiter_in notiert auf einem Flipchart die ihr zugerufenen Begriffe der Möglichkeiten und Bereiche, ehrenamtlich tätig zu sein. Um eine Selektion der im Laufe der Veranstaltung zu bearbeitenden Bereiche herauszufiltern, erhalten die TN je zwei (oder mehrere) runde Selbstklebesticker, die sie nach Abschluss des Brainstorming auf die für sie interessantesten Begriffe auf den Flipchart kleben sollen. So entstehen für die/den Leiter_in Schwerpunkte, mit denen anschließend weiter gearbeitet werden kann.


Varianten


In Gruppen zu diesem Thema befinden sich mit Gewissheit TN, die bereits ehrenamtlich tätig sind. Diese können spontan zum Thema beitragen, in dem sie ihre Tätigkeit schildern.


Hinweise

Die/Der Leiter_in muss selbst über das Thema gut Bescheid wissen. Die auf dem Flipchart notierten Begriffe der TN müssen geordnet werden. Z.B. durch das Einkreisen von verwandten Begriffen.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Material:** Flipchart, Klebepunkte, Stifte

 **Zeit:** Ca. 1 ½ Stunden

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** auch für
Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie.



Pinwanddarstellung, Methoden: Ein Ehrenamt für mich, Brainstorming, Cluster

Fähigkeiten Memory

Ziele

Selbstgemachte Memory-Karten, die Fragen oder Behauptungen zu Fähigkeiten und Talenten enthalten, helfen, die TN zu empowern.

Ablauf

Die/Der Leiter_in bereitet zahlreiche gleich große Kärtchen vor und legt sie verkehrt auf einen Tisch. Auf den Kärtchen stehen Fähigkeiten, Fragen, Lernziele, soziale Kompetenzen, usw. Die TN sitzen rundum den Tisch. Sie nehmen nacheinander ein verdecktes Kärtchen, lesen die Frage laut vor und beantworten sie mündlich. Wem die Frage nicht passt, kann sie, bevor sie laut gelesen wird, wieder zurücklegen oder an jemand anderen weiter geben.

Hier sind einige Stichwörter, die als Fragen formuliert werden können: Konzentration – Durchhaltevermögen – Geduld – Toleranz – Kompromisse – Konflikte – Organisieren – Vorurteile – Organisieren – Reisen – zu Hause bleiben – Probleme lösen – Positives/Negatives – Optimismus – Lernen – Schwächen – Freundschaften – Verantwortung – eigene Meinung – das Alter – die anderen – die Jungen etc.


Varianten

Statt der Fragen können Sprichwörter auf die Kärtchen geschrieben werden. Auch hier ist die individuelle Meinung der TN gefragt.

Hinweise

Es müssen für die erwartete TNZ ausreichend viele Kärtchen vorhanden sein.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** Je nach TNZ 40 - 60 min.

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** auch für

Kurzveranstaltungen (bis zu 2 Stunden)

 **Material:** Beschriebene Kärtchen

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Metaplantchnik

Ziele

Durch diese Methode kann Vorwissen zu einem Thema erhoben werden. Vorhandenes Wissen wird dadurch gemeinsam strukturiert und geordnet. Es wird deutlich, wie vielfältig und komplex Themen und Fragestellungen sein können. Außerdem stärkt die Metaplantchnik die Kooperations- bzw. Teamfähigkeit der Gruppe. Indem Begriffe Themen zugeordnet werden, lernt die Gruppe gemeinsame Entscheidungen zu treffen (vgl. Macke et.al. 233).

Ablauf

Zunächst wird ein Thema oder eine Fragestellung vorgegeben. Sobald die Fragestellung für alle klar formuliert worden ist, erhalten die TN verschieden farbige Karteikarten und Plakatstifte. Sie sollen ihre Einfälle in Stichworten auf den Karteikarten festhalten. Dabei sind folgende Regeln zu beachten:

- Auf jede Karte wird jeweils nur ein Begriff geschrieben.
- Damit alle die Worte lesen können, sollen sie möglichst groß geschrieben werden.

Sollten den TN mehr Begriffe einfallen als sie Karten bekommen haben, können sie sich einfach neue Karten nachholen. Sobald niemandem mehr neue Begriffe einfallen, beginnt ein_e TN damit, ihre/seine Karten vorzustellen. Die TN erklären dabei, welche Gedanken sie sich gemacht haben. Danach werden die Karten auf die Pinnwand geheftet. Jene Karten, die thematisch zusammengehören, werden in eine eigene Spalte geheftet. Jede weitere Karte, die einem anderen Thema zuzuordnen ist, kommt in eine neue Spalte. Danach wird dieser Vorgang wiederholt, bis alle Karten auf der Pinnwand hängen. Durch dieses Vorgehen entstehen Begriffscluster zu bestimmten Themen. Das Wissen der TN erhält auf diese Weise eine Ordnung. Die Cluster können abschließend von der Gruppe gemeinsam diskutiert werden.

Varianten

Macke et.al. (2012) stellen interessante Varianten der Metaplantechnik vor. Z.B.:

1. Der individuell wichtigste Begriff

Anstatt mehrere Karteikarten an der Pinnwand anzubringen, wählen die TN den ihnen wichtigsten Begriff aus und stellen nur diesen vor.

2. Anonyme Metaplantechnik


Bei dieser Variante geben die TN die Karten der/dem Leiter_in verdeckt zurück. Die/Der Leiter_in mischt die Karten und stellt selbst die Begriffe vor und fragt die Gruppe welchen Themen sie zuzuordnen sind. Durch diese Variante bleiben die Verfasser_innen der Begriffe anonym.

3. Deduktives Strukturieren


Durch eine vorangehende Diskussion werden Überthemen erstellt, denen die Metaplankarten dann zugeordnet werden. Bei dieser Variante entstehen keine eigenen bzw. neuen Themen mehr (vgl. Macke et.al. 2012, S. 234).

Weitere Variante: Haring und Mörth (2009): In einer Klischeegarderobe werden alle Kärtchen mit typischen Alters- und Geschlechterklischees gesammelt und geordnet, manche können auch „abgelegt“ werden.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** 10 - 35 TN

 **Material:** Plakatstifte, verschieden

 **Zeit:** 20 - 40 Minuten

farbige Karteikärtchen, Pinnwand o.ä.

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** beliebig

Quellen

Böge 1999, S. 127f.. - Metaplantechnik.

Macke 2012, S. 233. - Metaplantechnik.

Nacke et. al. 1996, S. 105. - Moderationsmethode.

Haring und Mörth 2009: Klischeegarderobe

Mind-Mapping

Ziele


Komplexe Zusammenhänge können visualisiert und strukturiert werden.

Ablauf

Es wird in der Gruppe ein gemeinsames Thema ausgemacht. Danach erhalten die TN mehre A4 Blätter und Stifte. Auf einem Blatt werden Begriffe gesammelt, die mit dem Thema in Verbindung stehen. Diese Begriffe können Substantive, Verben oder Adjektive sein. Das zweite Blatt dient dazu, die gesammelten Begriffe in eine Ordnung zu bringen. Das Thema wird in die Mitte des Blattes geschrieben und eingekreist. Von diesem Kreis aus können erste Verzweigungen zu Unterthemen gemacht werden. Dazu werden Oberbegriffe des Themas um den zentralen Kreis angeordnet. Danach werden weitere Unterbegriffe den Oberbegriffen zugeordnet. So entsteht ein Netzwerk von Ästen, das veranschaulicht, wie die Begriffe miteinander in Verbindung stehen.

Hinweise

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Material:** A4 oder A3 Papier, oder ein

 **Zeit:** Variiert abhängig vom Thema

Plakat, Stifte

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** beliebig

Quellen

Macke et. al. 2012, S. 236. - Mind-Mapping.

Nacke et. al. 1996, S. 107. - Mind-Mapping.

Suchmatrix zum Entdecken von Interessen, Fähigkeiten und Talenten

Ziele

Durch das Sammeln eigener Talente, Interessen, Fähig- und Fertigkeiten wird den TN das eigene Potential bewusst gemacht. Die Übung dient dazu, das Selbstbewusstsein und den Selbstwert zu stärken. Außerdem wird versucht, lösungsorientiert zu arbeiten. Anstatt von Defiziten auszugehen, werden individuelle Stärken und gemeinsame Möglichkeiten, das eigene Leben anders zu gestalten erarbeitet. Interesse für das Ausüben eines Ehrenamts wird geweckt.

Ablauf


Die Suchmatrix zum Entdecken von eigenen Fähigkeiten wurde von Fülgraff/Caspers (1993) entwickelt. Auf einem A4 Blatt sind dabei folgende drei Fragen formuliert. 1. Welche Talente und Begabungen habe ich? 2. Was interessiert mich? 3. Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten habe ich? Die TN halten ihre Gedanken zu den Fragen auf diesem Blatt fest. Danach werden die Ergebnisse gemeinsam besprochen. Abschließend wird gemeinsam überlegt, wie die vorhandenen Fähigkeiten in zukünftige Handlungen umgewandelt werden können.


Hinweise

Weisen Sie die TN darauf hin, dass neben Aus- und Fortbildung, sowie berufliche Fähigkeiten, jede auch noch so alltäglich erscheinende Fähigkeit notiert werden soll! Z.B. Kochen, Gärtnern, Emails versenden, Vorlesen, Autofahren, Singen etc.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Max. 25 TN

 **Zeit:** 1 Stunde

 **Material:** Vordrucke der Suchmatrix für die TN, ggf. Stifte.

 **Veranstaltungsart:** Seminar,

Workshop, Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

 **Raum:** beliebig

Quellen

Fülgraff/Caspers 1993, S. 89. - Suchmatrix (zum Entdecken von Interessen, Fähigkeiten und Talenten).

6. Interagieren – Netzwerken

Ehrenamt - konkret

Ziele

Die TN erhalten konkrete Informationen von Organisationen, die sich freiwillige Mitarbeiter_innen wünschen, können mit diesen Organisationen in eine Diskussion treten und sich bei Bedarf dafür bewerben.

Ablauf


Die/Der Leiter_in bereitet Plakate mit Informationen zu den jeweiligen Einsatzmöglichkeiten vor. Diese werden im Veranstaltungsraum an den Wänden aufgehängt. Darauf finden sich mitunter Informationen zu einzelnen Bereichen von Ehrenamtlichkeit, z.B. Besuchsdienst im Krankenhaus, Lesepatenschaften an Schulen oder in Kinderhorten, Bibliotheksarbeit, Hospiz-Tätigkeit, usw.

Zuerst stellen Vertreter, die sich freiwillige Mitarbeiter_innen wünschen, ihre Organisationen vor. Danach werden die TN aufgefordert, sich auf den Weg zu den einzelnen Plakaten zu machen. Bei großen Gruppen kann auch die Aufforderung gegeben werden, sich zu den interessantesten Plakaten zu stellen und sich als Gruppe direkt auszutauschen. Anschließend sollten die Sprecher_innen der einzelnen Gruppen ihre Meinung, Vorbehalte, Begeisterung kundtun.

Hinweise


Klare Informationen von und für die Organisationen sind wichtig. Es kann auch zu Selbst-Organisation kommen.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** Ca. 1 Stunde

 **Raum:** Große Räume benötigt

 **Veranstaltungsart:** Workshop,
Kurzveranstaltung (bis zu 2 Stunden)

 **Material:** Plakate vorher beschreiben
und aufhängen.

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Expert_innenmesse

Ziele

Durch das in Kontakt treten mit Expert_innen aus der Praxis können theoretische Lerninhalte mit praktischen Erfahrungen verknüpft werden. Die Erfahrungsberichte aus der Praxis ermöglichen einen Einblick in die Berufs- und Lebensrealitäten verschiedener Bereiche. Durch die Verbindung von Theorie und Praxis entsteht ein neues Verständnis einzelner Sachverhalte.

Ablauf

Zu Beginn werden die eingeladenen Expert_innen kurz vorgestellt und erzählen ein wenig aus ihrer Praxis. Danach finden sich die Expert_innen in verschiedenen Räumen ein. Die TN können frei wählen, von welchen Expert_innen sie in welcher Reihenfolge etwas erfahren möchten. Alle 15 Minuten können die Räume von den TN gewechselt werden. Die Expert_innenmesse kann mit einer gemeinsamen Podiumsdiskussion oder einem Fishbowl (siehe oben) abgeschlossen werden.

Varianten



Expert_inneninterview: Es können auch nur Einzelpersonen eingeladen werden, die aus ihrer Praxis erzählen und mit den TN durch Fragerunden und Diskussionen in Kontakt treten. Entweder werden die Expert_innen dazu eingeladen, zu einem bestimmten Thema zu erzählen, oder es werden im Kurs Fragen erarbeitet, die den Expert_innen gestellt werden können.


Wissenslabor: Anstatt externe Expert_innen einzuladen, können sich die TN selbst als Expert_innen begreifen. Dazu stellen sie am Anfang der Lehrveranstaltung ihre persönlichen Schwerpunkte vor. Die anderen TN stellen Fragen zu diesen Schwerpunkten, diese werden in einer weiteren Runde in der Gruppe beantwortet.


Hinweise

Getränke und bequeme Sitzgelegenheiten für Expert_innen und TN bereitstellen. Die Expert_innenmesse benötigt mehrere Räume oder einen großen Raum. Der Raum/Tischwechsel alle 15 Minuten kann mit einem Gong oder Tonsignal eingeläutet werden.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** Unbegrenzt. Die Literatur empfiehlt  **Material:** die Gruppe pro Expert_in auf ca. 10 TN zu begrenzen.

 **Zeit:** 2 – 3 Stunden

 **Raum:** Diese Methode benötigt mehrere Räume oder einen großen Raum

 **Veranstaltungsart:** diverse

Quellen

Antz 2009, S. 70. - Expertenmesse.

Asbrand/Bergold/Dierkes 2006, S. 83f. - Expertenhearing.

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Macke 2012, S. 200. - Expertenbefragung.

Hören und Zuhören

Ziele

Die TN werden auf die Wichtigkeit des Zuhörens aufmerksam gemacht und üben sich selbst im Erzählen und Sprechen.

Ablauf

Die/Der Leiter_in gibt eine kurze theoretische Einführung zum Thema Hören und Zuhören.

Zur Einstimmung in die Methode kann die/der Leiter_in Röllchen mit Fragen zum Hören und Zuhören vorbereiten. Auf den Röllchen finden sich zum Beispiel folgende Fragen:

- Welches Geräusch haben Sie heute früh als erstes gehört?
- Welches Geräusch hören Sie gerne?
- Kennen Sie jemanden, der wirklich gut zuhören kann?
- Wie steht es um Ihr Gehör?
- Kennen Sie jemanden, der das Gras wachsen hört?
- Fällt Ihnen die Musikberieselung im Supermarkt oder beim Friseur auf?
- Lieben Sie laute Musik?
- Erschrecken Sie durch laute Geräusche?
- Wie angenehm ist Ihnen totale Stille?

Die TN ziehen ein Röllchen und beantworten die Frage in der Gruppe. Danach werden Kleingruppen gebildet. Jede TN erhält exakt drei Minuten Zeit etwas von Sich zu erzählen. Die gewählten Themen können persönlich und aktuell sein wie zum Beispiel 'So war mein letzter Arbeitstag', 'Meine Leidenschaft für Musik (Klassik, Volksmusik, Rockmusik)' oder 'Der Besuch der Enkelkinder, (Neffen und Nichten)' usw. Die Redner_in wird nicht unterbrochen. Am Ende können die Zuhörer_innen Fragen stellen. Jede TN soll einmal die Möglichkeit gehabt haben, Erzähler_in zu sein. Am Ende werden die Erfahrungen im Plenum ausgetauscht.

Varianten

Kontrollierter Dialog: Bei dieser Variante werden Dreiergruppen gebildet. Ein_e TN erzählt einer/einem anderen eine Geschichte oder argumentiert für eine These. Die/Der andere TN hat danach die Aufgabe, das Gesagte so lange zu wiederholen, bis die/der erste Sprecher_in mit dem Wiederholten einverstanden ist. Danach werden die Rollen gewechselt. Die/Der dritte TN beobachtet das Gespräch und gibt am Ende des Dialogs den beiden Sprecher_innen eine Rückmeldung. Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, dass jede_r TN einmal die Rolle der/des Beobachter_in eingenommen hat, und somit auch jede_r mit jedem ein Gespräch hat führen können.

Hinweise

Laut und deutlich sprechen. Augenkontakt.

Rahmenbedingungen


 **TNZ:** 10 – 20 TN

 **Material:** Röllchen mit Fragen zum

 **Zeit:** Je nach TNZ 20 - 40 Minuten

Thema 'Hören'

 **Raum:** Bewegliche Stühle.

 **Veranstaltungsart:** Workshop,
Seminar, Kurzveranstaltung (bis zu 2
Stunden)

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Hoffmann-Gabel 2003, S. 70. - Kontrollierter Dialog.

Macke 2012, S. 221. - Kontrollierter Dialog.

Konsens-Methode

Ziele

Die Konsens-Methode eignet sich dazu, wichtige Entscheidungen in der Gruppe zu treffen und sich auf eine spielerische und demokratische Art und Weise begegnen zu können. Niemand soll übergangen werden und es herrscht Meinungsfreiheit. TN denen es schwer fällt, sich in einer größeren Gruppe zu Wort zu melden, erhalten so die Möglichkeit ihre Meinungen in Kleingruppen zu teilen.

Ablauf

Entweder gibt die/der Leiter_in ein Thema vor oder die Gruppe einigt sich auf eine Fragestellung. Die Aufgabe ist es eine gemeinsame Antwort für diese Frage zu erarbeiten. Es werden Paare gebildet. Zu zweit wird versucht eine gemeinsame Antwort auf die Frage zu finden. Sobald die Paare eine gemeinsame Lösung erarbeitet haben, suchen sie sich ein anderes Paar. Die neu entstandene Gruppe aus vier Personen hat wiederum die Aufgabe zu einer gemeinsamen Entscheidung/Antwort zu kommen. Der Vorgang wiederholt sich bis die gesamte Gruppe zu einem Gruppenkonsens gekommen ist.

Rahmenbedingungen

‡ **TNZ: Min. 8 TN**

✂ **Material:** Papier und Stifte.

🕒 **Zeit:** 60 - 90 Minuten

🏠 **Raum:** Raum mit beweglichen Stühlen

📅 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop

📖 Quellen

Antz et.al. 2009, S. 97. - Konsensübung.

Kurs als Segelcrew

Ziele

Bei dieser Methode geht es darum, die Positionen der TN innerhalb der Gruppe zu reflektieren. Individuelle Stellungen in der Gruppe können hinterfragt und versteckte Hierarchien abgebaut werden. Dadurch werden Spannungen innerhalb der Gruppe angesprochen und reflektiert.

Ablauf

Zu Beginn der Methode sollen die TN sich vorstellen, dass sie sich gemeinsam auf einem Segelschiff befinden. Die TN werden aufgefordert, Positionen/Rollen auszurufen, welche auf dem Segelschiff eingenommen werden. Die/Der Leiter_in sammelt die Positionen auf einer Flipchart. Z.B.: Am Steuer, im Liegestuhl, unter Deck, in der Kombüse, usw.

Zwei TN aus der Gruppe malen auf zusammengeklebtem Plakatpapier die Umriss eines Segelschiffes auf. Das Schiff soll so groß sein, dass alle TN stehend darauf Platz finden. Auf der Darstellung des Schiffes werden mit A4 Blättern die gesammelten Positionen des Schiffes angebracht. Danach besetzen die TN jene Positionen auf dem Schiff, die ihrer eigenen Rolle innerhalb der Gruppe entsprechen. Es ist dabei durchaus möglich, Positionen mehrfach zu besetzen.

Sobald alle TN sich auf ihren Positionen eingefunden haben, reflektiert die Gruppe gemeinsam ihre Positionen anhand folgender Leitfragen:

„Welche Positionen sind jetzt nicht besetzt, welche mehrfach?“, „Wer steht in der Realität an welchem Platz?“, „Wo gibt es offensichtliche Fehlbesetzungen?“ und „Wer gehört an die nicht besetzten Positionen?“ (Nacke et.al. 1996, S. 112).

Varianten

Alternativ dazu kann auch durchgespielt werden, wie die Gruppe damit umgeht, wenn verschiedene Positionen ausfallen. Was passiert wenn der Kapitän krank wird? Welche TN können diese Positionen für diese Zeit übernehmen?

Rahmenbedingungen

🕒 **TNZ:** 10 - 20 TN

🕒 **Zeit:** 60 - 90 Minuten

🏠 **Raum:** Viel Platz. Stühle und Tische sollten so gut es geht aus dem Weg geräumt werden.

📖 **Veranstaltungsart:** Seminar, Längere Veranstaltungen

✂️ **Material:** Große Bögen Packpapier, Klebestreifen, Plakatstifte.

📖 Quellen

Nacke et.al. 1996, S. 111. - Kurs als Segelcrew.



Methode: Kurs als Segelcrew, v.l.n.r.: Erika, seekrank an der Reling, Brigitte als Passagierin, Herta und Alois bereiten das Vorsegel vor, Franziska als Kapitänin, Ulrike und Uli beim Wendemanöver

Partner_inneninterview

Ziele

Durch die angeleitete Befragungstechnik werden Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit trainiert. Die TN lernen, Fragen zu formulieren und überwinden ihre Kommunikationsbarrieren. Außerdem lernen die TN sich gegenseitig besser kennen (vgl. Macke et. al. 2012, S. 241).

Ablauf

Das Thema, zu dem sich die TN gegenseitig befragen sollen, wird auf einem Flipchart notiert. Die Leiterin/der Leiter legt fest, wie lange das Interview dauern soll. Die TN bilden Zweiergruppen. Eine der beiden Personen beginnt damit ihr Gegenüber zu dem vorgegebenen Thema zu befragen. Sobald die Hälfte der Zeit um ist, werden die Rollen getauscht. Abschließend berichten die Interviewpartner_innen in Plenum, welche Erkenntnisse sie durch die gegenseitige Befragung gewonnen haben.

Varianten

Das Partnerinneninterview funktioniert auch als Methode zum gegenseitigen Kennenlernen. Es werden dabei Dinge wie Name, Beruf, Anzahl der Kinder etc. erfragt. Am Ende des Interviews stellt jeweils der/die andere seine_n Interviewpartner_in vor (vgl. Fülgraff/Caspers 1993, S. 37).

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** 10 – 24 TN

📅 **Veranstaltungsart:** beliebig

🕒 **Zeit:** Interviews 10 – 20 Minuten. Plenum pro Gruppe mindestens 2 Minuten.

✂️ **Material:** Papier, Stifte, Aufgabenblätter, Flipcharts.

🏠 **Raum:** beliebig

📖 Quellen

Fülgraff/Caspers 1993, S. 37. - Partnerinneninterview (Kennenlernphase).

Macke 2012, S. 241. - Partnerinneninterview.

Sichtweisen der Generationen


Ziele

Durch das Gespräch zwischen den Generationen werden Perspektiven und Einstellungen deutlich. Stereotype werden aufgelöst und neue Sichtweisen entwickelt. Es findet ein intergenerationeller Austausch statt.


Ablauf


Die TN erhalten den Auftrag, Personen die nicht ihrer eigenen Generation entstammen zu einem Thema zu befragen. Z.B.: 60jährige befragen Kinder, Jugendliche, die mittlere Generation oder Hochschultrige. Das Thema wird vorher gemeinsam in der Gruppe festgelegt. Die Ergebnisse dieser Befragungen können mit unterschiedlichen Medien festgehalten werden. Entweder werden die Befragungen notiert und danach auf einem Plakat präsentiert, oder sie werden mit einem Tonbandgerät aufgenommen und durch eine Art Radioshow (Podcast) aufgearbeitet. Eine weitere Möglichkeit ist, die TN mit Videokameras auszustatten und kurzen Film aus den Interviews zu kreieren.

Eine Variante für dieses Generationengespräch ist, Vertreter_innen anderer Generationen in die Bildungsveranstaltung einzuladen, und dort gemeinsam miteinander zu dem Thema zu diskutieren.


 **Hinweis:** Podcast- oder Videoproduktionen benötigen mehr Zeit und technische Unterstützung. Diese Produktionen eignen sich für mehrtägige Veranstaltungen.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** 1 – 2 Stunden. Die Zeit sollte großzügig einberaumt werden, damit die TN genügend Zeit haben, ihre Umgebung zu erkunden.

 **Veranstaltungsart:** Seminar, Längere Veranstaltungen

 **Material:** Tonbandgeräte, Videokameras, Schneideprogramme, Laptops.

 **Raum:** Ein Großteil der Methode läuft im Freien ab.

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 119. - Sichtweisen der Generation.

Methode: Sichtweisen der Generationen, Videointerview auf der Strasse:



v.l.n.r: Ulrike filmt; Valentin und Franziska beantworten Fragen zum Thema Generationen; Alois interviewt und hält dabei das externe Mikrofon.

Vertrauensspaziergang

Ziele

Durch diese Übung soll gegenseitiges Vertrauen hergestellt werden. Berührungängste werden abgebaut und die TN lernen einander besser kennen.


Ablauf

Es werden Paare gebildet. Eine_r der beiden TN erhält zu Beginn die Aufgabe, der anderen Person die Augen zu verbinden und sie 15 Minuten lang durch die Umgebung zu führen - ohne dabei zu sprechen. Durch Berührungen an Schulter, Arm und Hand wird die geführte Person sicher über Gänge, Treppen und zwischen Stühlen durch geleitet. Nach 15 Minuten werden die Rollen getauscht. Danach werden die Erfahrungen besprochen. Reflexionsfragen: Wie war es für mich, geführt zu werden? Konnte ich vertrauen? Wie fühlte es sich an, die Verantwortung zu tragen?

Hinweise


Eine gerade Anzahl von TN ist von Vorteil, da die Methode Zweiergruppen voraussetzt. Bei Bedarf können auch dreier Gruppen gebildet werden.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Zeit:** 45 Minuten

 **Raum:** Findet im Freien statt.

 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop

 **Material:** Augenbinden bzw. Material, das dazu dienen kann, die TN blind zu machen. Dunkle Stofftücher, Zugeklebte

Sonnenbrillen etc.

Quellen

Nacke et. al. 1996, S. 96. - Vertrauensspaziergang.



Eine intergenerationelle Gruppe beim Vertrauensspaziergang, v.l.n.r.: Franziska, Uli, Erika, Herta, Valentin, Alois, Ulrike und Brigitte



Methode: Vertrauensspaziergang, die Augen werden verbunden



Methode: Vertrauensspaziergang, Herta führt Alois; Brigitte führt Valentin



Methode: Vertrauensspaziergang, Erika führt Herta

7. Reflexionen

Blitzlicht

Ziele

Mit dieser Methode lassen sich Erwartungen und Befürchtungen der TN erfragen. Sie dient außerdem dazu, Wünsche, Stimmungen, Lob und Kritikpunkte, die den Kurs betreffen, abzufragen. Auch lassen sich durch die vorgegebenen Gesprächsregeln Konflikte ansprechen. So kann die Zusammenarbeit verbessert und die Zufriedenheit in der Gruppe erhöht werden. Die TN lernen ihre Meinungen prägnant zu artikulieren. Sie können dadurch selbst Konflikte in der Gruppe besser erkennen und bewältigen und üben sich darin, regelgeleitetes Feedback zu geben (vgl. Macke et.al. 2012, S. 182).

Ablauf

Die/Der Leiter_erklärt die Regeln der Blitzlichtmethode und formuliert eine Frage. Die Frage kann sich dabei auf die Stimmung der TN beziehen 'Wie fühlen Sie sich nach dieser Einheit?' oder sich mit einer Problemstellung beschäftigen 'Wie gestalten Sie Ihren Alltag?'.

Folgende Regeln sind beim Blitzlicht zu beachten:

- Es redet immer nur ein/e TN.
- Das Gesagte soll nicht kommentiert werden.
- Die/Der Leiter_in sollte sich auch am Blitzlicht beteiligen.
- Es redet nur wer will.
- Es sollte darauf geachtet werden, die Ich-Form zu verwenden.

Die TN erhalten der Reihe nach das Wort. Am Ende der Blitzlichtrunde empfiehlt es sich, das Gesagte noch einmal zusammenzufassen. An dieser Stelle können Unklarheiten einzelner Statements angesprochen und die Statements diskutiert werden.

Varianten

Um die Reihenfolge der Sprecher_innen klarer gestalten zu können, kann ein 'Rede-Stein' (Wollknäuel, Ball) eingesetzt werden. Die TN die andere Reihe ist zu Sprechen erhält den 'Rede-Stein'. Sobald sie/er fertig ist, reicht sie den Stein an die TN weiter die weiter sprechen möchte. Der Wunsch weiter zu sprechen kann durch Handzeichen signalisiert werden (vgl. Nacke et.al. 1996, S. 123, u. Macke et.al. 2012, S. 182).

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** beliebig

✂ **Material:** Wollknäuel, Ball, Rede-Stein

🕒 **Zeit:** 10 - 15 Minuten

🏠 **Raum:** beliebig

📅 **Veranstaltungsart:** beliebig

📖 Quellen

Böge 1999, S 127f. - Blitzlicht.

Macke et.al. 2012, S. 181. - Blitzlicht.

Mötzing 2009, S. 54. - Blitzlicht.

Nacke et. al. 1996 S. 123. - Blitzlicht.

Brief an mich/Brief an andere

Ziele

Eigene Lernprozesse werden durch das Verfassen von handgeschriebenen „Briefen“ reflektiert und durch das in Kontakttreten mit anderen Personen vertieft.

Ablauf

Die TN schreiben sich selbst oder anderen Personen Briefe. Dazu halten sie ihre Erfahrungen und Meinungen zur Lehrveranstaltung fest. Zur Unterstützung können bestimmte Leitsätze formuliert werden, an denen sich die TN orientieren können. Die Leitfragen dienen dazu, den persönlichen Lernprozess zu reflektieren oder persönliche Erfahrungen festzuhalten. Der Brief an „mich“ kann anschließend auch an die eigene Adresse verschickt werden.

Varianten

Briefe an mich: Die Briefe werden bei dieser Variante der/dem Leiter_in mit der eigenen Postanschrift abgegeben. Die/Der Leiter_in sendet den TN die Briefe per Post zu. So werden die TN mit ihren eigenen Briefen überrascht und können erneut ihre Gedanken und ihr Gelerntes reflektieren. Es ist auch möglich, dass die TN ihre Briefe selbst aufgeben.

Briefe an eine Person aus der Gruppe: Anstatt sich die Briefe selbst zuschicken zu lassen, werden die Briefe hier an eine Person aus der Gruppe gesendet. Dabei ist bei der Vorbereitung darauf zu achten, dass jede TN genau einen Brief erhält, damit nicht einige TN leer ausgehen. Die TN reflektieren bei dieser Variante ihren eigenen Lernprozess in dem sie den Brief schreiben, und den Lernprozess einer anderen TN in dem sie ihre Briefe lesen. Außerdem werden dadurch informelle Kontakte hergestellt, die die Lern- und Reflexionsprozesse vertiefen können.

Briefe an eine externe Person: Schließlich gibt es die Möglichkeit, die Briefe an Personen zu versenden die nicht am Kurs teilgenommen haben. Das Gelernte wird so mit Personen vertieft, die durch ihren Blick von außen neue Perspektiven auf das Gelernte eröffnen können.

Rahmenbedingungen

📌 **TNZ:** beliebig

🕒 **Zeit:** 45 Minuten

🏠 **Raum:** beliebig

📖 **Veranstaltungsart:** Seminar,
Mehrtägiger Workshop

✂ **Material:** Es werden alle Materialien benötigt, die für das Verfassen von Briefen benötigt werden. Das sind: Briefpapier, Briefumschläge, Briefmarken und Stifte.

📖 Quellen

Antz 2009, S. 61. - Briefe an mich/Briefe an andere.

Der heiße Stuhl

Ziele

Die TN können sich in einem geregelten Setting gegenseitig Rückmeldungen geben und ihre Rolle innerhalb der Gruppe reflektieren. Durch die Sicht von Außen sehen sich die TN selbst aus einer anderen Perspektive. Durch die angeleitete Konfrontation mit den Fremdeinschätzungen können Reflexionsprozesse in Gang gesetzt werden und das Selbstvertrauen gestärkt werden.


Ablauf

In die Mitte des Raumes wird ein Stuhl gestellt. Das ist der heiße Stuhl. Die/Der TN, die/der von der Gruppe ein Feedback haben möchte, setzt sich auf den heißen Stuhl. Die anderen TN können der Person auf dem heißen Stuhl ihre Rückmeldungen mitteilen. Dabei ist darauf zu achten, dass sich das Feedback nur auf das Verhalten der Person innerhalb der Gruppe bezieht. Das Feedback soll in der Ich-Form mitgeteilt werden. Abschließend bedankt sich die Person auf dem heißen Stuhl bei den anderen TN für das Feedback.

Varianten


Die Methode kann auch durch ein kleines Ritual beendet werden. Dabei endet jedes Feedback damit, dass die Person auf dem heißen Stuhl folgenden Satz laut ausspricht: „Danke, dass ihr mir das gesagt habt! Ich werde es mir durch den Kopf gehen lassen.“ (Nacke et.al. 1996, S. 118). Eine Stärkung der eigenen Rolle kann mit diesem Beisatz erfolgen: „Und ich bin nicht hier, damit ich so werde, wie ihr mich gern hättet“ (ebd.).

Rahmenbedingungen


 **TNZ:** beliebig

 **Material:**

 **Zeit:** Je nach TNZ 30 - 45 Minuten

 **Raum:** Bewegliche Stühle sind von Vorteil

 **Veranstaltungsart:** Seminar, längere Veranstaltungen

 **Quellen** Nacke et. al. 1996, S. 118. - Der heiße Stuhl.

Drei Plus, drei Minus

Ziele

Die TN geben der/dem Leiter_in am Ende einer Veranstaltung Rückmeldung darüber, wie un/zufrieden sie mit dem Verlauf der Veranstaltung und ihrem eigenen Lernen sind.

Ablauf

Die TN erhalten ein in der Mitte geteiltes Blatt Papier. Links steht ein großes Plus, rechts ein Minus. Sie sollen jeweils maximal drei positive bzw. drei kritische Bemerkungen zur Veranstaltung in Stichworten aufschreiben. Dann werden diese Bögen verdeckt in die Mitte bzw. in einen Korb oder in eine Mappe gelegt, die die/der Leiter_in mit nach Hause nehmen kann. Diese Aufgabe soll nonverbal durchgeführt werden. Es soll anschließend keine Debatte darüber entstehen.

Variante: die drei positiven und kritischen Bemerkungen auf eigene Post-it Zettel schreiben, auf ein Flipchart kleben und gemeinsam besprechen.

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** beliebig

🕒 **Zeit:** 15 Minuten

🏠 **Raum:** beliebig

📅 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop

✂️ **Material:** Die Blätter werden in der Mitte geteilt und mit einem Plus und einem Minus versehen.

📖 Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Fragen zum Abschied

Ziele

Die TN sollen die Bildungsveranstaltung mit kompakten Reflexionen über den eigenen Lernprozess beschließen und ein positives Zukunftsbild mitnehmen.

Ablauf

Die/der Leiter_in stellt eine Frage, die reihum von den TN beantwortet werden kann. Fragen können z.B. sein:

- Was ich hier und jetzt noch sagen will
- Mein Schlusssatz für heute lautet....
- Wofür bin ich diesem Lebensabschnitt dankbar?
- Was genieße ich derzeit am meisten?
- Welcher Tätigkeit werde ich mich zuwenden, wenn ich nach Hause komme?


Varianten

Jede andere thematisch passende Frage, die eine optimistische bzw. positive Antwort erwarten lässt, kann gestellt werden.

Hinweise

Auf Kürze der Antworten Wert legen, evtl. kurze Zeit zum Überlegen geben.


Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Material:** -

 **Zeit:** Je nach TNZ 10 - 20 Minuten

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** Seminar,
Workshop, Kurzveranstaltung (bis zu 2
Stunden)

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Feedback

Ziele

Feedback-Regeln helfen, mit Kritik und Vorschlägen besser umgehen zu können. Die TN lernen durch diese Methode, Kritik sachlich zu formulieren und diese gleichzeitig auch sachlich aufzunehmen. Durch regelmäßiges Feedback an die Leitung können Didaktik und Methodik reflektiert und weiterentwickelt werden. Feedback an die Lernenden hilft, Lernprozesse zu verbessern.

Ablauf

Bevor ein Feedback durchgeführt wird, sollen die TN darüber aufgeklärt werden warum und zu welchem Zweck ein Feedback durchgeführt wird. Danach erläutert die/der Leiter_in die Feedback-Regeln. Diese lauten:

- Rückmeldungen sollen sich auf subjektive Wahrnehmungen und Meinungen beschränken. Dabei sollte auf die Verwendung der Ich-Form geachtet werden. 'Ich denke/meine/glaube, dass...' 'Meiner Ansicht nach...' usw.
- Es sollte sachbezogen argumentiert werden. Das bedeutet, dass auch auf eigene Beobachtungen bzw. konkrete Situationen Bezug genommen werden sollte.
- Zuerst sollen jene Momente erwähnt werden, die positiv aufgefallen sind. Besonders gut hat mir gefallen, dass...' usw. Erst danach können Punkte erwähnt werden, die weniger gut aufgefallen sind.
- Kritik ist erlaubt und erwünscht. Sie sollte aber sachlich formuliert werden und nicht dazu dienen, die TN oder die Leiter_innen als Personen abzuwerten.
- Persönliche Angriffe sind nicht erlaubt (vgl. Macke et.al. 2012, S. 204).
- Niemand soll sich für das erhaltene Feedback rechtfertigen müssen.


Nachdem allen die Regeln klar sind, werden die TN um das Feedback gebeten. Die TN oder Leiter_in, die um das Feedback gebeten hat, hört sich das Feedback an und macht sich dazu Notizen. Falls Unklarheiten über die Rückmeldungen bestehen, können diese sofort geklärt werden. Abschließend können gemeinsam die Ergebnisse des Feedbacks zusammengefasst und sich daraus ergebende Veränderungen besprochen werden.

Varianten

Feedback kann in unterschiedlichen Situationen gegeben werden. Sehr häufig wird es eingesetzt, um den Vortragenden Rückmeldung über Didaktik und Methodik geben zu können. Es findet auch Anwendung in der Mitte oder am Ende von Kursen, die über eine längere Zeit gedauert haben. Die Leiter_innen können durch solche Rückmeldungen ihre Didaktik verändern oder weiterführende Bildungsveranstaltungen neu planen. Weitere Feedbackmöglichkeiten siehe z.B. Macke et.al. 2012:

1. Anstatt das Feedback mündlich abzugeben, erhalten die TN Klebepunkte, die sie auf einem vorbereiteten Flipchart verteilen können. Sie vergeben dafür grüne Klebepunkte für positive Aspekte und rote Punkte für negative Aspekte.
2. Eine weitere Variante arbeitet mit Karteikärtchen. Hier werden die positiven Aspekte auf die Vorderseite und die negativen Aspekte auf die Rückseite der Karteikarten geschrieben. Danach werden die Karten eingesammelt und ausgewertet. Die Feedbackgeber_innen bleiben bei dieser Variante anonym.
3. Feedback kann auch durch die Zuhilfenahme eines Fragebogens erfolgen.

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Material:**

 **Zeit:** Variiert je nach Thema

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** beliebig

Quellen

Böge 1999, S. 127f. - Feedback.

Macke et.al. 2012, S. 204. - Feedback.

Nacke et.al. 1996, S. 125. - Die Feedback-Schleife.

Feedback-Straße

Ziele

Am Ende einer Veranstaltung, besonders dann wenn nur mehr wenig Zeit zur Verfügung steht, kann diese Methode hilfreich sein. Sie liefert ein optisch eindeutiges Bild über die Einschätzung des persönlichen Lernzuwachses der TN entsteht.

Ablauf

Die/Der Leiter_in legt eine lange Schnur quer durch den Raum. An einem Ende liegt ein Schild, auf dem 'Großer Gewinn' steht. Am anderen Ende liegt ein Schild, auf dem 'Kein Gewinn' steht. Die TN sollen sich nach kurzer Überlegung auf einen Platz auf der Schnur stellen, die ihrem Empfinden am Ende der Veranstaltung entspricht. Wer will kann einen Kommentar abgeben. Niemand muss etwas sagen. Der optische Eindruck genügt.

Varianten

Die TN können ihre Plätze auf der „Gewinnstrecke“ auch nach unterschiedlichen Kriterien einnehmen, Leitsätze werden gestellt:

Die Methoden waren für mich...

Die Gruppe habe ich wahrgenommen...

Die/Den Leiter_in empfand ich...

Das Thema war für mich ...

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** beliebig

✂️ **Material:** Schnur, Faden oder Band, 2

🕒 **Zeit:** 10 Minuten, mit Kommentaren der Schildchen

TN länger

🏠 **Raum:** beliebig

📅 **Veranstaltungsart:** beliebig

📖 Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Methode: Die Feedback-Strasse:



So könnte den Teilnehmer_innen das Lernen gefallen haben. Sehr gut, bis gut, mittelmäßig und gar nicht...



... auch das kann vorkommen.

Kofferpacken

Ziele

Die TN erhalten bei dieser Reflexionsmethode die Möglichkeit, ihren Kolleg_innen noch mitzuteilen, was ihnen bei ihrer Zusammenarbeit gut gefallen hat. Es ist auch eine Methode sich voneinander zu verabschieden.

Ablauf

Alle TN erhalten ein Blatt Papier, auf das sie in die Mitte deutlich und leserlich ihren Namen schreiben. Dieses Blatt Papier dient symbolisch als jeweiliger Koffer der TN. Dann werden die Koffer im Raum auf dem Boden oder/und auf Tischen verteilt. Die TN erhalten danach die Möglichkeit, im Raum herum zu gehen, und den anderen TN Wünsche, Rückmeldungen, Grüße usw. in ihren Koffer zu legen. Dazu können die TN Schriftsprache verwenden, aber auch auf Zeichnungen, Comics, Sticker oder andere Möglichkeiten der Kommunikation zurückgreifen. Entweder steht es den TN völlig frei, mit welchen Inhalten sie die Koffer packen können, oder es wird vor der Methode ein Leitthema oder eine Leitfrage formuliert. So können die Rückmeldungen themenzentriert strukturiert werden. Am Ende nehmen die Teilnehmer_innen ihren persönlichen Koffer mit nach Hause.

Varianten

Eine Variante dient weniger der Rückmeldung der TN untereinander, als der Evaluierung des Kurses. Hier werden in die Mitte eines Sesselkreises zwei richtige Koffer gelegt. Die TN erhalten Karteikarten. In einen Koffer kommen alle Erkenntnisse, Erfahrungen oder Fähigkeiten, die im Kurs erworben worden sind. In den anderen Koffer kommen alle Gedanken, die sich auf den Ablauf des Kurses selbst beziehen. Die Koffer mit den Rückmeldungen bleiben in diesem Fall bei der/dem Leiter_in, die die Rückmeldung für die Aufarbeitung und Reflexion ihres Kurses verwendet.

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** Max. 20 TN

🕒 **Zeit:** 30 – 60 Minuten

🪑 **Raum:** Bewegliche Stühle und ein großer Tisch werden benötigt.

📅 **Veranstaltungsart:** Seminar, längere Veranstaltungen

✂️ **Material:** Papier und Stifte, Koffer, Taschen etc.

📖 Quellen

Antz et.al. 2009, S. 91. - Koffer packen.

Macke et.al. 2012, S. 217. - Kofferpacken.

Nacke et. al. 1996, S. 115. - Kofferpacken.



Methode: Koffer packen. Die Gruppe packt den Koffer: Was nehme ich mit aus diesem Workshop? V.l.n.r: Alois, Erika, Herta, Brigitte, Ulrike, Uli und Franziska.

Lerntagebuch

Ziele

Mit einem Lerntagebuch können individuelle Lernfortschritte dokumentiert werden. Außerdem wird dadurch eine Schreibkultur geübt und gepflegt. Durch das regelmäßige Reflektieren von Gelerntem werden Inhalte intensiviert und der Lernprozess begleitet.

Ablauf


Die/Der Leiter_in stellt das Lerntagebuch in der ersten Einheit vor. Antz et.al. (2009) unterscheiden verschiedene Zeiten, an denen ein Lerntagebuch geführt werden kann. Es kann nach jeder Arbeitseinheit, am Ende einer Kurseinheit, am Ende eines Tages oder in der Freizeit geführt werden. Außerdem kann die/der Leiter_in es den TN frei stellen, ob und wann sie ihr Lerntagebuch führen wollen. Wenn den TN Zeit innerhalb des Kurses zur Führungen eines Lerntagebuchs eingeräumt wird, kann die/der Leiter_in die TN vor Ort unterstützen. Antz et.al. (2009) stellen verschiedene Leitfragen vor, die den TN beim führen eines Lerntagebuchs helfen können. Zum Beispiel:

„Was hab ich (heute) Neues gelernt, was ist mir aufgefallen?“, „Welche Kompetenzen habe ich erworben?“ „Was kann ich vom Gelernten wo und wie anwenden?“, „Was ist mir noch unklar?“, „Woran möchte ich noch weiterarbeiten“ usw. (Antz et.al. 2009, S. 104).


Varianten

Blogging im Internet

Rahmenbedingungen

 **TNZ:** beliebig

 **Material:** Beschriftbare Bücher,

 **Zeit:** 10 – 20 Minuten

Tagebücher, Notizblöcke

 **Raum:** beliebig

 **Veranstaltungsart:** Seminar, längere

Veranstaltungen

Quellen

Antz et.al. 2009, S. 103. - Lerntagebuch.

Asbrand/Bergold/Dierkes 2006, S. 69. - Lerntagebuch.

Methode: Lerntagebuch



Brigitte schreibt in ihr Lerntagebuch. Herta bereitet die nächste Übung vor.

Resonanzgruppen

Ziele

Rückmeldung der Gruppe über die Zufriedenheit mit der Veranstaltung.

Ablauf

Die TN finden sich in 3er Gruppen (bei vielen TN etwas mehr) zusammen und formulieren auf je einem Kärtchen das positiv Erlebte und auf einem zweiten Kärtchen kritische Beobachtungen. Die/Der Sprecher_in jeder Gruppe trägt das Ergebnis vor und heftet die Kärtchen an die Pinnwand. Es gibt dazu keinen Kommentar von der/dem Leiter_in. Es sollte keine Diskussion über diese Ergebnisse entstehen.

Varianten

Auf einem dritten Kärtchen können Wünsche an die/den Leiter_in formuliert werden.

Rahmenbedingungen

👤 **TNZ:** beliebig

✂️ **Material:** Pinnwand, Kärtchen –

🕒 **Zeit:** Gruppenarbeit 20 Minuten, Plenum verschieden farbig, Stifte

15 Minuten

🏠 **Raum:** beliebig

📅 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop

📖 Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Zielscheiben Rückmeldung

Ziele

Rückmeldung über die Zufriedenheit der TN, auch als Ausgangslage für evtl. folgende Veranstaltungen zu verwenden.

Ablauf

Die/Der Leiter_in bereitet ein großes Plakat mit einer Zielscheibe vor, das in verschiedene Segmente geteilt ist. Die Segmente sind mit Stichwörtern beschriftet: z.B. Thema, Medien, Methoden, Gruppe, persönlicher Gewinn, Neues erfahren usw. Die TN erhalten Selbstklebepunkte, mit denen sie ihre Bewertung in die Segmente kleben. Die Mitte der Zielscheibe bedeutet punktgenau getroffen, die Randzonen bedeuten nicht, wenig, kaum interessant. Die TN sollen ihre Bewertung kommentarlos und gleichzeitig abgeben.


Varianten

- Es kann auch ein Plakat mit den Stichwörtern beschriftet werden. Die Wertung erfolgt dann nur nach Interessen.
- Es können auch pro TN nur wenige Selbstklebepunkte verteilt werden, so dass Schwerpunkte zu den einzelnen Themen entstehen.
- Die TN können auch mit Filzstiften ihre Meinung in die Segmente der Zielscheibe schreiben.
- Die TN können statt der Selbstklebepunkte auch mit Stiften Punkte auf die Scheibe (das Plakat) malen.

Hinweise

Die Zielscheibe muss (am Ende der Veranstaltung) nicht kommentiert werden. Sie dient der/dem Leiter_in als Feedback.

Rahmenbedingungen

 **Zeit:** 15 – 20 Minuten

 **Material:** Plakat mit Zielscheibe.

 **Veranstaltungsart:** Seminar, Workshop Selbstklebepunkte, Filzstifte

Quellen

Bacher: Methodensammlung für die vorliegende Studie

Literaturverzeichnis

Antz, Eva-Maria (2009): Generationen lernen gemeinsam Band 2. Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit. Band 2. Bertelsmann, Bielefeld.

Asbrand, Barbara/Bergold, Ralph/Dierkes, Petra (Hrsg.) (2006): Globales Lernen im Dritten Lebensalter. Ein Werkbuch. Bielefeld: Bertelsmann.

Bacher, Herta (2009): Rückschau statt Rückzug. Zwischen erinnerten Lebensbildern und Altersbilder in der Literatur. Österreichisches Bibliothekswerk. Salzburg.

Bader, Ursula/Filli, Brigitte/Laub, Marianne/Hausammann, Heidi/Kalbermatten, Urs (2000): Erwachsenenbildung mit älteren Menschen: Handlungsanleitung. Bern.

Baltes, Paul B./Baltes, Margret M. (1989): Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. In: Zeitschrift für Pädagogik, 35 (1989) 1, S. 85-105. Weinheim.

Baumgartner, Albert/Röthlisberger, Esther (1992): Seniorengruppen leiten - aber sicher. Eine Arbeitshilfe für Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen und Seniorenkursen. Pro Senectute. Zürich.

Beatty, Paulette T./Wolf, Mary Alice (1996): Connecting with Older Adults – Educational Responses and Approaches. Malabar, Florida.

Böge, Sybille (1999): Ansätze und Methoden der Engagementförderung im Dritten Lebensalter. Stuttgart.

Fülgraff, Barbara/ Caspers Andrea (1993). Frauen um 60. Kursangebote zur Orientierung und Motivierung. Oldenburg.

Haring, Solveig / Mörth Anita (2009): Schule und Unterricht aus der

Genderperspektive – geschlechtersensible Didaktik. Bericht und Evaluation eines Workshops der österreichischen MittelschullehrerInnenweiterbildung. In: Malwine Seemann, Michaela Kuhnhenne (Hrsg.) Gender Mainstreaming und Schule. Anstöße für Theorie und Praxis der Geschlechterverhältnisse. Oldenburg,

Hoffmann-Gabel, Barbara (2003): Bildungsarbeit mit älteren Menschen. Themen, Konzepte, und Praktische Durchführung. München.

Kallmeyer, Gabriele/Breloer, Gerhard/Ebel (Hgs.) (1976): Lernen im Alter – Analysen und Modelle zur Weiterbildung. Bonn/Frankfurt.

Klingenberger, Hubert (2003): Lebensmutig: Vergangenes erinnern, Gegenwärtiges entdecken, Künftiges entwerfen. München.

Klingenberger, Hubert (2007): Lebenslauf: 365 Schritte für neue Perspektiven. München.

Knopf, Detlef/Schäffter, Ortfried/Schmidt, Roland (1989): Produktivität des Alters. Berlin.

Konzet, Susanne/Kraus, Bernhard/Roßner, Gabriele (1999): LernWerkstatt 50Plus Miteinander ins 3. Lebensalter Aubrechen. Bausteine. Freiburg.

Liebnau, Ulrich (1995): EigenSinn - Kreatives Schreiben - Anregungen und Methoden. Frankfurt/Main.

Macke, Gerd/Hanke, Ulrike/Viehmann, Pauline (2012): Hochschuldidaktik Lehren – vortragen – prüfen – beraten. 2. Auflage. Weinheim/Basel.

Mötzing, Gisela (2009): Beschäftigung und Aktivitäten mit alten Menschen. München.

Nacke, Bernhard/Grossmann, Dirk/Mörchen, Annette (Hrsg.) (1996): Methodische Vielfalt und didaktische Stringenz. Materialien zum Projekt

'Aktiver Vorruhestand'. Arbeitshilfe für Bildungseinrichtungen und Kursleiter. Würzburg.

Nuissl, Eckehard et.al. (2000): Reader zum Seminar Methoden in der Erwachsenenbildung. Philips Universität Marburg.

Osborn, Caroline/Schweitzer, Pam/Trilling, Angelika (1997): Eine Anleitung zur Biografiearbeit mit alten Menschen. Freiburg.

Riedmiller, Andreas (1994): Bäume, Sinnbilder des Lebens. Ellert/Richter, Hamburg.

Schneider, Käthe (1993): Alter und Bildung. Eine gerontagogische Studie auf allgemeindidaktischer Grundlage. Bad Heilbrunn.

Siebert, Horst (2010): Methoden für die Bildungsarbeit. Leitfaden für aktivierendes Lernen. Bielefeld.

Unkelbach-Romussi, Gabriele (1997): Grundlinien einer Didaktik und Methodik der Altersvorbereitung. Determinanten des Lern- und Anwendungserfolges in Veranstaltungen zur Orientierung und Motivierung. Frankfurt/Main.

Woisin, Mark (1998): Älter werden ohne Angst: Gruppenarbeit mit Senioren Teil 1. Salzhausen.

Zwickies, Alexander (2005): Alter(n) und Geschlecht im Kontext lebenslangen Lernens. Gefälligkeitsübersetzung: Age (aging) and gender in the context of lifelong learning. In: Ulrich, Otto (Hg.) (2005): Partizipation und Inklusion im Alter: aktuelle Herausforderungen. IKS Garamond. Jena

Links

methodenpool.uni-koeln.de/download/fantasiereise.pdf

www.lebensspuren.net

www.sn.schule.de/~sud/methodenkompodium/module/ansatz1/3_2_7.htm

www.wissensboerse.at

IMPRESSUM

Teil 1: Didaktik Leitfaden, Teil 2: Methodenhandbuch
Medieninhaber und Herausgeber: Bundesministerium
für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz,
Stubenring 1, 1010 Wien.

Text: Solveig Haring, Herta Bacher

Mitarbeit: Valentin Stigler

Redaktion: Solveig Haring

Layout: Solveig Haring

Photos: Stefan A. Haring

Wien, März 2013

