

## 2.7 Das Leben als Reise Zwei Sinnsucher im Ruhestand Silke Kessler

„Was ich jetzt mache, ist ja das Leben genießen. Wenn man so will, bin ich in einem konsumptiven Verhalten. Ich suche nach Lebenserfüllung im Genießen auf möglichst hohem Niveau. Aber ich weiß genau, dass das nicht das Einzige sein kann.“

(Wolfgang Meschke)

„Eigentlich bin ich sehr zufrieden. Aber Lebensziele sind für mich die vielen freien Punkte auf der Landkarte. Ich habe mein ganzes Leben lang nie Heimweh gehabt; ich habe immer nur Fernweh gehabt.“

(Ingeborg Huber)

### Kurzbeschreibung des Films

Ingeborg Huber begreift den Übergang ins 3. Leben als Chance. Auch Wolfgang Meschke hat sehr konkrete Vorstellungen für die neue Lebensphase. Auf den Abschied von Einfluss und Macht fühlt sich der ehemalige Shell-Manager gut vorbereitet. Beide Teilnehmer der Langzeitdokumentation „Das 3. Leben“ wollen ihren Lebensabend genießen und planen ausgiebige Reisen. Doch Verluste von nahestehenden Menschen, Krankheit des Partners, ein Sportunfall und erste Alterserscheinungen sind wichtige Ereignisse, die Änderungen bewirken. Sowohl Ingeborg Huber als auch Wolfgang Meschke müssen ihre bisherigen Vorstellungen überdenken.

Der Film „Das Leben als Reise“ zeigt zwei Lebensentwürfe des Alterns, die sehr selbstbestimmt sind und deren Lebensorientierung an der Umsetzung ihrer Wünsche und Träume ausgerichtet ist. Viele dieser Wünsche und Träume können diese beiden Menschen verwirklichen, aber sie müssen beide auch erleben, dass es Einschränkungen und Veränderungen gibt, die sie nicht in der Hand haben und die die Umsetzung ihrer Lebensziele erschweren.

### Themenschwerpunkte

- Konflikt in der Partnerschaft / Single-Dasein
- Leben als Reise - Lebensplanung
- Sinnfrage im Alter
- „Genuß-voll“ alt werden

### Zielgruppen

- Menschen, die am Anfang des Ruhestandes oder kurz vor der Pensionierung stehen
- Menschen, die bewusst ihren Ruhestand planen und genießen wollen

- Menschen unterschiedlichen Alters, die sich über das Eigen- und Fremderleben des Alterns austauschen wollen

### Zusammenfassung des Films in Jahreszahlen

#### Kurzbiografie von Wolfgang Meschke

Jahrgang 1933, aufgewachsen in Bautzen. Ingenieurstudium und Übersiedlung in den Westen noch vor dem Mauerbau. Seit 1960 bei Shell in Hamburg; als Technischer Leiter der Raffinerie geht er in den Ruhestand.

#### 1993

Wolfgang Meschke hat sich die Frage „Was machst du mal im Ruhestand“ frühzeitig gestellt und bereits eine Antwort darauf. Er will seinen Ruhestand genießen und seinen geistigen und musischen Interessen nachgehen. Für ihn teilt sich die Zeit in Sommer- und Winteraktivitäten auf. Im Sommer will er mit seiner Frau Gudrun auf dem Boot unterwegs sein, im Winter will er Gasthörer der Musikhochschule werden.

#### 1994

An der Musikhochschule in Hamburg ist Wolfgang Meschke nun eingeschrieben. Dreimal in der Woche hört er Vorlesungen und besucht Seminare. Auch hat er nochmals mit dem Gitarrespielen begonnen. Zwar verbindet die Liebe zu ihrem Bootssport Wolfgang und Gudrun Meschke, sie merken aber auch, dass der Ruhestand unterschiedliche Interessen hervorbringt, für die sie Freiräume benötigen.

#### 1995

Das Bild des harmonischen Ruhestandes zeigt Risse. Gudrun Meschke will in ihre alte Heimat nach Dresden zurückkehren. Sie kämpft dort gerichtlich um ein Grundstück ihrer Familie und will sich dort niederlassen. Anders Wolfgang Meschke, der es kategorisch ablehnt, seine zweite und eigentliche Heimat Hamburg zu verlassen.

#### 1996

An seiner bisherigen Struktur seines Ruhestandes hält Wolfgang Meschke fest. Im Sommer steht das Boot im Vordergrund, im Winter die Musik. Er genießt sein Leben in vollen Zügen und ist sich dessen sehr bewusst.

#### 1997

Ohne seine Frau Gudrun erfüllt sich Wolfgang Meschke den letzten großen Traum. Er umrundet in 70 Tagen die südliche Welthalbkuugel. Da er diese Reise ohne seine Frau Gudrun unternimmt, muss er erkennen, dass ihre Interessen zu diesem Zeitpunkt sehr weit auseinanderliegen.

1998

Mit seiner Familie feiert Wolfgang Meschke in Eisenach seinen 65. Geburtstag. Von hier aus ist er 1958 in den Westen geflüchtet. Mittlerweile ist er bereits 5 Jahre im Ruhestand und kann für sich ein positives Resümee ziehen. Er schätzt es sehr, dass er tun und lassen kann, was er will, und so kommt er für sich auch zu dem Entschluss, dass er kein soziales oder kommunales Engagement verfolgen will. Alles in allem fühlt er sich fit und jünger als 65.

1999

In diesem Jahr kommt es zu einem Einbruch. Die Grundstücksangelegenheit von Gudrun Meschke in Dresden ist in dritter Instanz abgelehnt worden. Das belastet die Beziehung des Ehepaares zusätzlich. Zudem bekommt Gudrun Meschke die Diagnose Diabetes (Zuckerkrankheit) gestellt und erleidet infolge dessen auf dem linken Auge eine Netzhautablösung. Dies führt dazu, dass Wolfgang Meschke die ersten Einschränkungen, die das Alter bringen kann, durch seine Frau Gudrun erlebt. Es bedeutet nämlich für beide, dass die Aufenthalte im Sommer auf dem Boot immer wieder unterbrochen werden müssen. Diese veränderte Situation lässt ihn nachdenklicher werden, aber sie ist für ihn selbst noch nicht konkret als Alterserleben erfahrbar.

2000

Gudrun Meschke erleidet zwei Schlaganfälle. Diese Krankheit führt die beiden Ehepartner wieder näher zusammen. Die Wahrnehmung des Älterwerdens verändert sich bei Wolfgang Meschke und er muss sich selbst eingestehen, dass auch er längst nicht mehr alles so schnell bewältigen kann.

2001

Die Sinnfrage ist für Wolfgang Meschke im Älterwerden schwieriger zu beantworten. Für ihn kommt der Aspekt der Unsicherheit, was noch bleibt oder was noch bevorsteht, hinzu.

2002

Nach 10 Jahren im Ruhestand ist Wolfgang Meschke immer noch offen für neue Dinge. Er lernt interaktiv Italienisch, interessiert sich für das Internet und kommuniziert per E-Mails. Nach wie vor ist er Gasthörer an der Musikhochschule. Sein Fazit nach 10 Jahren fällt durchweg positiv aus, da er sein 3. Leben gestalten konnte, wie er es sich vorgestellt hatte.

### Gesamteindruck

Wolfgang Meschke genießt seinen Ruhestand mit den Möglichkeiten, die ihm zur Verfügung stehen. Das gelingt ihm auch zu seiner eigenen Zufriedenheit. Dagegen steht die Lebenssituation seiner Frau Gudrun, die eine

andere Entwicklung vollzieht und die sehr viel schneller auch mit den körperlichen Handicaps des Alters konfrontiert wird. Wolfgang Meschke erlebt das Altern in unterschiedlicher Weise bei sich selbst und seiner Frau Gudrun. Seiner Maxime, dass Leben zu genießen, bleibt er treu, auch wenn er feststellen muss, dass die Sinnfrage im Alter eine andere Antwort sucht. Letztendlich will er aber auch weiterhin sein Leben genießen, soweit es ihm möglich sein wird.

### Kurzbiografie von Ingeborg Huber

Jahrgang 1932, in Gaggenau geboren. Jüngste von 3 Geschwistern, der Vater stirbt bereits 1945. 1966 Heirat, die Ehe wird 1985 kinderlos geschieden. Von 1949 bis 1993 bei Daimler-Benz im Einkauf tätig.

1993

Ingeborg Huber fällt der Abschied aus der Berufstätigkeit nicht schwer. Sie freut sich darauf, dass sie nun Zeit zum Reisen hat. Außerdem will sie wieder Klavier spielen und Sport treiben. Sie fühlt sich nicht alt, aber sie hat für sich vor Augen, dass die Zeit, die ihr zum Reisen verbleibt, begrenzt ist.

1994

Ingeborg Huber war in Südafrika. Ihre Reisetage waren Kolumbien, Jemen und die Azoren. Geplant hat sie für das nächste Jahr schon Neues, aber sie ist realistisch genug zu sehen, dass ihr Hobby auch recht teuer ist.

1995

Da das Reisen allein Ingeborg Huber nicht auslastet, engagiert sie sich im sozialen Bereich. In einem Altenheim hat sie eine Selbsthilfegruppe für sprachgeschädigte Schlaganfallpatienten mitgegründet. Einmal in der Woche geht sie ins Altenheim; der Besuch gibt ihr persönlich sehr viel.

1996

Die 20 Jahre ältere Schwester zieht in ein Altenheim. Für Ingeborg Huber eine Entlastung, aber kein Abschied, da sie sich nach wie vor um die Schwester kümmern wird. Sie selbst setzt sich mit dem Thema „Altenheim“ auseinander und weiß, dass sie auch einmal eine solche Institution in Anspruch nehmen will.

1997

Die Reisepläne von Ingeborg Huber nach Marokko zerplatzen Ende des Jahres. Ein Achillessehnenriß beim Tennis bringt sie ins Krankenhaus. Sie wollte eigentlich ihren 65. Geburtstag in der Ferne feiern, doch dieser Traum geht nicht in Erfüllung.

1998

Der 65. Geburtstag wird nachgefeiert. Auch wenn es wieder Reisepläne gibt, können sie noch nicht in die Tat gesetzt werden. Nach wie vor betreut sie alte Menschen im Seniorenheim. Ingeborg Huber genießt ihr Single-Dasein. Sie kann das tun, was ihr Freude macht.

1999

Wieder ein Einschnitt für Ingeborg Huber. Ihre Schwester ist gestorben und ihre Urlaubspläne kann sie aufgrund ihrer Verletzung immer noch nicht verwirklichen. Sie ist mit sich selbst unzufrieden, weil sie viele Menschen mit ihren Sorgen und Nöten um ihre Hilfe bitten; jeder meint, ihr ginge es besonders gut.

2000

Die Frage, wo sie einmal ihren Platz findet und welche Einstellung sie zum Altenheim hat, wird wieder zum Thema für Ingeborg Huber.

2001

Ingeborg Huber kann in diesem Jahr wieder ihre Reisepläne verwirklichen. Ihr Leben normalisiert sich. Die Sinnfrage stellend, ist ihr das Erleben der Dinge, die geistige Auseinandersetzung damit und das Interesse an den Dingen wichtiger als Geld und Besitz.

2002

Aus Ingeborg Huber wird in diesem Jahr Ingeborg Golz. Sie nimmt über 15 Jahre nach der Scheidung ihren Geburtsnamen wieder an. Diese Namensänderung hatte sie sich schon seit der Scheidung 1985 vorgenommen und jetzt setzt sie sie in die Tat um. Sie lernt bei einer Privatlehrerin Italienisch, da sie für dieses Jahr eine Reise nach Apulien geplant hat. Ihre Bilanz nach 10 Jahren im Ruhestand ist, dass im Rückblick das Arbeiten schön war, sie es aber nicht mehr braucht, „... jetzt ist es viel besser, ich bin froh, dass ich das jetzt nicht mehr muss.“ Für sie ist das Wichtigste das Reisen und die Betreuung der alten Menschen im Altenheim.

### Gesamteindruck

Ingeborg Huber lebt im Alter als Single. Sie kennt ihre Träume und hat auch den Mut sie zu verwirklichen. Gleichzeitig sucht sie den Kontakt zu anderen und engagiert sich auch für andere. Ihr Leben im Ruhestand ist anfangs tatsächlich von Reisen geprägt, aber sie muss auch erleben, dass durch körperliche Handicaps die verbliebene Zeit zum Reisen eingeschränkt wird. Die Sinnfrage ihres Lebens im Alter beantwortet sie für sich nicht über das Reisen, sondern über das Erleben und die geistige Auseinandersetzung mit den Dingen. Dennoch bleiben ihr im Ruhestand das Reisen und die Vorbereitungen darauf sehr wichtig. Dies füllt ihren Ruhestand, neben der Betreuung der AltenheimbewohnerInnen, aus.

### Konflikt in der Partnerschaft/Single-Dasein

Ehepaar Wolfgang und Gudrun Meschke 1995, Szene auf der Couch:

*„Ich bin da sehr skeptisch. Ich habe mit Dresden eigentlich noch nie was am Hut gehabt und die Aktivitäten, die meine Frau da unternimmt, die akzeptiere ich. Ich habe von Anfang an ja auch gesagt, dass man, wenn man nun ohne Kinder lebt und im Haus ist, [...] sich seine Interessen auch gegenseitig gewähren lassen kann. Aber nach Dresden zu ziehen, kann ich mir nicht vorstellen. Das ist hier meine zweite und eigentliche Heimat. Hier – der Hamburger Raum. Hier habe ich meine beruflichen Erfolge im wesentlichen gehabt. Hier habe ich auch meinen Freizeitwert, meinen Wassersport. Ich möchte also gerne hier bleiben. Und insofern ist jetzt durch diese Entwicklung durchaus eine Gegensätzlichkeit der Interessen entstanden.“*

(Wolfgang Meschke)

*„Das, was ich mir eingangs bei der Pensionierung vorgestellt habe, dass in einer Partnerschaft durchaus verschiedene Interessen liegen können, dass man sich gegenseitig auch diese Interessen in der Ausführung gewähren läßt, dann doch so divergierende Tendenzen sichtbar werden, wo ich dann sage, so sehr divergierend hätte ich es eigentlich gar nicht gern.“*

(Wolfgang Meschke 1997)

*„Ich meine, man sollte sich rechtzeitig nach einem Plätzchen umsehen, wo man etwas betüttelt wird, wenn's mal nicht mehr so gut geht.“ ... „Aber ich denk, die dann erst totkrank dahingehen, die haben dann keine Möglichkeit mehr auch im Altenheim noch mal Freundschaften zu schließen, ... oder auf jemanden zuzugehen.“*

(Ingeborg Huber 2000)

### Leben als Reise – Lebensplanung

*„Aber Lebensziele sind für mich die vielen freien Punkte auf der Landkarte. Ich habe mein ganzes Leben lang nie Heimweh gehabt, ich habe immer nur Fernweh gehabt.“*

(Ingeborg Huber 1993)

*„Geplant habe ich für nächstes Jahr einiges. Aber irgendwie sind die Reisen ja nicht ganz billig.“*

(Ingeborg Huber 1994)

*„Ich stelle mir das einfach so vor, dass ich meinen 65. Geburtstag mal da feiere, vielleicht in der Wüste oder unter dem Sternenhimmel oder da, wo ich mich glücklich fühle. Möglichst recht weit weg.“*

(Ingeborg Huber 1997)

„Ich muss noch mal nach Chile, oder ich muss noch mal nach Marokko. Außer Reisen habe ich nichts Konkretes vor, Reisen und Träumen.“ (Ingeborg Huber 1998)

Im Sommer ist das Ehepaar Wolfgang und Gudrun Meschke mit dem Boot unterwegs: „Wir haben beide gesagt: Ja, das kann man eine Zeitlang machen. Das wird das bevorzugte Tätigkeitsfeld in den Sommermonaten sein.“ (Wolfgang Meschke 1993)

„65 hat wohl heutzutage keine so große Bedeutung mehr [...], sondern ich fühle mich viel jünger. So Anfang 60. Anfang 60 deshalb, weil ich eben jetzt tun und lassen kann, was ich damals, als ich aus dem Beruf ausschied, mir vorgenommen habe; und auf dem Stand bin ich und fühle mich auch altersmäßig weiter. [...] Ich habe mir überlegt, dass ich wenig Neigung habe, mich in ein soziales oder kommunales Engagement zu begeben, sondern eigentlich das, was ich ganz am Anfang mir vorgenommen hatte, meine Dreiteilung: im Winter Musikstudium, im Sommer mein Boot und ab und zu Reisen, dass ich das so beibehalten möchte. Damit fühle ich mich wohl.“ (Wolfgang Meschke 1998)

Ein Vorschlag zur weiterführenden Lektüre:

Theresia Hauser: „Zeit inneren Wachstums – Die späteren Jahre“, München: Kösel-Verlag 1997.

### Sinnfrage im Alter

„Ich habe mir überlegt, dass ich wenig Neigung habe mich in ein soziales oder kommunales Engagement zu begeben, sondern eigentlich das, was ich ganz am Anfang mir vorgenommen hatte, meine Dreiteilung: im Winter Musikstudium, im Sommer mein Boot und ab und zu Reisen, dass ich das so beibehalten möchte. Damit fühle ich mich wohl.“ (Wolfgang Meschke 1998)

„Diese Zuckerkrankheit, die sich bei meiner Frau da nun manifestiert hat, ist ja wohl ein deutliches Zeichen von Alter. Und das macht einen selbst natürlich auch nachdenklich. [...] schneller als man das sich dachte nun auch in die Phase kommt, wo man körperlich mehrere Zipperlein kriegt und dann halt langsamer treten muss.“ (Wolfgang Meschke 1999)

„Hinzugekommen ist die Einsicht, dass die Sinnfrage schwieriger zu beantworten wird.“ „Aber was hinzugekommen ist, das ist vielleicht die Unsicherheit über das, was einem noch bleibt oder einem bevorsteht.“ (Wolfgang Meschke 2001)

„Lebensziele sind für mich die vielen freien Punkte auf der Landkarte.“ (Ingeborg Huber 1993)

„Ich zähle manchmal Weihnachten, ich zähle manchmal Ostern, jetzt bin ich 60. Ich denke, bis 70 kann ich noch gut laufen. Da bleiben mir nur noch 10 Ostern und die muss ich ganz intensiv durchfeiern. Damit muss ich etwas machen. Das ist ganz erschreckend.“

(Ingeborg Huber 1993)

„Es macht mir eigentlich Spaß, den Leuten ein bisschen zu helfen, den Leuten ein Lachen abzulocken. Ich bin glücklich dann, wenn ich heimgehe.“ ... „Aber wenn ich jetzt hier weggehe, dann freue ich mich eigentlich, weil ich denke, wir waren zwei Stunden fröhlich oder haben geredet. Das gibt mir auch etwas.“

(Ingeborg Huber 1995)

„Ich denke, dass der Sinn des Lebens in jungen Jahren das Anschaffen ist und das Erleben. Und in älteren Jahren [...] ich bin bescheidener geworden. Mich interessiert eigentlich Geld oder Gut nimmer, sondern mich interessiert mehr so dieses Geistige, das Erleben, das Hinzulernen oder Interesse an Dingen. Das ist für mich wichtig. Jetzt im Alter sind die Gedanken, die man hat, etwas reifer.

Aber natürlich fehlt zum Erleben der Glanz der Jugend.“ (Ingeborg Huber 2001)

„Das Wichtigste war mir eigentlich das Reisen und die Beschäftigung mit diesen alten Leuten, was mir persönlich doch noch ein bisschen Anerkennung bringt und Zufriedenheit. Ich mach so 'ne Rechnung auf mit dem lieben Gott. Ich denke, wenn es mir gut geht, dann muss ich ja selbst was dafür geben, und so betrachte ich meine Arbeit da im Altenheim.“ (Ingeborg Huber 2002)

Weiterführende Hinweise zu diesem Thema finden Sie u. a. in den Beiträgen von Andreas Wittrahm „Mit dem Alter kommt der Psalter“ und Daniela Bracale „Lebenssinn im Alter“ im Reader „Das 3. Leben – Neue Bilder des Alterns“. Mainz 2002.

?

### „Genuß-voll“ alt werden

„Wenn Sie mich hier auf meinem Schiffchen sehen, dann muss ich sagen, mir fehlt mein Berufsalltag überhaupt nicht.“ (Wolfgang Meschke 1994)

„Was ich jetzt mache, ist ja das Leben genießen. Wenn man so will, bin ich in einem konsumptiven Verhalten. Ich suche nach einer Lebenserfüllung im Genießen auf möglichst hohem Niveau. Aber ich weiß genau, dass das nicht das Einzige sein kann.“

(Wolfgang Meschke 1996)

„Ich habe mir überlegt, dass ich wenig Neigung habe, mich in ein soziales oder kommunales Engagement zu

begeben, sondern eigentlich, das was ich ganz am Anfang mir vorgenommen hatte, meine Dreiteilung: im Winter Musikstudium, im Sommer mein Boot und ab und zu reisen, dass ich das so beibehalten möchte. Damit fühle ich mich wohl.“ (Wolfgang Meschke 1998)

„Ich muss noch mal nach Chile oder ich muss noch mal nach Marokko. Außer reisen habe ich nichts Konkretes vor, reisen und träumen.“ (Ingeborg Huber 1998)

„So langsam komme ich mir sowieso vor wie ein Abladeplatz für Kummer, von anderen Leuten her gesehen.“ „...“  
Vielleicht denken die Leute, mir geht's besonders gut.“  
(Ingeborg Huber 1999)

„Das Wichtigste war mir eigentlich das Reisen. Und die Beschäftigung mit diesen alten Leuten.“  
(Ingeborg Huber 2002)

Zu diesem Thema wäre ein Einstieg über das Zitat „Genießen war noch nie ein leichtes Spiel“ von Konstantin Wecker (aus einer Rede anlässlich der Verleihung des Tucholskypreises am 22.10.1995 im Deutschen Theater Berlin) möglich.

#### Mögliche Impulsfragen zu diesem Zitat:

- Gelingt es Ihnen leicht oder fällt es Ihnen schwer, etwas zu genießen?
- Was können Sie gut genießen? (Kleinigkeiten des Alltags, Sonnentage, schöne Reisen, ein gutes Gespräch...)
- Gibt es Dinge, die Sie bewußt planen um Sie zu genießen?
- Was ist für Sie „Genuß“?
- Es gibt den Spruch: „Es ist nur der zu genießen, der selbst genießen kann!“

Welche Menschen, Begegnungen fallen Ihnen dazu ein und in welcher Weise?

Die folgenden Veranstaltungsvorschläge sind gedacht als ein „Baukasten“, dessen einzelne Teile auch in anderer Weise eingesetzt werden können.

#### Baustein 1 „Das Leben als Reise“

Zeitbedarf 2–2,5 Stunden

Ziel: Das eigene Leben auf dem Hintergrund bereits gemachter Reisen zu betrachten Die TeilnehmerInnen sollen ihr Leben wie eine Lebensreise anschauen und über den Film ins Gespräch kommen.

#### Beginn:

- Impulsfrage: Welche Reise möchte ich (noch einmal) im Alter unternehmen?

Welche Orte möchte/wollte ich unbedingt gesehen haben?

Welche Orte möchte ich wiedersehen?

Die TeilnehmerInnen sollen Wünsche für sich aufschreiben oder

- „Landkarte meiner Lebensreise/Lebensorte“

Die im Anhang zu findende Landkarte ist frei erfunden und zeigt kein konkretes geographisches Gebiet. Die Grenzen und Umrisse sollen nur einer Orientierung dienen.

Die TeilnehmerInnen sollen kreativ die fiktive Landkarte weiter gestalten, d.h. Wege einzeichnen, Hindernisse (Berge, Seen) usw.

- Ziel:
- Rückblick auf konkrete vergangene Reisen
  - Lebenswege (Flucht aus Osteuropa...) Wohin hat mich mein Lebensweg geführt?
  - Wunschreisen als Ausblick

Danach: Filmbetrachtung „Leben als Reise“

Unter folgenden Fragestellungen kann der Film betrachtet werden.

- Welche Aussagen machen Sie nachdenklich?
- Gibt es einen Satz, der Sie beschäftigt?
- Gibt es für Sie Brüche in dem Film?
- Welches Lebensthema können Sie bei den Personen entdecken?
- Gibt es für Sie Sympathien oder Antipathien auf „Haltungen“?

Nach der Filmbetrachtung können Sie die TeilnehmerInnen bitten, in Kleingruppen zu gehen und miteinander über ihre „Sichtweise“ zu sprechen. Danach Austausch im Plenum. Die jeweiligen Kleingruppen sollen eine wichtige „Erkenntnis“ aus ihrer Gruppe den anderen vorstellen.

#### Verabschiedung:

Zum Abschluss kann der Text von Hermann Hesse „Es gibt so Schönes“ (Ende 2. Baustein) vorgetragen werden und den TeilnehmerInnen mit nach Hause gegeben werden.

### Baustein 2

„Komm mit ins Abenteuerland ... auf Deine eigne Reise“

„Komm mit mir ins Abenteuerland ... auf deine eigne Reise“

Diese Möglichkeit lädt die TeilnehmerInnen ein, konkret an einem Nachmittag oder Abend eine Reise zu sich selbst zu unternehmen. Dazu ist der Verlauf so gegliedert, dass er sich an den Einzelheiten einer Reise orientiert.

Zeitbedarf ca. 3 Stunden

Ziel: Eigene Auseinandersetzung mit der bisherigen Lebensreise und Auseinandersetzung mit anderen Lebensvorstellungen und -konzepten

#### Beginn:

Lied: „Komm mit mir ins Abenteuerland“ von PUR (CD „Abenteuerland“) einspielen

Begrüßung zur Reise – Lebensreise: Innehalten/Rück- und Ausblick

ModeratorIn ist „ReiseleiterIn“ und lädt ein, den Koffer zu packen, ein Ziel zu suchen und die Reise zu starten

#### • Koffer packen

Bevor wir eine Reise beginnen, müssen wir uns überlegen, welche Ausrüstung wir für eine solche Abenteuerreise mitnehmen müssen; wir müssen uns auch klar machen, welchen Ballast wir mit uns herumtragen.

Unsere „Abenteuer-Lebensreise“ hat vor vielen Jahren begonnen. Wir haben im Laufe der Zeit unterschiedliches erlebt und sind unterschiedlich weit gekommen.

(Bsp.: Verheiratet/Geschieden; Berufskarrieren; Familie/ Alleinstehend ...)

Die TeilnehmerInnen bekommen ein Arbeitsblatt mit der Kopie eines Koffers, den sie mit schriftlichen Anmerkungen füllen können.

- Welche Erinnerungsstücke meines Lebens/Lebensabschnitte nehme ich mit?
- Was gehört zu mir und ist mir wichtig?
- Welchen Ballast habe ich dabei?
- Was möchte ich für den Lebensabschnitt/ Abenteuer „Älter werden“ mitnehmen?
- Welchen Proviant brauche ich? Wovon zehre ich, habe ich gezehrt ?

(Hintergrundmusik)

#### Austausch im Zweiergespräch

##### Alternativ:

Die TeilnehmerInnen sollen einen Kofferaufkleber gestalten. Der Kofferaufkleber kann einen wichtigen Ort benennen oder ein Gepäckstück, das einen schon immer begleitet hat. (Bsp.: Ich hab´ noch einen Koffer in Berlin...)

#### • „Landkarte meiner Lebensreise/Lebensorte“

Die im Anhang zu findende Landkarte ist frei erfunden und zeigt kein konkretes geographisches Gebiet. Die Grenzen und Umriss sollen nur einer Orientierung dienen.

- Welche Lebenswege sind Sie gegangen?
- Gab es Abkürzungen, Umwege, Berge oder große Seen, die ein Hindernis waren?

Nehmen Sie sich Zeit zur Erinnerung und zeichnen Sie Ihre eigene Landkarte in die fiktive Landkarte ein.

- Welche Wege möchte ich noch gehen?
- Was sind meine Wünsche und Träume?

(Hintergrundmusik)

#### Austausch im Zweiergespräch

Gegenseitiges Vorstellen des Lebensweges oder des Kofferaufklebers

#### Filmbetrachtung „Leben als Reise“

Schauen Sie sich den Film an, vor dem Hintergrund Ihres eigenen Koffers und Ihrer Landkarte. Eindrücke und Wahrnehmungen wollen wir später austauschen.

#### Austausch über Film

Sammeln von Eindrücken/Wahrnehmungen auf Karten oder in einem kurzen Blitzlicht

- Wie nehmen Sie die Personen auf ihrer Altersreise wahr?
- Welche Ziele verfolgen beide Personen?
- Welche Umwege müssen Sie in Kauf nehmen?

#### Gespräch im Plenum

#### • Souvenir

Wenn eine Reise dem Ende zugeht oder auch wäh-

rend der Reise hält man Ausschau nach Souvenirs, Erinnerungsstücken, die für die Reise und ihre Erlebnisse stehen.

Gestalten Sie Ihr Souvenir! Schreiben Sie in die Muschel Ihre wichtigste Erfahrung von heute.

**Verabschiedung:**

Text: „Es gibt so Schönes“

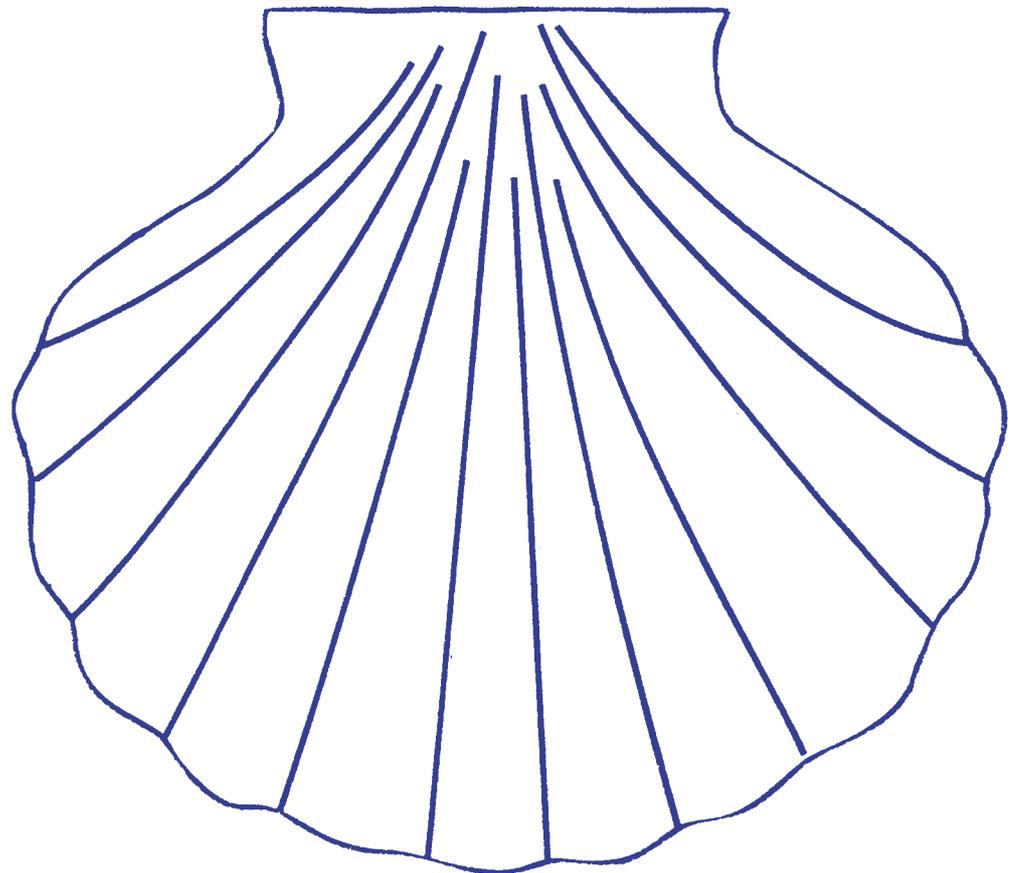
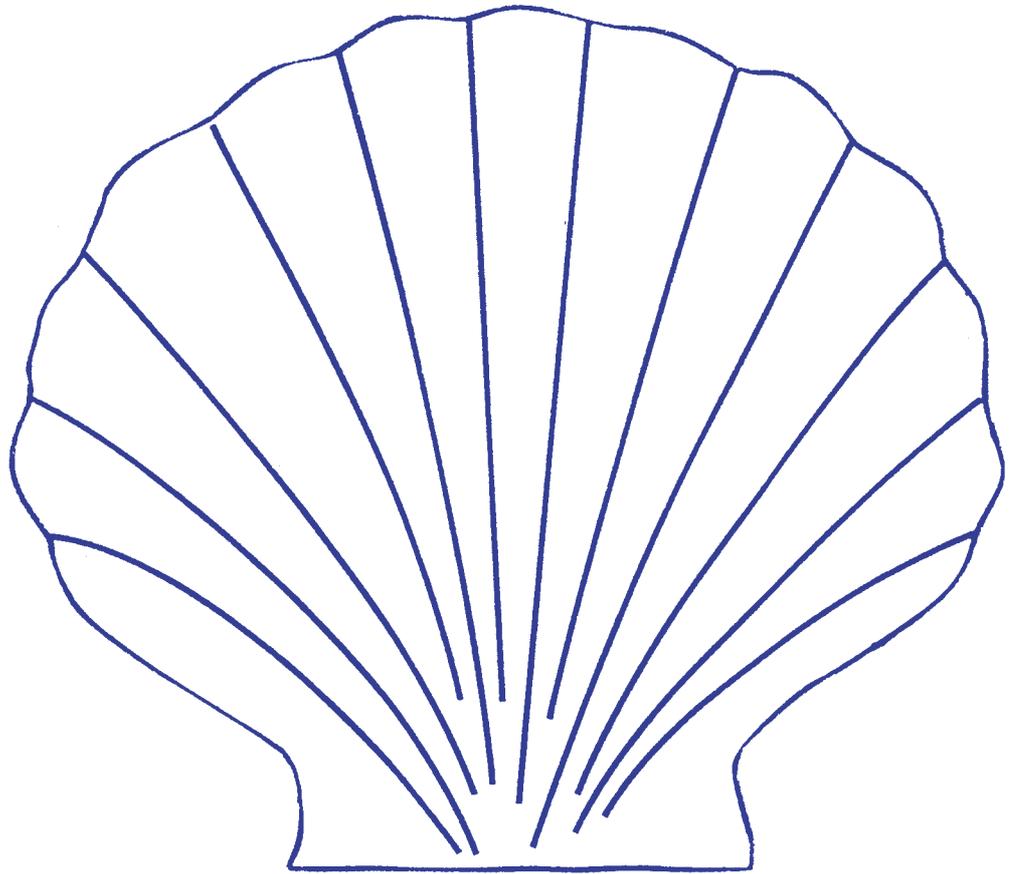
von Hermann Hesse (1877–1962)

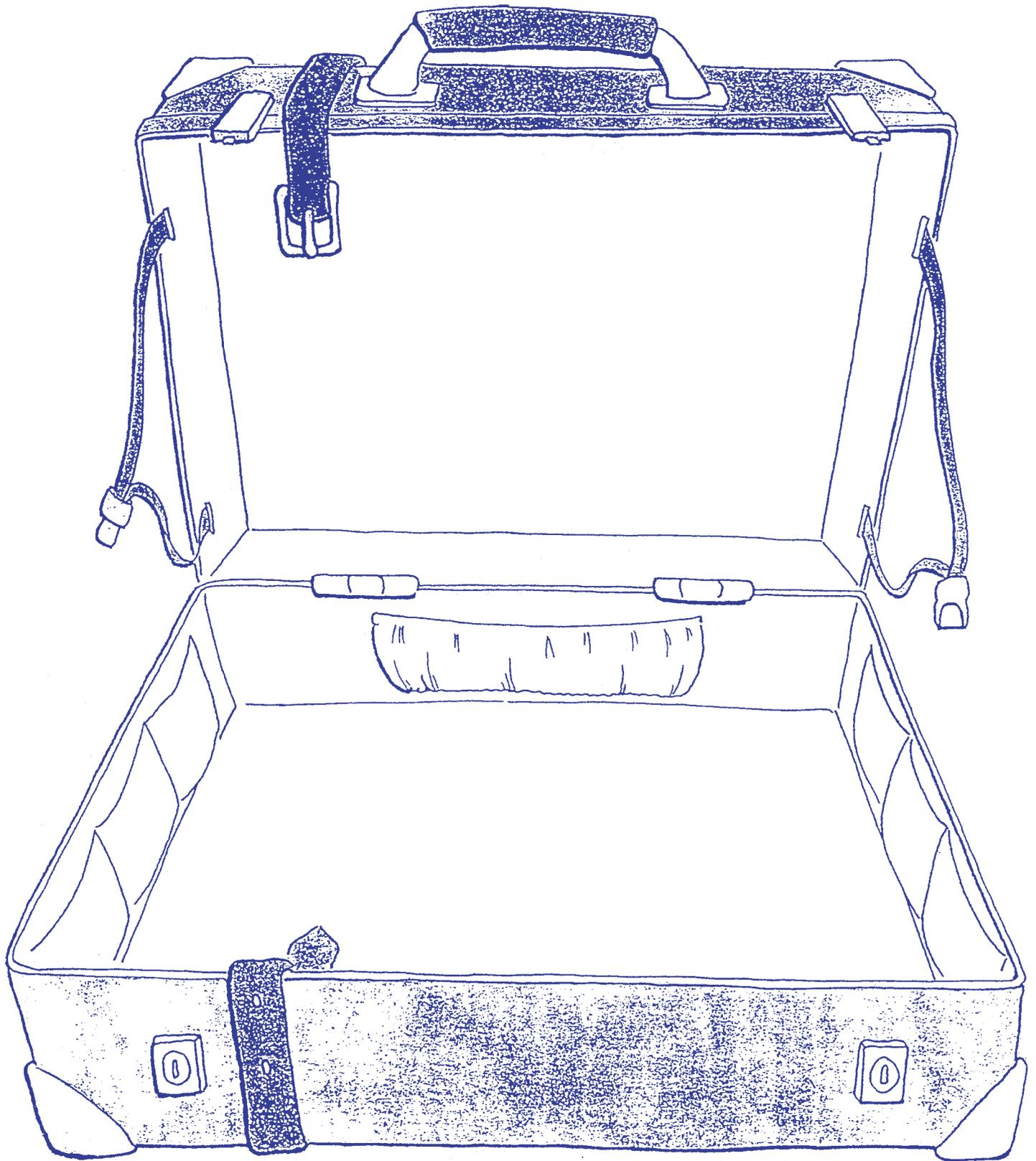
*Es gibt so Schönes*

*Es gibt so Schönes in der Welt,  
Daran du nie dich satt erquickst  
Und das dir immer Treue hält  
Und das du immer neu erblickst:  
Der Blick von einer Alpe Grat,  
Am grünen Meer ein stiller Pfad,  
Ein Bach, der über Felsen springt,  
Ein Vogel, der im Dunkel singt,  
Ein Kind, das noch im Traume lacht,  
Ein Sterneglanz der Winternacht,  
Ein Abendrot im klaren See  
Bekränzt von Alm und Firneschnee,  
Ein Lied am Straßenzaun erlauscht,  
Ein Gruß mit Wanderern getauscht,  
Ein Denken an die Kinderzeit,  
ein immer waches, zartes Leid,  
Das nächtelang mit feinem Schmerz  
Dir weitert das verengte Herz  
Und über Sternen schön und bleich  
Dir baut ein fernes Heimwehreich.*

aus: Hermann Hesse (1877–1962) aus: ders.:

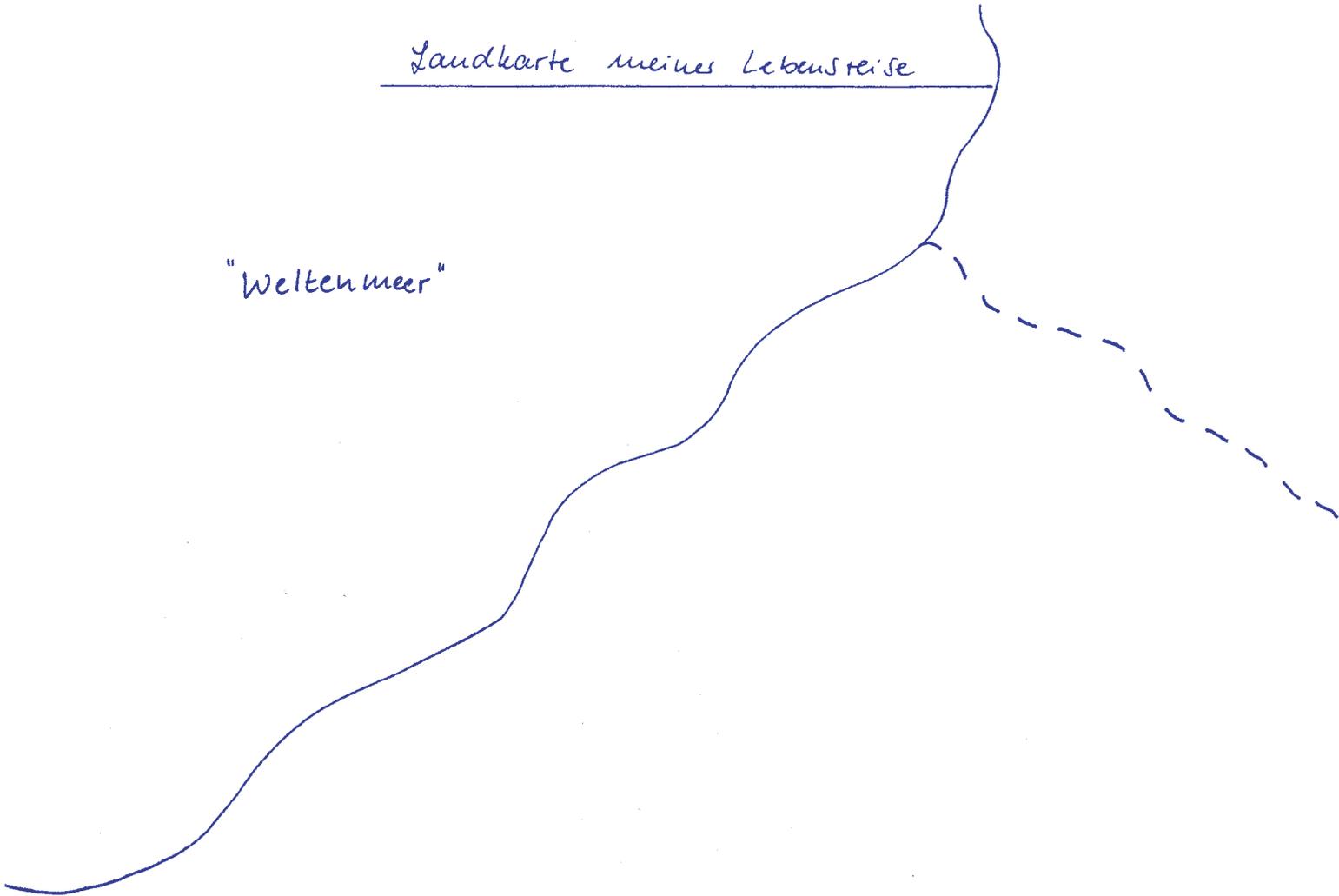
Sämtliche Werke, Band 10,  
Suhrkamp Verlag, Frankfurt/Main.





Landkarte meiner Lebensreise

"Welkenmeer"



Zeichenerklärung:

----- Grenze

- . - . - . Grenze

~~~~~ Grenze

