

Anselm Grün  
Hsin-Ju Wu

# Selbst- bestimmt im Alter



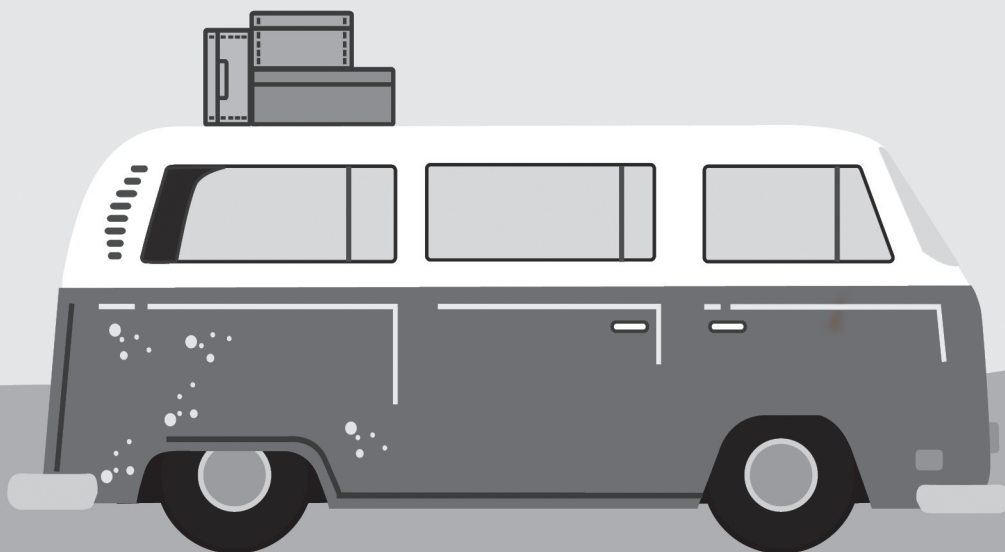


Anselm Grün  
Hsin-Ju Wu

# Selbst- bestimmt im Alter



ÜBER 40  
ARBEITSBLÄTTER  
FÜR GRUPPEN-  
UND EINZEL-  
ARBEIT



Vier-Türme-Verlag

# Vorwort



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

es ist gut, sich Gedanken über das Älterwerden und über den Umgang mit dem Alter zu machen. Unser gemeinsames Buch »Selbstbestimmt im Alter«, das Sie in Händen halten, will Sie dabei unterstützen und Sie tiefer in das Thema führen.

Es hilft dabei, sich persönliche Erfahrungen bewusst zu machen, über die man sich dann mit anderen austauschen kann. Daher haben wir einige Arbeitsblätter konzipiert, die Sie auf den folgenden Seiten finden.

Wir möchten Sie einladen, sich mit wichtigen Fragen des Älterwerdens konkret auseinanderzusetzen, indem Sie diese alleine für sich oder gemeinsam in der Gruppe beantworten. Wenn wir so im Schreiben und Ausfüllen der Blätter etwas selbst zum Ausdruck bringen, dann dringt es tiefer in unser Herz, als wenn wir etwas nur lesen.

Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen können diese Arbeitsblätter als Anregungen und Vorlagen für die gemeinsame Arbeit verwenden. So kann die Gruppe über die zentralen Themen und die persönlichen Erfahrungen ins Gespräch kommen. Wenn das gelingt, ist es ein Segen für alle Beteiligten.

So wünschen wir Ihnen und allen, die die folgenden Vorlagen nutzen, dass Sie Freude haben an der Arbeit und am gemeinsamen Austausch.

*Pater Anselm Grün und Hsin-Ju Wu*

## Mein Plan für ein reifes Alter

Lassen Sie die Fragen auf sich wirken und schreiben Sie dann spontan auf, was Ihnen dazu einfällt:  
Was möchte in mir reifen?  
Welche Eigenschaften möchte ich als reifer alter Mensch verwirklichen?

---

---

---

---

---

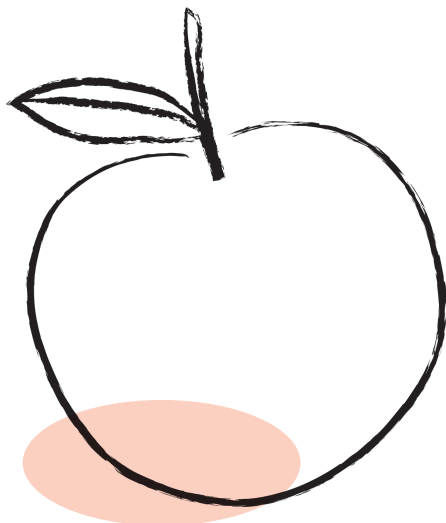
---

---

---

---

---



---

---

---

---

## Herbstlich leben

Notieren Sie spontan, was Ihnen zu folgenden Fragen einfällt:

Was denken Sie vom Herbst?

Verbinden Sie den Herbst mit dem Alter?

Welche Ähnlichkeiten zwischen Herbst und Alter fallen Ihnen ein?

Erkennen Sie Parallelen zwischen den bunten Blättern der Bäume und der Buntheit des Alters?

Erinnern Sie die milden Herbstfarben an die Milde sich selbst gegenüber?

Und wie erkennen Sie sich im Fallen der Blätter wieder?

Was möchten Sie gerne loslassen?

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---



### Mein Lebensbaum

---

Sie sehen auf diesem Blatt einen Lebensbaum.

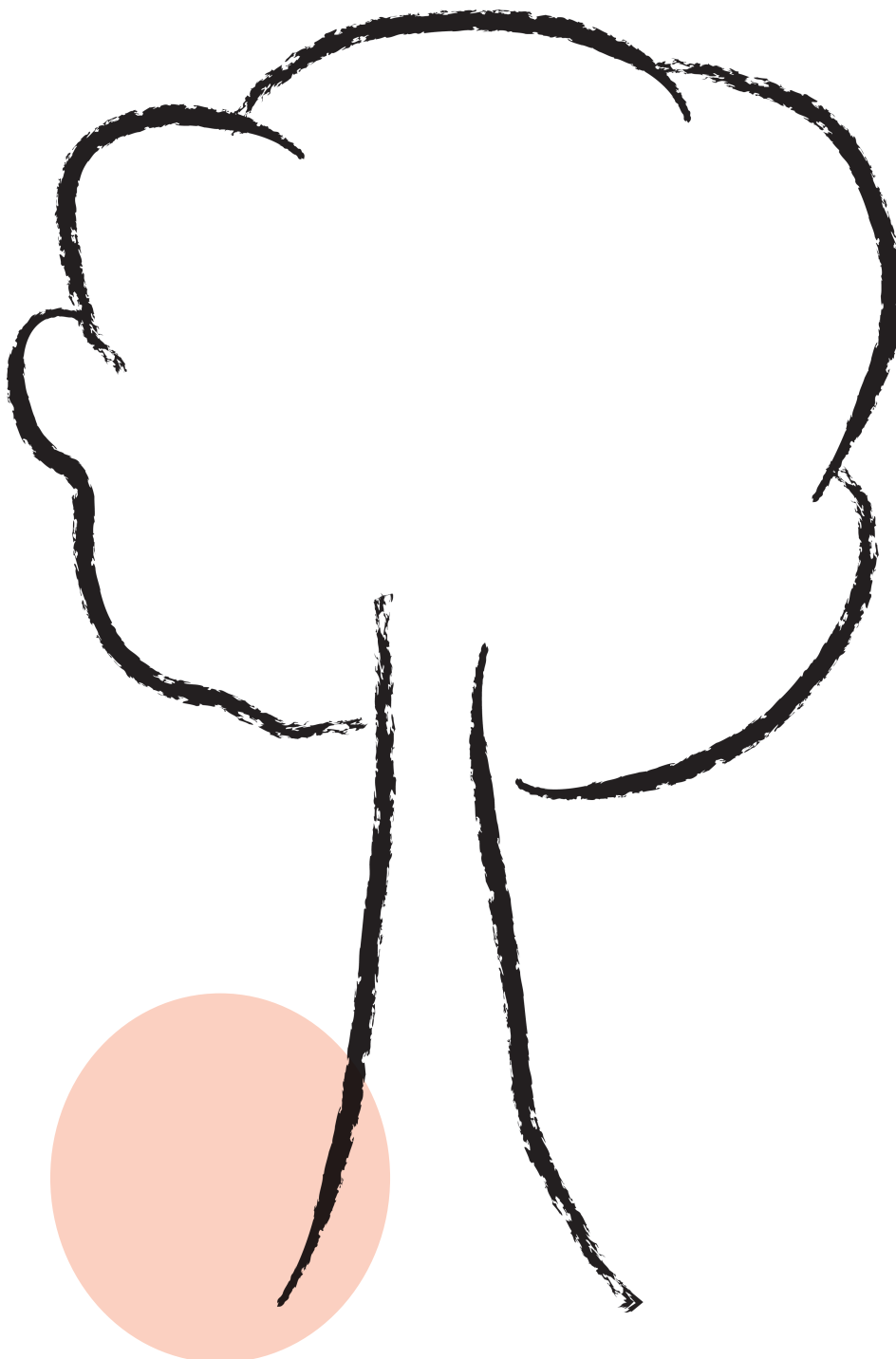
Malen Sie ihn aus: die Wurzeln, den Stamm, die Äste und die Blätter und Früchte.

Sind Sie mit Ihren Wurzeln zufrieden? Was sind Ihre Wurzeln?

Wie erleben Sie Ihren Stamm? Welche Äste haben sich entfaltet?

Wo sind Äste abgesägt worden? Welche Wunden sehen Sie an Ihrem Baum?

Was beeindruckt Sie am meisten an Ihrem Baum?





### Versöhnung mit meinem Leib

---

Auf diesem Arbeitsblatt ist der menschliche Leib dargestellt. Spüren Sie bei sich selbst nach: An welchen Stellen haben Sie Schmerzen, spüren Sie eine besondere Belastung? Wobei haben Sie dieses Körperteil eingesetzt? Können Sie dankbar sein, dass Sie es besonders strapaziert haben in Ihrem Einsatz für die Menschen? Dann kleben Sie ein Pflaster darauf. Und betrachten Sie dankbar, dass Sie für andere gearbeitet haben.

