

## Generationenverständnis - Materialpaket

bestehend aus:

- \_ **Gemeinsamer Start** – allgemeine Einführung ins Thema
- \_ **Station 1 – „Symptome“** – mit welchen Altersbeschwerden haben ältere Menschen zu kämpfen?
- \_ **Station 2 – „Augen“** – Altersbedingte Sehstörungen
- \_ **Station 3 – „Bewegung“** – erschwerende Veränderungen des Bewegungsapparates – Motorik
- \_ **Station 4 – „Ohren“** – Altersschwerhörigkeit – was versteht man darunter?
- \_ **Station 5 – „Gedächtnis“**

### Gemeinsamer Start - allgemeine Einführung ins Thema:

**Material:** CD-Player, CD „Oldies“, Impulsgeschichte zum Vorlesen;

**Beginn:** Musik aus alten Zeiten: Oldies und Evergreens... (CD vorhanden)

**Impulsgeschichte:** (Auswahl von drei, je nach Alter, Zeit oder Vorliebe)

- \_ Der alte Großvater und sein Enkel (kurz)
- \_ Der alte Mann und der kleine Junge (mittel)
- \_ Lotti, ein Engel auf Erden (lang, für Ältere...)

### bezugnehmender Einstiegstext:

„Unterschiedliche Gruppen einer Gesellschaft haben unterschiedliche Interessen. Und weil manchmal eine Gruppe etwas Anderes möchte als eine andere, gibt es Konflikte. Es gibt auch viele Konflikte zwischen älteren und jüngeren Menschen, das ist der Generationenkonflikt.

Im Laufe des Lebens verändern sich Körper und Organsysteme des Menschen. Wie wir im dem kleinen Spiel vorhin gesehen haben, braucht es viel Verständnis und Rücksichtnahme füreinander und die Bereitschaft von beiden Seiten, Kompromisse einzugehen.

Auf unserem heutigen Weg durch die Stationen werden wir uns mit verschiedenen Altersbeschwerden beschäftigen.“

## **Station 1 – „Symptome“**

**Mit welchen Alterbeschwerden haben ältere Menschen zu kämpfen?**

**Material:** 2 Flipcharts, Stifte, evtl. Moderationskarten;

- \_ Begriffe sammeln auf zwei Flipcharts

Bezugnehmend auf die Einstiegsrunde sammeln wir alles was uns zum Thema „alt sein“ einfällt auf einem Flipchart in der Mitte.

Daneben soll es ein zweites Flipchart geben auf dem wir alles aufschreiben, was uns zum Thema „was kann ich tun, um älteren Menschen das Leben leichter zu machen“?

- \_ Im Anschluss daran gehen wir die Begriffe miteinander durch und ergänzen sie ggf. durch folgende Texte (eher für Ältere):

### **Hirnleistungsstörungen**

10 bis 15 Prozent aller Menschen über 65 Jahren leiden unter Vergesslichkeit. Kleine Hirnleistungsstörungen im Alter sind ganz normal und kein Grund zur Besorgnis. Mit zunehmendem Alter funktioniert die Reizübertragung nicht mehr so gut wie in jungen Jahren. Das heißt, man kann nicht mehr so gut spüren und reagieren.

### **Durchblutungsstörungen können gefährlich werden**

Auch die Durchblutung kann gestört sein. Gefährlich kann es werden, wenn sich die Blutgefäße krankhaft verändern. Sie verlieren im Lauf der Jahre an Elastizität. Durch die Alterung steigt die Gefahr kleiner Gefäßverletzungen. Je stärker die Blutgefäße verstopfen, desto mehr gerät die Gesundheit aus dem Gleichgewicht. Es drohen Durchblutungsstörungen in den Beinen oder im Gehirn. Im schlimmsten Fall kommt es zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Durch eine gesunde Lebensweise und gefäßschützende Maßnahmen kann dem vorgebeugt werden. Denn der Zustand der Blutgefäße bestimmt die Lebensqualität und die Lebenserwartung des Menschen.

## Station 2 – „Augen“ Altersbedingte Sehstörungen

**Material:** verschiedene (bearbeitete) Brillen (Brille dunkel beklebt mit einem kleinen Loch, Brille mit Milch- bzw. Riffelfolie, echte starke (optische) Sehbrille), Bilder mit kleinen Dingen (Memory), evtl. Labyrinth legen zum Weg finden, Bausteine, Wimmelbücher, Schreibzeug, ...

Bei dem einen geht es etwas früher los, bei dem anderen etwas später, meistens so ab 40 Jahre - vorbei kommt an der Altersweitsichtigkeit keiner. Der Grund ist simpel: Die Linse des menschlichen Auges verliert mit den Jahren an Elastizität. Die Folge: Das Auge kann sich immer schlechter an verschiedene Entfernungen anpassen. Die meisten Menschen benötigen etwa mit Mitte 40 eine Sehhilfe, um in der Nähe scharf sehen zu können. Doch die Altersweitsichtigkeit nimmt mit den Jahren zu. Reicht anfangs noch eine Dioptrie plus zur Korrektur aus, so werden mit etwa 55 Jahren circa drei Dioptrien benötigt. Aufhalten lässt sich der Sehverlust nicht...

### **Aktion:**

In Zweiergruppen abwechselnd die verschiedenen Brillen aufsetzen und:

- \_ Bilder mit kleinen Gegenständen zusammenfinden (Memory),
- \_ Wimmelbücher anschauen und einander erzählen,
- \_ vorlesen der Texte, die in verschiedenen großen Schriften gedruckt sind,
- \_ mit den unterschiedlichen Brillen ein Labyrinth gehen,
- \_ etwas von Boden aufnehmen und sortieren,
- \_ Turm aus Bausteinen bauen, ...

### **Station 3 – „Bewegung“**

#### **Erschwerende Veränderungen des Bewegungsapparates – Motorik:**

**Material:** Kleiderschürzen (Hemden) mit eingenähten Sandsäckchen, dicke Arbeitshandschuhe, Perlen und Faden, Schreibzeug, Bürste oder Kamm, evtl. Schaumgummibahnen, Holzleisten und Bänder (für Steifheit)

Um zunehmende Bewegungseinschränkung und mangelnde Feinmotorik spürbar zu machen, in 3 Gruppen folgende Stationen durchlaufen:

#### **Mangelnde Feinmotorik:**

- \_ mit dicken Handschuhen Perlen fädeln,
- \_ Einkaufszettel schreiben,
- \_ sich Socken anziehen,
- \_ frisieren...

#### **eingeschränkte Mobilität – zwei Varianten:**

- \_ mit „Bleischürze“ (Schürze mit Sandsäckchen) in Bezug auf schnelle Ermüdung und / oder
- \_ versteifte Gelenke (mit Holzleisten, Schaumgummibahnen und Bändern umwickeln) verschieden Aufgaben erledigen:
  - o um die Wette laufen (evtl. mit Wasserglas in der Hand),
  - o Stiegen steigen (zur Kapelle hinauf)
  - o Schwere Einkaufstasche tragen...

## Station 4 – „Ohren“

### Altersschwerhörigkeit – was versteht man darunter?

**Material:** laminierte Texte, kopierte Fragebögen, Schreibzeug,  
Tinnitusgeräusch (Appstor „Tongenerator“ am Handy...!?)

**Einstieg:** „Stille Post“

**Aktion:** folgende Texte werden (laminiert) an den Wänden aufgehängt, die Kinder wandern umher und beantworten die Fragen auf dem Fragebogen während der gesamten Aktion soll ein „Tinnitusgeräusch“ im Raum hörbar sein (gibt's im Appstore unter: „Tongenerator“...)

**Erklärung:** Tinnitus ist ein andauerndes, meist pfeifendes Geräusch im Ohr... - nicht unbedingt altersbedingt!

\_ Fast jeder Alternde wird irgendwann einmal (für ihn und andere erkennbar) von einer Verschlechterung beim Hören (und Sehen) betroffen sein. Während die Verordnung einer Brille toleriert wird, landen Hörgeräte sehr rasch in der Schublade. Erst wenn erhebliche Störungen erreicht werden, Gespräche nicht mehr verfolgt werden können, Orientierungsstörungen eintreten, ist man bereit Hilfen anzunehmen. Das kann aber schon zu spät sein.

\_ Bei der Altersschwerhörigkeit handelt es sich um eine, an beiden Ohren gleichermaßen auftretende, dauerhafte Schwerhörigkeit im Innenohr. Wenn man von der Altersschwerhörigkeit betroffen ist, nimmt das Hörvermögen im Laufe des Lebens immer weiter ab. Bislang gibt es keine Heilungsmöglichkeiten für die Altersschwerhörigkeit. Hören ist wichtig, unser Gehör ist das intellektuellste und sozialste Sinnesorgan. Weil das Hören (genau wie das Sehen) eine „umweltbezogene“ Fähigkeit ist, ist der Verlust des Gehörs seelisch ganz schwer zu verkraften.

\_ Das Hören kann als Fernsinn bezeichnet werden. Wenn wir „hören“ ist es uns möglich Informationen über Ereignisse in unserer Umgebung wahrzunehmen. Wir erkennen Menschen an ihren Stimmen, die Umgebung an bestimmten Geräuschen und orientieren uns, können durch Worte mit anderen Menschen in Beziehung treten, reagieren auf und Alarmierung... Unser Ohr arbeitet rund um die Uhr, ist ständig wachsam, liefert uns wichtige Informationen aus dem jeweiligen Umfeld und aktiviert unser Gehirn. Unser Hören bestimmt in vieler Hinsicht unser gesamtes Leben. Gerade im Alter werden findet der Mensch Ruhe und Gelegenheit, sich der Begegnung mit anderen zu widmen und sich in Gesprächen auszutauschen. Der ungezwungene Plausch am Stammtisch und im Kaffeehaus, das Treffen mit FreundInnen, ein Vortrag über Hobbys oder Inhalte, die einem schon lange beschäftigen, kleine und größere Reisen, die man gerne mit anderen genießt. Man findet Zeit, sich mit den Sorgen und Bedürfnissen der Kinder und Kindeskiner auseinanderzusetzen und ist ein gesuchter Partner, der eben Zuhören kann.

\_ Das setzt aber voraus, dass das Gehör funktioniert und so die Kommunikation mit Menschen ohne große Anstrengung ermöglicht. Denn mit jeder Einschränkung im Hören beginnt ein Rückzug aus der Welt der Gemeinschaft, man fühlt sich als Partner beschränkt und empfindet sich nicht mehr ernst genommen. Stückweise verlieren die Menschen dann ihre bisher erlebte Welt. Sie werden unsicher, wenn die immer stiller werdende Umgebung keine Signale mehr hören lässt.

\_ Wer nicht mehr gut hört, muss sich sehr anstrengen, um sein Gegenüber zu verstehen. Das erfordert eine hohe Konzentration, weil alle sonstigen Informationen, wie Lippenbewegungen, Gesichtsausdruck und Körperhaltung beachtet werden müssen. Trotz dem kann ein schwerhöriger Mensch nicht sicher sein, alles richtig zu verstehen. Fragt ein Schwerhöriger nach, um sicherzugehen, dass er alles richtig verstanden hat, macht er vielleicht seinen Gesprächspartner ungeduldig. Fragt er nicht nach gibt er vielleicht falsche Antworten. Das macht Alltagsgespräche mühsam. Die Folgen der Schwerhörigkeit im Erwachsenenalter sind nicht selten Depressionen und Selbstwertkrisen.

\_ Alltägliche Hintergrundgeräusche, wie der surrende Kühlschrank, spielende Kinder im Hof, Türklingel und Telefon verschwinden. Im Straßenverkehr ergeben sich Unsicherheiten, das Herannahen von Autos und Fahrräder wird nicht oder zu spät gehört. Die Fähigkeit, sich im Raum zu orientieren und Geräuschquellen zu erkennen, verringert sich...

**Fragen zum Thema „Altersschwerhörigkeit“: (mit Lösungsbeispielen...)**

1. Jeder Mensch mit zunehmendem Alter, ist irgendwann betroffen von der Verschlechterung welcher Sinne?  
\_ *Hörsinn und Sehsinn*
2. Was ist beim Menschen erkrankt, die an der Altersschwerhörigkeit leiden?  
\_ *Das Innenohr*
3. Betrifft die Altersschwerhörigkeit ein Ohr oder beide Ohren?  
\_ *Beide Ohren sind gleichermaßen betroffen*
4. Warum ist der Verlust des Hörens für viele Menschen seelisch schwer zu verkraften?  
\_ *Weil das Hören eine „umweltbezogene Fähigkeit ist und wir es für unser soziales Leben brauchen*
5. Das Hören kann als „Fernsinn“ bezeichnet werden, warum?  
\_ *Weil wir durch das Hören unsere Umwelt wahrnehmen können - wir erkennen Menschen an bestimmten Geräuschen, orientieren uns in unserer Umgebung und können auf verschiedenen Laute reagieren (Straßenverkehr, Schulglocke, ...)*
6. Zu welcher Tageszeit ist unser Ohr wachsam?  
\_ *Unser Ohr arbeitet rund um die Uhr*
7. Was beginnt für einen Menschen, wenn er nicht mehr gut hören kann?  
\_ *Der Rückzug aus der Gemeinschaft*
8. Auf welche Informationen von seinem Gesprächspartner ist ein schwerhöriger Mensch angewiesen?  
\_ *Auf Lippenbewegungen, Gesichtsausdruck und Körperhaltung (Gestik)*
9. Was können für erwachsene Menschen die Folgen von Schwerhörigkeit sein?  
\_ *Depressionen und Selbstwertkrisen*
10. Welche alltäglichen Hintergrundgeräusche gehen schwerhörigen Menschen verloren?  
\_ *Alle Geräusche der Umgebung: z.B.: spielende Kinder, Türklingel und Telefon, der surrende Kühlschrank,...*
11. Warum ist es für schwerhörige Menschen gefährlich im Straßenverkehr?  
\_ *Es ergeben sich viele Unsicherheiten, weil sie das Herannahen von Autos und Fahrräder nicht, oder zu spät hören.*

## **Station 5 „Gedächtnis“**

### **Symptome bei Altersbeschwerden - Hirnleistungsstörungen**

**Material:** verschiedene Gedächtnisspiele und Konzentrationsübungen (siehe Anhang)

**ACHTUNG:** braucht in der Vorbereitung Zeit, die für die Kinder geeigneten Kopiervorlagen auszusuchen und zu kopieren!!

Typische Symptome für altersbedingte Hirnleistungsstörungen sind Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Ermüdungserscheinungen, Antriebs- und Motivationsmangel, Schwindel, Ohrensausen und Kopfschmerzen.

**Beginn:** beigelegte Geschichte „Stille Post“ als Einstiegsübung

**Aktion:** In Kleingruppen werden altersentsprechende Auswahl der Gedächtnisspiele und Konzentrationsübungen durchgeführt

**Material:**

**Fragen zum Thema „Altersschwerhörigkeit“:**

1. Jeder Mensch mit zunehmendem Alter, ist irgendwann betroffen von der Verschlechterung welcher Sinne?
2. Was ist beim Menschen erkrankt, die an der Altersschwerhörigkeit leiden?
3. Betrifft die Altersschwerhörigkeit ein Ohr oder beide Ohren?
4. Warum ist der Verlust des Hörens für viele Menschen seelisch schwer zu verkraften?
5. Das Hören kann als „Fernsinn“ bezeichnet werden, warum?
6. Zu welcher Tageszeit ist unser Ohr wachsam?
7. Was beginnt für einen Menschen, wenn er nicht mehr gut hören kann?
8. Auf welche Informationen von seinem Gesprächspartner ist ein schwerhöriger Mensch angewiesen?
9. Was können für erwachsene Menschen die Folgen von Schwerhörigkeit sein?
10. Welche alltäglichen Hintergrundgeräusche gehen schwerhörigen Menschen verloren?
11. Warum ist es für schwerhörige Menschen gefährlich im Straßenverkehr?

Spiel – Gedächtnis:

zehn	achtzehn
neunundzwanzig	vier
elf	siebenunddreißig
achtundzwanzig	einundvierzig

neunzehn	einhunderteins
zwölf	sechsdachtzig
drei	zwanzig
vierzig	eins
Ordne die folgenden Zahlen so rasch wie möglich in aufsteigender Reihenfolge!	Ordne die folgenden Zahlen so rasch wie möglich in aufsteigender Reihenfolge!

## **Impulsgeschichten:**

### **Der alte Mann und der kleine Junge**

Der kleine Junge saß auf der Fensterbank und sah auf die Straße. Er liebte diesen Platz und immer wenn ihm langweilig war, beobachtete er. Er wusste ganz genau, wann die Straßenreinigung kam, die Müllabfuhr oder der Postbote.

Der Briefträger kam immer auf seinem gelben Fahrrad und winkte ihm mit seiner Mütze zu. Er fand das war ein lustiger Mann, denn er hatte einen großen, geschwungenen Schnauzbart. Der Junge wusste auch, wann die Nachbarskinder aus der Schule kamen, wann die Krankenschwester zu Onkel Willi kam und wann Frau Schneider mit dem Dackel spazieren ging.

In den letzten Tagen hatte es viel geregnet und es war nicht viel los vor dem Fenster. Gegenüber war jemand eingezogen und ein großer Möbeltransporter stand auf der Straße. Es war nett, zu schauen wie die Männer die Möbel schleppten und dabei lauthals fluchten. Sonst war nichts passiert. Wenn es regnete und der Wind um die Ecken pfiff blieben die meisten Leute lieber zu Hause.

Nur die zur Arbeit mussten oder etwas zu erledigen hatten, hasteten über die Straße. Und alte Leute, die waren immer da. Besonders aufgefallen war ihm ein alter Mann. Jeden Tag sah er ihn auf der Straße. Auch wenn es ganz kalt war, oder wenn Schnee lag. Dann hatte er einen dicken Mantel an und trug einen Hut auf dem Kopf. Er hatte einen Stock in der Hand und ging immer sehr langsam und etwas gebeugt. Es sah aus, als wenn ihm das Laufen schwer fiel. Aber jeden Tag war er da.

Einmal hatte der kleine Junge seine Mutter an das Fenster geholt und ihr den Mann gezeigt. Er hatte ihr erzählt, dass der Mann jeden Tag auf der Straße umher lief, obwohl er schlecht laufen konnte.

Es gibt viele ältere Leute die sind alleine zu Hause und fühlen sich dann einsam. Sie halten es nicht aus in den eigenen vier Wänden und gehen lieber nach draußen. Sie fürchten sich vor der Stille in ihrer Wohnung, deshalb gehen sie spazieren. Meist haben sie auch keine Freunde und suchen etwas Abwechslung. So hatte seine Mutter es ihm erklärt. Der Junge verstand die Worte nicht so genau, aber es hörte sich nicht schön an. Er beschloss, einfach nicht alt zu werden. So wie der Mann mit dieser Einsamkeit, wie Mutter es nannte, nein, das wollte er nicht.

Irgendwann, viel, viel später, es war im Frühling, spazierte ein alter Mann durch die Straßen. Er erfreute sich an den Blumen, die langsam zu Blühen begannen und betrachtete die grünen Blätter der Bäume. Der Mann sah in den Himmel und beobachtet die vorbei ziehenden Wolken. Er genoss die Sonnenstrahlen auf seinem vom Wetter gegerbten Gesicht. Wie ein Hauch streichelten die wärmenden Strahlen über seine Haut und er schloss die Augen.

Als er sie wieder öffnete, sah er oben hinter einem Fenster das Gesicht eines kleinen Jungens. Der alte Mann lächelte und dachte daran, wie viele Stunden er als Kind aus dem Fenster geschaut hatte. (c) Martina Bartels

### **Lotti, ein Engel auf Erden**

Ein alter Mensch braucht auch ein Zuhause! Über diese Tatsache denken viele junge Leute nicht einmal nach. "Ich soll mich mit der Oma herumschlagen, ihr beim Anziehen helfen? Sie waschen und ihr sogar noch den Hintern abwischen? Das kommt überhaupt nicht in die Tüte! Ab ins Altersheim mit ihr! Dort wird es ihr schon gut gehen, schließlich kostet das ja eine Stange Geld!" Dass alte Menschen auch Liebe, Zuneigung und die Wärme einer Familie spüren möchten, das kommt so manchen nicht in den Sinn.

Ok, in Seniorenheimen wird wirklich sehr viel für all die Omas und Opas getan, aber eine richtige Beziehung zwischen den alten Leuten und dem Personal entsteht in den seltensten Fällen. Wie auch? Die Pflegerinnen, Betreuer und Pflegehelfer stehen unter einem enormen Druck. Allein zeitlich gesehen ist schon eine längere Unterhaltung fast ausgeschlossen. Meine Geschichte handelt von einer Frau namens Lieselotte.

Lotti war 81 Jahre alt als sie, freiwillig, im Seniorenheim "Alte Eiche", in einem kleinen Ort im Westerwald, ein Zimmer bezog. Sie war 161 cm groß, schlank und wog 52 Kilogramm. Ihr weißes Haar verlieh ihr die Ausstrahlung einer Schneekönigin. Am Tage ihres Einzuges fing die wundersame Geschichte an:

Da Lotti einen Teil ihrer Möbel mit ins Heim brachte und bereits ungeduldig vor dem Eingang auf und ab schritt während sie auf den Möbelwagen wartete, wurde ein Mitbewohner auf sie aufmerksam.

Bruno, der alte Haudegen, stand von dem Sessel auf, der mitten in der Halle stand und ging zu ihr hinüber. "Guten Tag gnädige Frau! Ich bin der Bruno. Ziehen Sie heute ein? Wenn ja, dann wäre ich Ihnen gerne behilflich." Sagte er und deutete eine Verbeugung vor Lotti an. Wenn er sich weiter gebückt hätte, wäre er vor Rückenschmerzen sicher nicht wieder hochgekommen. Lotti bemerkte dies und sagte freundlich: "Herzlichen Dank junger Mann, die paar Sachen werde ich wohl noch hinein bringen können. Aber Ihr Angebot erfreut mich außerordentlich. Wir sehen uns sicher beim Mittagessen. Wenn Sie wollen setzen Sie sich zu mir an den Tisch." Lotti lächelte und Bruno stand mit weit geöffnetem Munde da. "Junger Mann?" Dachte er; "ich bin 75!"

Dann kam er auch schon, der LKW. Lotti ging zu ihm hinüber, bat den Mann, der die Türen der Ladefläche öffnete, sie beim ersten Gang voran gehen zu lassen, damit sie ihm den Weg zu ihrem Zimmer zeigen konnte, schnappte sich einen schweren Ledersessel von der Ladefläche und marschierte los. Der Möbelpacker riss ungläubig die Augen auf! Auch Bruno

kam angerannt! Er hatte furchtbare Angst, dass Lotti unter dem schweren Sessel, den sie sich über ihren Kopf gestülpt hatte, zusammenbrechen könnte. "Um Gottes willen, das können Sie doch nicht machen!"

"Sie sehen doch, dass ich das kann." Erwiderte Lotti und marschierte an ihm vorbei. Der Möbelpacker vergaß tatsächlich etwas aus dem LKW mitzunehmen, als er hinter ihr herging, er verstand die Welt nicht mehr. Es dauerte keine zwei Stunden, da war der LKW leer und Lottis Zimmer eingerichtet. Sie hatte den Möbelpacker, der hieß übrigens Karl-Heinz, und Bruno anschließend zu Kaffee und Kuchen in die Kantine eingeladen. Beide hatten fleißig geholfen und Bruno waren darüber seine Rückenschmerzen vergangen. Die Hauptarbeit hatte allerdings Lotti gemacht. Immer wieder war sie schneller beim Lastwagen als die Helfer. "Wollen Sie nicht bei mir anfangen?" Fragte Karl-Heinz, "So gute Leute wie Sie findet man heute nicht mal auf dem Arbeitsamt!" "Lassen Sie's gut sein Karl-Heinz, ich hab so das Gefühl, dass ich hier dringender gebraucht werde." Angeregt schwätzten die Drei noch eine Weile, bis Karl-Heinz aufstand und sich verabschiedete. Bruno sagte plötzlich: "Ich habe mich seit langer Zeit nicht so gut gefühlt! Liegt das daran, dass ich mich mal wieder körperlich betätigt habe?" "Das ist richtig Bruno, nur sollte man es zu Anfang nicht übertreiben! Jeden Tag ein Bisschen mehr und zwischendurch auch mal Pause machen, das ist die richtige Medizin!"

Als auch sie aufstanden ging Bruno Richtung Aufzug. "In der wievielten Etage wohnst Du?" Fragte Lotti. "In der Ersten, Zimmer 112." Antwortete er. "Da willst Du den Aufzug nehmen? Die paar Stufen gehst Du besser zu Fuß, das ist gut für den Kreislauf!" Bruno blieb stehen, sah ihr mitten ins Gesicht und wollte etwas sagen, doch ihr Lächeln verschloss seinen Mund. Wortlos ging er zur Treppe.

Lotti war binnen kürzester Zeit das Gesprächsthema Nr.1 im Altenheim. Alle wollten sie kennen lernen. Einmal standen sogar 18 Mitbewohner auf einmal vor ihrer Tür. Alle wollten sie die Frau sehen, die die Kraft und Ausdauer einer Fünfundzwanzigjährigen besaß.

Nach wenigen Tagen hatte Lotti sich eingelebt. Sie hatte inzwischen festgestellt, dass die meisten ihrer Altersgruppe kränkelten, herum jammerten und sich irgendwie gehen ließen. Schnell fasste sie einen Plan! Einen nach dem Anderen nahm sie sich vor. Sie zeigte den alten Leuten dass sie noch längst nicht zum alten Eisen gehörten. Sie brachte ihnen die Schönheiten des Lebens nahe, ermunterte sie intensiver das Leben zu studieren und brachte ihnen positives Denken bei.

Eines Tages lernte sie die 85-jährige Sybille kennen. Sybille war bettlägerig. Nach der letzten Untersuchung durch den Professor stand fest, dass sie Kieferkrebs hatte. Sie rauchte trotz allem weiter wie ein Schlot. Lotti versuchte auch erst gar nicht, sie vom Rauchen abzubringen. Aber sie beschäftigte Sybille so intensiv, dass sie von allem Negativen abgelenkt wurde. Wenn Sybille Schmerzen hatte, so brachte sie ihr Folgendes bei:

Anstatt zu jammern, "ich hab ja solche Schmerzen", sollte sie fest sagen: "Ich halte durch, ich werde wieder gesund!" Und das immer und immer wieder, mit dem festen Glauben daran. Nach einigen Wochen stellten die Ärzte fest, dass der Krebs sich abgekapselt hatte und das für Sybille die Chance 100 Jahre oder älter zu werden in greifbare Nähe gerückt war. Völlig schmerzfrei erlebte sie ihr neues, herbstliches Leben, glücklich darüber, dieser Frau begegnet zu sein, die mehr erreicht hatte, als alle Ärzte, Professoren und Therapeuten zuvor. Lotti wurde 107 Jahre alt! Bis zur letzten Minute hatte sie sich voller Liebe und Aufopferung um ihre alten Kameraden bemüht. Das Wissen darum, helfen zu können und der Glaube an Gott und die Menschen hatten sie so alt werden lassen! Lotti, wir werden dich nie vergessen.

© *Walter Schäfer*

### **Der Alte Großvater und sein Enkel**

Es war einmal ein Großvater, der schon sehr, sehr alt war. Seine Beine gehorchten ihm nicht mehr, die Augen sahen schlecht, die Ohren hörten nicht mehr viel und Zähne hatte er auch keine mehr.

Wenn er aß, floss dem alten Mann die Suppe aus dem Mund. Der Sohn und die Schwiegertochter ließen ihn deshalb nicht mehr am Tisch mitessen, sondern brachten ihm sein Essen hinter den Ofen, wo er in seiner Ecke saß.

Eines Tages, als man ihm die Suppe in einer Schale hingetragen hatte, ließ er die Schale fallen und sie zerbrach. Die Schwiegertochter machte dem Greis Vorwürfe, dass er ihnen im Haus alles beschädige und das Geschirr zerschlage, und sagte, dass sie ihm von jetzt an das Essen in einem Holzschüsselchen geben werde. Der Greis seufzte nur und sagte nichts.

Als der Mann und die Frau einige Tage später zu Hause beisammen saßen, sahen sie, dass ihr Söhnchen auf dem Fußboden mit kleinen Brettern spielte und etwas zimmerte.

Der Vater fragte ihn: "Was soll das denn werden, Mischa?"

Und Mischa antwortete: "Das soll ein Holzschüsselchen werden, Väterchen. Daraus werde ich dir und der Mutter zu essen geben, wenn Ihr alt geworden seid."

Der Mann und die Frau sahen sich an und weinten. Ihnen wurde plötzlich bewusst, wie sehr sie den Greis gekränkt hatten und sie schämten sich. Fortan ließen sie ihn wieder am Tisch sitzen und waren freundlich zu ihm.

Geschichte nach Lew Tolstoi

Quelle: Silvia Nussbaumer