Idee für die Seniorenarbeit im Januar 2019

„Das mag ein Wechsel sein“

Unter dieser Überschrift habe ich in gewohnter Weise für Sie Ideen und Methoden zusammengestellt, mit denen Sie mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen können und sie zu Erinnerungen und Aktivitäten anregen können.

Wechsel

Lassen Sie Worte zusammentragen, die mit „Wechsel“ beginnen oder enden. So könnte die Liste aussehen:

Wechselgeld

Wechselschritt

Wechselbad

Wechselstube

Reifenwechsel

Geldwechsel

Wechselstrom

Verwechseln

Verwechslung

**Wechsel im Leben**

Laden Sie die Teilnehmenden zum Erzählen ein über Wechsel, die im eigenen Leben stattgefunden haben. Stellen Sie hierbei sicher, dass niemand zum Erzählen gedrängt wird, der vielleicht über eine bestimmte Erinnerung in dieser Runde und zu diesem Zeitpunkt nicht sprechen möchte.

* Erzählen Sie von Ihrer Einschulung!
* Erzählen Sie von Ihrer Konfirmation!
* Erzählen Sie von Ihrem Ausbildungsbeginn oder dem Beginn Ihrer Lehre!
* Erzählen Sie von Ihrem Auszug aus dem Elternhaus!
* Erzählen Sie von der Gründung Ihrer Familie!
* Erzählen Sie vom Wechsel einer Arbeitsstelle!
* Erzählen Sie von einem Umzug!
* Erzählen Sie von einer wichtigen Veränderung in Ihrem Leben!
* Erzählen Sie von Eintritt in den Ruhestand!
* Erzählen Sie vom Auszug der Kinder aus dem Elternhaus!

Weitere Wechselfragen mögen Ihnen und Ihren Teilnehmenden selbst einfallen. Schließen Sie die Runde mit dieser Frage:

Mögen Sie die Veränderungen oder haben Sie es lieber, wenn alles beim Alten bleibt?

Gegenteil

Sie nennen den vorne stehenden Begriff und die Runde soll das Gegenteil benennen. Seien Sie großzügig, wenn die Antwort anders ausfällt, als ich das aufgeschrieben habe. Das Gegenteil von „ALT“ kann „JUNG“ oder „NEU“ heißen.

kurz lang

weit eng

oben unten

hoch tief

breit schmal

hügelig eben

müde wach

verkehrt richtig

scharf stumpf

schwer leicht

bunt uni

Tag Nacht

Arbeit Urlaub

warm kalt

trüb klar

gleich verschieden

spannend langweilig

offen verschlossen

vorne hinten

ja nein

schnell langsam

glatt rauh

krumm gerade

weiß schwarz

zahm wild

heiß kalt

laut leise

zufällig absichtlich

In einem zweiten Spielzug können Sie fragen, was ist alles so, also was ist alles kurz, lang, zahm, wild, laut …

Sie werden merken, dass es zunächst ganz konkrete Dinge sind, die benannt werden, dann solche im übertragenen Sinn.

**Teekesselchen**

Suchen Sie Begriffe, die zwei ganz unterschiedliche Bedeutungen haben und doch gleich lauten. Mit diesen Begriffen geht das gut:

* Schimmel – weißes Pferd / Schimmel – auf verdorbenen Lebensmitteln
* Lampe – Schwanz des Hasen / Lampe – Beleuchtungskörper
* Bande – Spielfeldbegrenzung / Bande – Gruppe von Einbrechern
* Ente – das Tier / Ente – falsche Zeitungsmeldung
* Flecken – sehr kleiner Ort / Flecken – Verunreinigung auf Kleidung
* Niete – Loch im Gürtel / Niete – Fehllos
* Hering – Befestigung für Zelte / Hering – Fisch
* Hose – Beinkleid / Hose – Windhose
* Rock – Kleidungsstück / Rock – Musikrichtung
* Sichel – Mondform / Sichel – Schneidegerät
* Wanze – Abhörgerät / Wanze – Insekt
* Steuer – Abgabe / Steuer – Lenkung
* Umzug – Parade / Umzug – Wohnungswechsel

Diese Internetseite war mir beim Suchen behilflich und enthält noch viele weitere Möglichkeiten: <http://www.deutschunddeutlich.de/contentLD/GD/GDiv19lDoppelbed.pdf>

Nun bilden immer zwei Spieler in Paar und suchen sich einen Begriff aus, den die anderen erraten sollen. Dazu wird abwechselnd beschrieben, wie das jeweilige Teekesselchen ist. Beim Beispiel „Schimmel“ könnten die Beschreibungen so lauten:

1. Spieler: „Mein Teekesselchen ist weiß!“

2. Spieler: „Mein Teekesselchen ist ekelig!“

1. Spieler: „Mein Teekesselchen ist schnell!“

2. Spieler: „Mein Teekesselchen macht krank!“

Durch immer weiter Beschreibungen wird es immer leichter, den Begriff zu erraten.

Sie können davon ausgehen, dass die älteren Menschen dieses Spiel kennen und ihnen selbst Beispiele einfallen.

Dauer: pro Begriff 2 bis 3 Minuten

**Sprüche und Zitate zu Veränderung**

Diese Internetseite hat mir beim Auffinden der Sprüche geholfen: https://www.leadershipjournal.de/zitate-veraenderung/5/

**»Es ist nicht die stärkste Spezie die überlebt, auch nicht die intelligenteste, es ist diejenige, die sich am ehesten dem Wandel anpassen kann.«**

**Charles Darwin** Englischer Naturforscher

**»Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.«**

**Chinesisches Sprichwort**

**»Wir müssen der Wandel sein, den wir in der Welt zu sehen wünschen.«**

**Mahatma Gandhi** Indischer Verfechter von Gewaltlosigkeit

**»Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.«**

**Franz Kafka** Schriftsteller

**»Das Leben gehört dem Lebendigen an, und wer lebt, muß auf Wechsel gefasst sein.«**

**Johann Wolfgang von Goethe** Deutscher Dichter

**»Wer hohe Türme bauen will, muss lange am Fundament verweilen.«**

**Anton Bruckner** Österreichischer Komponist

**»Es sind nicht die äußeren Umstände, die das Leben verändern, sondern die inneren Veränderungen, die sich im Leben äußern.«**

**Wilma Thomalla** Deutsche Publizistin

**»Entweder wir finden einen Weg, oder wir machen einen.«**

**Hannibal** Feldherr der Antike

**»Nur die Dümmsten und die Weisesten können sich nicht ändern«**

**Konfuzius** Chinesischer Philosoph

**Willst Du Dein Land verändern,  
verändere Deine Stadt.  
Willst Du Deine Stadt verändern,  
verändere Deine Straße.  
Willst Du Deine Straße verändern,  
verändere Dein Haus.  
Willst Du Dein Haus verändern,  
verändere Dich selbst.**

**Arabisches Sprichwort**

**»Ich glaube an das Pferd. Das Automobil ist nur eine vorübergehende Erscheinung.«**

**Kaiser Wilhelm II** letzter Deutscher Kaiser

**»Wenn ich die Menschen gefragt hätte, was sie wollen, hätten sie gesagt schnellere Pferde.«**

**Henry Ford** Amerikanischer Industrieller

**»Man kann die Welt oder sich selbst ändern. Das Zweite ist schwieriger.«**

**Mark Twain** Amerikanischer Schriftsteller

**»Es ist leichter für die Menschen, einen großen Wandel zu durchlaufen als einen kleinen.«**

**Dean Ornish** Amerikanischer Ernährungsexperte

**»Man kann keinen Eierkuchen backen, ohne ein paar Eier zu zerschlagen.«**

**Napoleon** Feldherr und Kaiser

**»Das Fernsehen wird sich nicht halten, weil die Leute es bald müde sein werden, jeden Abend eine Sperrholzkiste anzustarren.«**

**Daryl Zanuck** Mitbegründer der 20th Century Fox, 1946

**»Veränderungen müssen von der Unternehmensspitze nicht nur angestoßen werden, sie müssen dort auch beginnen.«**

**William Wiggenhorn** Amerikanischer Manager/Motorola

**»Die größte Schwierigkeit der Welt besteht nicht darin, Leute zu bewegen, neue Ideen anzunehmen, sondern alte zu vergessen.«**

**John Maynard Keynes** Englischer Ökonom

**»Alle denken nur darüber nach, wie man die Menschheit ändern könnte, doch niemand denkt daran, sich selbst zu ändern.«**

**Leo Nikolajewitsch Graf Tolstoi** Russischer Schriftsteller

**»Die Veränderung hat keine Anhänger. Die Menschen hängen am Status quo. Man muss auf massiven Widerstand vorbereitet sein.«**

**Jack Welch** Amerikanische Managerlegende

**»Diejenigen, die einen Krieg gewinnen können, können selten einen guten Frieden schaffen und diejenigen, die einen guten Frieden schaffen können, hätten niemals den Krieg gewonnen.«**

**Sir Winston Churchill** Englischer Politiker & Nobelpreisträger

**»Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.«**

**Charles Dickens** Englischer Schriftsteller

**»Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.«**

**Charles Darwin** Englischer Naturforscher

**»Wandel und Wechsel liebt, wer lebt.«**

**Richard Wagner** Deutscher Komponist

**»In Zeiten raschen Wandels können Erfahrungen dein schlimmster Feind sein.«**

**Martin Luther King JR.** Friedensnobelpreisträger

**»Ein Professor händigte die Unterlagen für das Abschlußexamen aus und verursachte einige Verwirrung bei den Studenten. Einer von ihnen sprang auf und rief aufgeregt: „Aber, Herr Professor, das sind ja die gleichen Fragen, die Sie uns bei der letzten Klausur gestellt haben!“ – „Stimmt“, sagte er, „aber die Antworten haben sich geändert.«**

**unbekannt**

**»Jeder Tag ist ein neuer Anfang.«**

**George Eliot** Englische Schriftstellerin

**»In einem wankenden Schiff fällt um, wer stillsteht und sich nicht bewegt.«**

**Ludwig Börne** Deutscher Schriftsteller

**»Ich kenne keinen sicheren Weg zum Erfolg, aber einen sicheren Weg zum Misserfolg: es allen Recht machen zu wollen.«**

**Platon** Griechischer Philosoph

**»Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.«**

**André Gide** Französischer Schriftsteller, Nobelpreisträger

**»Es genügt nicht, dass man zur Sache spricht. Man muss zu den Menschen sprechen.«**

**Stanislaw Jerzey Lec** Polnischer Schriftsteller

**»Fortschritt ist ein schönes Wort. Seine Triebkraft aber heißt Wandel. Und der Wandel hat seine Feinde.«**

**Robert Kennedy** US-Senator

**»Ich würde alles noch einmal so machen, wie ich es getan habe. Bis auf eine Ausnahme: Ich würde früher bessere Berater suchen.«**

**Aristoteles Onassis** Griechischer Reeder

**»Tatsachen schafft man nicht dadurch aus der Welt, dass man sie ignoriert.«**

**Aldous Huxley** Englischer Schriftsteller

**»Es kommt nicht darauf an, mit dem Kopf gegen die Wand zu rennen, sondern mit den Augen die Tür zu finden.«**

**Werner von Siemens** Erfinder, Gründer der Siemens AG

**»Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du.«**

**Mahatma Gandhi** Indischer Freiheitskämpfer

Drucken Sie die Sprüche einzeln oder als Liste aus und verteilen Sie diese unter den Teilnehmenden. Dann soll sich jeder und jede den Spruch aussuchen, der ihn oder sie besonders anspricht. Es kann einer sein, der einen besonders ärgert oder einer, dem man heftig zustimmt. Dann sollen alle nacheinander ihre Sprüche vorstellen und ihre Wahl begründen.

**Veränderungswünsche**

Stellen Sie Ihrer Runde nacheinander die folgenden Fragen. Stellen Sie bei den Antworten sicher, dass Sie an die entsprechenden Stellen weitergegeben werden, also die Essensfrage an den Koch, die Frage zur Kirche an den Gemeindekirchenrat u.s.w.

* Was würden Sie bei unserem Miteinander hier in der Runde gerne ändern?
* Was möchten Sie im Speiseplan hier im Haus gerne verändern?
* Was sollte im Garten um das Haus herum geändert werden?
* Was sollte sich in unserer Kirchengemeinde ändern?
* Was sollte sich in unserer Kirche ändern?
* Was müsste sich in der Politik ändern, damit wieder mehr Vertrauen herrschen kann?
* Für welche Menschen, die es eher schwer haben, müsste mehr getan werden?