



## 3.2 Modul 2: Stressmanagement und mentale Fitness

### 3.2.1 Einleitung

*“Stress ist jeder emotionale, physische, soziale, ökonomische oder andere Faktor, der nach einer Reaktion oder Veränderung verlangt. Stress kann positiv oder negativ sein. Andauernder chronischer Stress kann zu physischer Krankheit führen. Stress wurde als ein Faktor, der maßgeblich zur Entstehung vieler körperlicher Krankheiten beiträgt, theoretisiert.” (71)*

Drei Arten von Stress können unterschieden werden:

Normaler Stress	Wenn eine Situation oder ein Umstand unsere Reaktion oder Antwort erfordert.
Schädlicher Stress (Distress)	Normaler Stress der zu einer permanenten, chronischen Situation geworden ist.
Positiver Stress (Eustress)	hilft Personen, Herausforderungen erfolgreich entgegenzutreten.

### WELCHEN EINFLUSS HAT STRESS AUF DIE MENTALE FITNESS?

Es ist weithin bekannt, dass Langzeitstress einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit hat und zahlreiche Krankheiten verursacht. Am bekanntesten sind dabei Herzkrankheiten, Immunschwäche, Verdauungsprobleme, Rücken- und Nackenschmerzen. Was viele Menschen nicht wissen, ist, dass Stress auch unsere mentale Fitness beeinflusst. Er lässt Neuronen absterben und beeinträchtigt wesentliche Funktionen des Gedächtnisses, indem die mentale Performanz reduziert wird. Stress fügt unserer Gehirngesundheit Schaden zu und es ist daher wichtig, besonders für Ältere, Stressfaktoren zu verstehen und so Wege zu finden, um diese zu minimieren.

### WIE ERKENNT MAN STRESS?

Stress beeinflusst unterschiedliche Menschen in unterschiedlicher Weise. Manche Menschen zeigen akute Reaktionen auf Stress, bei anderen wiederum treten die Symptome im Laufe der Zeit auf und können fälschlicherweise für andere Gesundheitsprobleme gehalten werden. Eine Stressbelastung kann anhand physischer, mentaler, kognitiver, verhaltensbezogener oder emotionaler Zeichen erkannt werden.

Auf der individuellen Ebene kann Stress verschiedene Arten von Problemen hervorrufen. Zum Beispiel kann er ungewohntes und gestörtes Verhalten verursachen und zu schlechter physischer und mentaler Gesundheit beitragen. Er hat außerdem physiologische und emotionale Auswirkungen. Physiologische Effekte sind etwa Bluthochdruck, Schmerzzustände, Benommenheit und herabgesetzte Abwehr gegenüber Krankheiten. Andere Zeichen von Stress sind plötzliche Veränderungen des Körpers, die mit Belastung in Verbindung gebracht werden können, wie etwa Veränderungen der Herz- und Atemfrequenz, Muskelverspannungen, Übelkeit und Erbrechen. Unter Stress können Menschen Gefühle wie Zorn, Frustration, Angst oder Kontrollverlust erleben (95).

Tabelle 2: Zeichen von Stress

Physische Zeichen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschläge oder Hautreizungen – Allergieneigung – exzessives Schwitzen</li> <li>• Anspannung – Müdigkeit – Unfähigkeit zu entspannen – Atemlosigkeit – Herzklopfen</li> <li>• Übelkeit – Kopfschmerzen – Weinen – geballte Fäuste</li> <li>• Verdauungsstörungen – rasche Gewichts- oder -abnahme – Wiederausbruch früherer Krankheit</li> <li>• wiederholte Erkältungen &amp; andere kleinere Infekte – Verstopfung/Durchfall</li> </ul>
Kognitive Zeichen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mangelnde Konzentrationsfähigkeit – konfuses denken – beeinträchtigtes Urteilsvermögen</li> <li>• mangelnde Intuition – Fehler – hastige Entscheidungen – mangelnde Sensibilität</li> <li>• Entscheidungsschwierigkeit – eher kurzfristiges als langfristiges Denken</li> <li>• ständiges negatives Denken – Besorgtheit – schlechte Träume, Alpträume</li> </ul>
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vermehrtes Trinken/Rauchen – Ruhelosigkeit – rücksichtsloses Fahren</li> <li>• Lügen – Weinen – Schreien – Streitsucht – Vandalismus</li> <li>• Passivität/mangelndes Interesse – Weigerung auf Ratschläge zu hören – Ungeselligkeit</li> <li>• Anwendung bekanntermaßen inadäquater Lösungen – Kritisieren anderer</li> </ul>
Emotionale Zeichen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reizbarkeit – Anspannung – Unzufriedenheit</li> <li>• Entfremdung – Launenhaftigkeit</li> </ul>

## WIE GEHT MAN MIT STRESS UM?

Die Ursachen von Stress sind zahlreich und vielfältig, die Symptome können als Resultat einer Kombination von mehreren Stressoren auftreten. Zuerst sollten die Stressfaktoren identifiziert und diejenigen eliminiert werden, die einen negativen Einfluss auf uns haben.

Es gibt verschiedene grundlegende Schritte des Stressmanagements, die helfen können, stressverursachende Faktoren zu reduzieren. Einige Beispiele solcher stresslösenden Techniken, die man täglich selbst anwenden kann, sind (16; 64; 98):

Tabelle 3: Stresslösende Techniken





Suchen Sie Ihre stressverursachenden Faktoren	Bemerken Sie Stresssymptome	Üben Sie viel & in unterschiedlicher Weise	Begnügen Sie sich nicht mit stressvollen Umständen, suchen Sie nach Verbesserungen
Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist	Setzen Sie sich realistische Lebensziele	Sparen Sie Zeit & Energie, konzentrieren Sie sich auf essentielle Dinge	überschreiten Sie nicht Ihre Ressourcen
Achten Sie darauf, wie Sie Ihre Zeit nutzen	Lernen Sie "nein" zu sagen	Lernen Sie, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren	Machen Sie nicht alles selbst und alleine
Üben Sie Ihre Hobbies ohne Effizienz, Geschwindigkeit und hohe Ziele aus	Den Tag organisieren, damit Sie Zeit für Entspannung haben	Belohnen Sie sich selbst	Vertrauen Sie in und glauben Sie an sich selbst
Denken Sie positiv und seien Sie optimistisch	Behalten Sie Ihren Sinn für Humor	Offen & aktiv sein, sprechen Sie Ihre Meinung aus und anderen zuhören	Seien Sie nicht unnahbar

### 3.2.2 Aktivitäten und Übungen

Nummer	Name	Nummer	Name
M2.1	Entspannungsmodus	M2.5	Auf, auf, auf geht's!
M2.2	Welcher Baum bist du?	M2.6	Wärme deine Sinne, deinen Körper
M2.3	Ich kann meinen Herzschlag fühlen	M2.7	Die Kraft unserer Gedanken
M2.4	Zusammen Lachen	M2.8	Anti-Spannungs-Tanz



## M2.1 | Entspannungsmodus

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Argumentation</b> (logisches Argumentieren)</li> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (selektive Aufmerksamkeit)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Anschluss	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 5 und 20 Personen	<b>Methode</b>  Einzelarbeit
--	--	---	--	---

### Ziel

### Überwindung von Stress im Alltag

- Stressmanagement-Techniken zu identifizieren.
- Kontakt zu unserem inneren Bedürfnis nach effektiver Bewältigung und Entspannung herzustellen.

### Zweck und Nutzen

In unserem Leben gibt es eine Konstante: wir werden in unserer Arbeit und unserem persönlichen Umfeld immer wieder Veränderungen und Herausforderungen begegnen. Neue Situationen, Probleme und manchmal selbst intensive positive Emotionen verursachen Stress. Im Alltag haben wir manchmal das Gefühl, als würden wir uns selbst „verlieren“. Diese Übung ist ein guter Weg, darüber nachzudenken, wie wir Stress im Allgemeinen managen, und dabei unsere Stärken und Ressourcen zu erkennen.

Lernende tauchen in die Welt der Entspannung und Achtsamkeit ein, wodurch sie Schritt für Schritt Abstand zu dem alltäglichen Druck und Stress erlangen können.

### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 5 und 20 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

Teil 1 (25 Minuten):

- Der/die ModeratorIn beginnt die Sitzung mit einer kurzen Einführung über Stress (positiver Stress/Eustress, negativer Stress/Distress,

Auswirkung von Stress auf die physische und mentale Gesundheit) und die Wichtigkeit von Stressmanagement.

- Die Lernenden werden gebeten, an Personen (Freunde, Familienmitglieder, Kollegen) zu denken, von denen sie finden, dass sie besonders gut mit Stress umgehen und die meistens gut ausbalanciert, friedlich und harmonisch wirken, und diese Personen den anderen Gruppenmitgliedern in wenigen Worten zu beschreiben.
- Es folgt eine offene Gruppendiskussion auf Basis dieser Beschreibungen: Was sind die Geheimnisse dieser Harmonie und wie managen diese Personen ihren Stress?
- Lernende werden gebeten, ihre eigenen Mittel zur Stressbewältigung im Alltag zu identifizieren und mit den Gruppenmitgliedern nützliche Hinweise und Tipps zu teilen.

Teil 2 (25 Minuten):

- Die Lernenden bilden einen Kreis und nehmen eine bequeme Sitzposition ein. Der/die ModeratorIn zeigt eine einfache Achtsamkeits- und Entspannungsübung vor.
- Während der Entspannungsphase sollte man mit sanfter Stimme sprechen und dabei einen weichen und langsamen Rhythmus beibehalten.
- Beginnen Sie mit einer kurzen, 5-minütigen Aufwärmübung (ein wenig Bewegung wird den Lernenden helfen, abzuschalten und sich auf ihren Körper zu konzentrieren).
- Gehen sie wie folgt vor - Skript 1:
  1. „Drehen Sie sanft ihren Kopf, bringen Sie so das rechte Ohr nahe an die rechte Schulter, ohne diese nach oben zu bewegen; dann

wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite. Machen Sie 1 Minute lang so weiter.“

2. „Machen Sie 11 vorwärts kreisende Bewegungen mit Ihren Schultern, dann 11 rückwärts kreisende Bewegungen. Bewegen Sie Ihre Schultern aufwärts (rechte Schulter) und abwärts (linke Schulter) bis zur maximalen Ausdehnung, danach wechseln Sie die Seiten. Beschleunigen Sie diese Übung, so schnell Sie können, und wiederholen Sie sie für 1 Minute.“
  3. „Machen Sie 11 sanfte, große Kreise nach links mit Ihrem ganzen Brustkorb, anschließend 11 Kreise nach rechts.“
- Der/die ModeratorIn bittet die Lernenden, in einer bequemen Position Platz zu nehmen und dreimal tief Luft zu holen, indem sie mit geschlossenen Augen durch die Nase ein- und ausatmen.
  - Gehen Sie wie folgt vor – Skript 2:
    1. „Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Schritt für Schritt werden Sie in der Lage sein, komplett zu entspannen, wobei Sie jedoch wach bleiben. Beim ersten Mal mag es noch schwierig sein, doch mit etwas Übung wird es bald einfacher.“
    2. „75 % der normalen Gehirnwellenaktivität hängen davon ab, was wir sehen. Schließen Sie jetzt Ihre Augen, lassen wir unser Gehirn entspannen.“
    3. „Entleeren Sie Ihren Kopf.“ (Anmerkung: dieser Teil braucht Übung – es geht darum, frei von Gedanken zu werden.) „Kümmern Sie sich nicht um Bilder oder Gedanken, lassen Sie sie einfach vorüberziehen, ohne Ihnen Beachtung zu schenken oder Wichtigkeit beizumessen.“
    4. „Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade und beide Füße sollten den Boden berühren. Atmen Sie durch die Nase und versuchen Sie, die Luft in den Bauchraum zu leiten.“ (Anmerkung: dies hat an sich schon einen entspannenden Effekt und reduziert die „Kampf- oder-Flucht“-Bereitschaft im Körper.)
    5. „Während sie ausatmen, versuchen Sie, alle Spannung und Steifheit aus Ihrem Körper

herauszulassen. Fühlen Sie Ihr Gewicht auf dem Stuhl. Stellen Sie sich vor, dass zusammen mit dem Sauerstoff Lebensenergie in Ihre Lungen fließt und Ihre Zellen erreicht.“

6. „Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie sich während dieser Übung ein wenig benommen fühlen – das ist normal. Das bewusste Atmen hat eine Auswirkung auf Ihre Zellen, es reinigt sie und löst Spannungen aus Ihrem Körper.“
7. „Atmen Sie weiterhin in Ihren Bauch und konzentrieren Sie sich darauf, Lebensenergie einzuatmen, und gleichzeitig all die Emotionen und Substanzen, die Ihnen nicht mehr nützen, auszuatmen. Entspannen Sie Ihren Körper von den Zehenspitzen bis zum Kopf.“

Teil 3 (10 Minuten):

- Anschließend an die Übung Gruppenbesprechung, um Reaktionen, Gefühle und Erfahrungen auszutauschen.

#### **Trainingsmethode:**

- Einzelaktivität.

#### **Benötigte Materialien:**

- Stühle oder Matten.
- Entspannungsmusik (sanft, ruhig).

### *Empfehlungen*

#### **Eventuelle Bedenken:**

- Entspannung braucht Zeit und eine schrittweise aufgebaute Methode und Übung.
- Manche Menschen möchten vielleicht ihre persönlichen Erfahrungen nicht mitteilen – dies sollte respektiert werden.

#### **Variationen: -**





#### **Bestätigung:**

- Entspannte Stimmung.
- Offenheit anderen gegenüber.
- Keine Angstgefühle.

*Anm.:* Siehe Illustrationen in Übung M2.3.



## M2.2 | Welcher Baum bist du?

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (selektive Aufmerksamkeit)</li> <li>• <b>Sinneswahrnehmung</b> (Diskriminanzwahrnehmung, visuell-räumliche Orientierung)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 2 und 20 Personen	<b>Methode</b>  Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

### Ziel

#### Befreiung von Körper und Geist

- Vereinen von Körper, Geist und Seele, um zusätzliche Kraftressourcen zu finden.
- Erlangen innerer Entspannung.
- Eine Verbindung mit der Natur zu finden.

### Zweck und Nutzen

Indem sie die Naturelemente als Symbole ihres Wohlbefindens verstehen, entdecken Lernende etwas Neues, das für ihr alltägliches Leben hilfreich sein kann.

Dies kann genutzt werden, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, es ist also ein guter Weg, um den Tag zu beginnen.

Diese Art der Übung fördert die Körperbewegung, Balance und den Kontakt zum inneren Ich.

### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 2 und 20 Personen in Gruppen zu je 2 bis 4.

#### Anleitung für die Moderation:

Teil 1 (15 Minuten):

- Gehen Sie hinaus in den Garten oder in einen Park. Bitten Sie jeden der Lernenden, einen Baum auszusuchen, der sie anzieht und interessiert.
- Fordern Sie sie auf, ein paar Minuten damit zu verbringen, den Baum zu betrachten. Die Lernenden werden dann gebeten, sich vorzustellen, wie es sich anfühlen würde, wenn sie

den Baum berührten.

- Fordern Sie die Lernenden dann auf, den ausgewählten Baum ein paar Minuten lang zu berühren, seine Blätter, die Temperatur zu fühlen.

Teil 2 (15 Minuten):

- Mit dem Rücken gegen den Baum gelehnt stehend oder sitzend, können die Lernenden eine entspannende Wirkung feststellen.
- Der/die ModeratorIn folgt dem Skript:
  1. „Fühlen Sie die Stabilität des Bodens, und wenn Sie sich sicher fühlen, schließen Sie die Augen.“
  2. „Atmen Sie tief durch die Nase. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper, fühlen Sie Ihren ganzen Körper, nicht nur Ihren Kopf oder den Rücken.“
  3. „Stellen Sie sich nun vor, Sie wären eins mit Ihrem ausgewählten Baum, dass Sie dieser Baum wären. Stellen Sie sich vor, dass Wurzeln aus Ihren Füßen zu wachsen beginnen, tief hinunter in Richtung Erdmittelpunkt. Sie sind verwurzelt und sicher.“
  4. „Fühlen Sie, dass Ihr Rückgrat stark und flexibel ist, wie der Stamm Ihres Baumes.“
  5. „Fühlen Sie den Wind auf Ihrer Haut. Stellen Sie sich vor, wie der Wind mit Ihren Blättern spielt. Fühlen Sie Ihre Lungen atmen.“
  6. „Fühlen Sie, wie Ihr Kopf hoch gegen den Himmel wächst, frei und ruhig.“
  7. „Seien Sie sich Ihrer Umgebung bewusst. Fühlen Sie das Gras unter Ihren Füßen. Es ist weich wie ein Polster. Die Luft duftet gut. Sie atmen Sonnenlicht und die Erde nährt Ihren Körper.“



8. „Legen Sie Ihre Arme auf den Bauch und atmen Sie weiter. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich selbst und genießen Sie die Stabilität und den Kontakt mit Ihrer inneren Stäke.“

Teil 3 (15 Minuten):

- Anschließend werden die Lernenden gebeten, einen Baum zu zeichnen.
- Das kann entweder der reale Baum sein, den sie davor ausgewählt hatten, oder ihre persönlichen Gefühle während der geleiteten Meditation darstellen.
- Weisen Sie die Lernenden darauf hin, sich auf ihre eigenen Gefühle zu konzentrieren und nicht auf andere Personen, ihren Instinkten zu folgen und darauf zu vertrauen, was ihre Inspiration ihnen sagt.

Teil 4: (15 Minuten)

- Gruppengespräch, Teilen von Reaktionen, Gefühlen und Erfahrungen.

**Trainingsmethode:**

- Gruppenaktivität.

**Benötigte Materialien:**

-

*Empfehlungen*

**Eventuelle Bedenken:**

Fordern Sie von den Lernenden keine Dinge, die ihnen nicht angenehm sind oder die sie nicht gern tun.

**Variationen:**





-

**Bestätigung:**

- Ein Gefühl der inneren Balance.
- Verbindung von Körper und Geist.



## M2.3 | Ich kann meinen Herzschlag spüren

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion)</li> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (selektive Aufmerksamkeit)</li> <li>• <b>Sinneswahrnehmung</b></li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Austausch	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 5 und 10 Personen	<b>Methode</b>  Einzelarbeit
--	--	---	--	---

### Ziel

#### Selbstkonzentration und Geist-Reisen

- Die innere Stärke zu finden.
- Stärkung von Vertrauen und Selbstwertgefühl.
- Fokus auf die Sinne.

### Zweck und Nutzen

Unsere eigene und anderer Menschen „love languages“ zu kennen, kann helfen, unsere Beziehungen besser zu verstehen und Probleme zu lösen.

Lernende entdecken ihre innere Stärke und verbessern ihr Selbstvertrauen.

### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 5 und 10 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

Aufwärmübung (5 Minuten):

- Zur Einführung in das Thema projiziert der/die ModeratorIn schöne Bilder: zum Beispiel Natur, fröhliche Menschen, Ausdrücke der Freude, humanitäre Hilfsaktionen, Tiere.

Teil 1 (25 Minuten):

- Inspiriert durch visuelle Auslöser werden die Lernenden gebeten, an Menschen (Freunde, Familienmitglieder, Kollegen) zu denken, von denen sie der Meinung sind, dass sie sich von ihrem Herzen steuern lassen.
- Beginnen Sie ein Gruppengespräch über verwandte Fragen, z. B. „Wie sind diese Menschen, wie drücken sie Liebe aus, welche

Gefühle lösen sie in Ihnen aus? Welche Möglichkeiten gibt es, Liebe auszudrücken, Interesse, Wertschätzung für andere Menschen und für uns selbst?“

- Der/die ModeratorIn gibt eine Einleitung in Chapman's Klassifikation der „love-languages“ (Geschenke, Zeit miteinander verbringen, Worte der Anerkennung, Erweisen von Diensten, körperliche Berührung).
- Lernende werden aufgefordert, einen Fragebogen auszufüllen, welcher ihnen helfen wird, sich ihrer eigenen, individuellen Weise, Liebe auszudrücken, bewusst zu werden und anderer Menschen „love language“ zu verstehen.
- Lernende sollen Paare bilden und Informationen über ihre eigenen „love languages“ austauschen.

Teil 2 (25 Minuten):

- Lernende werden gebeten, eine bequeme Sitzposition einzunehmen.
- Spielen Sie Entspannungs- oder Instrumentalmusik, um eine passende Atmosphäre aufzubauen.
- Lernende werden aufgefordert, einige Male tief Luft zu holen, wobei sie durch die Nase einatmen und während des Ausatmens ihre Hände auf ihr Herz legen.
- Gehen Sie nach dem folgenden Skript vor:
  1. „Fühlen Sie den Sauerstoff, wie er in Ihre Lungen und dann wieder hinaus fließt.“
  2. „Konzentrieren Sie sich aufs Atmen und Entspannen. Sehen Sie Ihre Fähigkeit zu Atmen wie einen Freund, der Ihnen in jeder Situation zur Seite steht. Ein Kumpel, der zu Ihnen hält, was auch passieren mag.“

3. „Atmen Sie weiter und danken Sie still Ihren Lungen, die arbeiten, ohne dass sie erst darum gebeten werden müssen. Genießen Sie die Entspannung und atmen Sie weiter.“
- Der/die ModeratorIn führt die Gruppe durch eine „virtuelle Reise“ zu ihren Herzen:
  - Beginnen Sie von einer weiter gefassten Perspektive (einfache, liebe Dinge) und gehen Sie dann zu tieferen und höheren Ebenen der Liebe über, fordern Sie die Lernenden mit den folgenden Auslösern auf, Ihnen zu folgen:
    - a) Delikates Essen (z. B. die Vorstellung des Duftes, Aussehens, Geschmacks).
    - b) Sonnenschein (Wärme, Helligkeit, Kraft).
    - c) Meer (z. B. das Rollen der Wellen, Duft, Berührung, Sauberkeit).
    - d) Natur (z. B. lächelnde Menschen, sanfte Tiere, liebe Gesichter, Personen die wir kennen, Familienmitglieder).
    - e) Der eigene Körper – das Leben an sich, in allem und überall.
  - Bitten Sie die Lernenden, genau hinzuhören und ihren eigenen Herzschlag zu fühlen und zu hören.
  - Folgen Sie diesem Skript:
    4. „Ihr Herz sendet Lebensenergie in jede einzelne Zelle Ihres Körpers, in jeder Sekunde Ihres Lebens. Ihr Herz arbeitet, ohne eine Gegenleistung zu verlangen. Seien Sie dankbar. Danken Sie Ihrem Herzen

und Ihren Lungen dafür, dass sie Tag und Nacht für Sie arbeiten, seien Sie dankbar für diese beiden Freunde, die bei Ihnen bleiben, so lange Sie leben. Genießen Sie es und entspannen Sie sich.“

- Beenden Sie die Übung mit einem Gruppengespräch, in dem Reaktionen, Gefühle und Erfahrungen ausgetauscht werden.

#### **Trainingsmethode:**

- Einzelaktivität.

#### **Benötigte Materialien:**

- Fragebögen (siehe Literatur).
- Bequeme Stühle.

### *Empfehlungen*

#### **Eventuelle Bedenken:**

-

#### **Variationen:**

- Anstatt zu sitzen, können die Lernenden auf Matten/Matratzen liegen.

#### **Affirmation:**

- Sich selbst bewusst zum Ausdruck bringen.
- Aufmerksames Verhalten, optimistische und dankbare Einstellung.
- Entspannte Stimmung.

### *Weiterführende Literatur (103)*







Von A. Linda Orosz





## M2.4 | Zusammen lachen

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gedächtnis</b> (Langzeitgedächtnis)</li> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion)</li> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (selektive Aufmerksamkeit)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Anschluss	<b>Dauer</b>  30 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 10 und 30 Personen	<b>Methode</b>  Einzel- und Gruppenarbeit
--	--	---	---	--

### Ziel

#### Auf das Lachen in unserem Leben zu achten

- Für eine positive Einstellung und Humor zu sorgen.
- Die Wichtigkeit von Lächeln und Lachen zu verstehen.

### Zweck und Nutzen

Neben der allgemeinen Ansicht, dass Lachen einen positiven Effekt auf den Gesundheits- und Geisteszustand hat, ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen das Leben verlängert. Es reduziert Schmerzen, steigert das subjektive Wohlbefinden, löst Stress, „massiert“ die Organe von innen und belebt den Stoffwechsel.

In Europa und den USA wächst die Anzahl von Lachgruppen/Lachtherapiegruppen. In anderen Kontinenten mag dies nicht nötig sein, da in Lateinamerika und einigen Teilen Asiens die Menschen von Natur aus oder durch ihre Sozialisierung öfter lachen.

Im Alltag sind es die Menschen aufgrund eines stressigen Lebens weniger gewöhnt, zu lachen – daher ist es höchst empfehlenswert, „Lachübungen“ zu praktizieren. Diese Übung basiert auf Osho's therapeutischem Lachmodell (100).

### Methode

**Duration:** 30 Minuten.

**Size:** Zwischen 10 und 30 Personen.

**Anleitung für die Moderation:**

Aufwärmübung (10 Minuten):

- Der/die ModeratorIn leitet die Sitzung mit Fragen wie diesen ein:
  1. „Wie oft lachen Sie während des Tages?“
  2. „Wann haben Sie das letzte Mal so richtig gelacht?“
  3. „Worüber haben Sie da gelacht?“
  4. „Kennen Sie Menschen, die auf eine ganz besondere Weise/besonders viel lachen?“
  5. „Wie fühlen Sie sich, wenn diese Menschen in Ihrer Gegenwart lachen?“
  6. „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie einen lustigen Film sehen, lachen Sie dann?“

Teil 1 (mit etwas Übung steigt die Dauer nach und nach von 3 auf 5 Minuten an):

- Die Lernenden werden gebeten, ihren Körper zu festigen, indem sie jeden einzelnen Muskel formen.
- In der Zwischenzeit hören sie natürliche Geräusche wie Händeklatschen, starken Wind, Tierlaute etc.

Teil 2 (5 Minuten):

- Bitten Sie die Lernenden, zuerst irgendein Lachen zu imitieren, dann weiterzulachen indem sie ihrem „eigenen Stil“ folgen.

Teil 3 (5 Minuten):

- Enden Sie die Übung mit einer sanften Entspannung durch beruhigende Geräusche (Meer, Vögel etc.) und die Lernenden werden aufgefordert, tief durch die Nase zu atmen und sich auf die Gefühle im Körper zu konzentrieren.

**Trainingsmethode:**

- Einzel- und Gruppenaktivität.

**Benötigte Materialien:**

-

**Empfehlungen****Eventuelle Bedenken:**

-

**Variationen:**

-

**Bestätigung:**





- Positive Erfahrung, die zur Gewohnheit werden könnte.
- Besseres Verständnis, wie der Stresslevel durch die Funktionen des Körpers gesteuert werden kann.

**Weiterführende Literatur (99; 100)**

Von Orna Mager



## M2.5 | Auf, auf, auf geht's!!!

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (selektive Aufmerksamkeit)</li> <li>• <b>Sinneswahrnehmung</b> (Diskriminanzwahrnehmung)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Anschluss	<b>Dauer</b>  45 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 6 und 20 Personen	<b>Methode</b>  Einzelarbeit
--	--	---	--	---

### Ziel

#### Einfaches Stressmanagement entdecken

- Den Alltagsproblemen zu entkommen.
- Entspannung und gute Laune.
- Lernen, von Problemen und täglichen Routinen Abstand zu bekommen.
- Den Geist durch Meditation zu trainieren.

### Zweck und Nutzen

Musik ist etwas, das direkt zu unserer Seele spricht. Musik kann uns in eine aktive Meditation führen.

Indem sie Abstand von täglichen Lebensroutinen bekommen, schalten die Lernenden ihre Gedanken für eine Weile ab, um zu entspannen und die Stimmung zu heben.

### Methode

**Dauer:** 45 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 6 und 20 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

- Die Lernenden werden eingeladen, sich auf eine spezielle musikalische Reise zu begeben.
- Sie werden gebeten, eine bequeme Position einzunehmen, am besten im Liegen. Es entsteht eine positive Gruppenatmosphäre, wenn sie sich sternförmig positionieren (der Kopf im Zentrum des Sterns, die Beine nach außen gerichtet).

Aufwärmübung:

- Die Lernenden werden aufgefordert, alle eine

Minute lang in die Hände zu klatschen, um jegliche Spannung des Tages freizusetzen, und sich auf die Freude des gegenwärtigen Moments zu konzentrieren.

- Der/die ModeratorIn fungiert als „Chormeister“, der einen Rhythmus vorgibt, welcher von den Lernenden nachgeahmt wird.

Teil 1: Auf den Flügeln der Musik:

- Der/die ModeratorIn wählt 8 bis 10 Lieder/ Musikstücke aus der ganzen Welt, z. B. Samba, Flamenco, chinesische Flötenmusik, Boogie-Woogie, ein ungarisches Lied, Tango, indische Gesänge.
- Die Lernenden können ihre Hände und Arme zum Rhythmus der Musik bewegen.
- Teil 2: Auf die Reise gehen:
- Folgen Sie diesem Skript:
  1. „Mit jedem Ein- und Ausatmen fühlen Sie sich um ein Kilo leichter.“
  2. „Nach ein paar Atemzügen stellen Sie sich vor, dass der Wind Sie ganz leicht hin und her bewegen kann.“
  3. „Vertrauen Sie dem Wind und lassen Sie sich von ihm jedes Mal um einen Zentimeter höher tragen. Schweben Sie so hoch wie es Ihnen gefällt. Fühlen Sie sich wohl bei dem was Sie tun.“
  4. „Lassen Sie sich vom Wind in den Himmel treiben. Sie haben kein spezifisches Ziel, Sie brauchen einfach ein wenig Zeit, um sich frei zu fühlen vom Gewicht des täglichen Lebens. Sie haben das Recht, sich diese Zeit für sich selbst zu nehmen. Machen Sie eine kleine Reise, wenn Sie das wünschen.“
  5. „Wenn Sie genug haben, sinken Sie langsam und mit ruhigem Atem einen Meter nach



dem anderen, um wieder auf Ihrem Bett, Ihrer Couch, Ihrer Matratze zu landen. Fühlen Sie Ihre Arme, Ihre Füße, den Rücken und Ihren Kopf sanft auf der Unterlage ankommen.“

6. „Atmen Sie ein paarmal ein und aus und dann öffnen Sie Ihre Augen. Stehen Sie langsam auf, wenn Sie das möchten.“

- Gruppengespräch, um Reaktionen, Gefühle und Erfahrungen zu teilen.

**Trainingsmethode:**

- Einzelarbeit.

**Benötigte Materialien:**

- Ein Bett, eine Matte/Matratze für den Boden.

**Empfehlungen****Eventuelle Bedenken:**

-

**Variationen:**

- Die Wirkung der Übung ist im Liegen stärker. Man kann auch auf einem Stuhl sitzen, jedoch

fühlt man bei aufrechter Körperhaltung die Leichtigkeit nicht in gewünschter Weise.

- Im Falle einer kleineren Gruppe kann jeder Lernende seinen eigenen Rhythmus einbringen, der dann von allen anderen wiederholt wird – einer nach dem anderen, dem Stern/Kreis folgend, sodass jeder einen persönlichen Rhythmus erfindet und den anderen Teilnehmern beibringt (mein „Rhythmus meines Tages“).
- Die Sitzung kann mit einer kreativen Arbeit enden (vor dem Gruppengespräch), wobei die Lernenden ermutigt werden können, ein Bild über ihre Gefühle und Erfahrungen zu zeichnen.
- Im Teil 2 können die Lernenden auch an Orte reisen, die sie wirklich mögen oder an denen sie gerne wären.

**Bestätigung:**

- Positive Gefühle, Energieladung.
- Entspannung.
- Ein Gefühl von innerer Energie oder Lebenskraft.



## M2.6 | Wärme deine Sinne, deinen Körper

### Mentale Fitness

- **Aufmerksamkeit** (selektive Aufmerksamkeit)
- **Sinneswahrnehmung** (Diskriminanzwahrnehmung)

### Interaktion



Anschluss

### Dauer



60 Minuten

### Gruppengröße



zwischen  
1 und 20  
Personen

### Methode



Einzelarbeit

### Ziel

#### In der Natur experimentieren

- Die Ressourcen der Natur für unser eigenes Wohl zu nutzen.
- Ein friedvolles Gefühl zu erfahren.

### Zweck und Nutzen

Über unsere eigenen Bedürfnisse Bescheid zu wissen, ist wichtig. Sehen wir die Elemente der Natur als Symbole für unser Wohlbefinden. So könnten wir etwas Neues entdecken, das für unser tägliches Leben hilfreich ist.

Diese Aktivität soll den Geist trainieren, um den Nutzen der Natur zu verstehen. Ziel ist die einsgerichtete Konzentration und Analyse, ohne Anstrengung seitens der Lernenden.

### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Größe:** Zwischen 1 und 20 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

- Wählen Sie eine gute Umgebung im Freien und einen warmen Tag (oder andernfalls geeignete Kleidung).
- Die Gruppenmitglieder suchen sich einen ruhigen Platz im Freien, an dem sie sich wohl fühlen.
- Einfache Yoga Asanas (Positionen), für die man keine/n Yoga-LehrerIn braucht, können ausgeführt werden.
- Die Lernenden sollen sich dann in einem großen Kreis oder paarweise Rücken an Rücken

niedersetzen. Sie werden aufgefordert, die Augen zu schließen und sich eine Zeit lang auf die Wärme der Sonne, die ihre Gesichter und ihre Haut berührt, zu konzentrieren (10 Minuten).

- Die Lernenden werden durch eine Meditation geleitet – folgen Sie dazu dem untenstehenden Skript:
  1. „Machen Sie sich bewusst, wo Sie Anspannung in Ihrem Körper fühlen und konzentrieren Sie sich auf diese Teile. Lassen Sie die Anspannung einfach gehen.“
  2. „Versuchen Sie, sie loszulassen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Nasenatmung. Wenn die Anspannung nicht so einfach weggehen will, atmen Sie durch den Mund aus und sprechen Sie dabei ein tiefes „HA“ aus. Atmen Sie weiterhin in dieser Weise, bis die Spannung nachlässt.“
  3. „Lassen Sie die Luft hereinkommen und wieder hinausgehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und fühlen Sie, wie die Wärme des Sonnenlichts sanft Ihr schönes Gesicht berührt. Was für ein wunderbares Gefühl. Wie fröhlich uns das stimmt. Lächeln Sie.“
  4. „Fühlen Sie jede Zelle, die erwacht und durch diese Wärme intensiv wiederbelebt wird. Das Sonnenlicht hilft Ihnen, alte Energien auszuwaschen, alles loszuwerden, was Sie nicht mehr brauchen können. Die Sonne füllt Sie mit neuer, frischer Lebendigkeit.“
  5. „Entspannen Sie sich und genießen Sie die Wärme und die Ruhe um Sie herum. Atmen Sie immer weiter. Atmen Sie die Wärme ein und senden Sie sie in Ihren ganzen Körper. Bei jedem Atemzug fühlen Sie die



Freundlichkeit der Sonne, die Natur und die Reaktion Ihres Körpers auf diese Erfahrung.”

6. „Nehmen Sie sich Zeit, und wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie genug haben, danken Sie der Natur für all die Geschenke, die Sie heute empfangen haben, und öffnen Sie langsam Ihre Augen. Machen Sie ein Nickerchen, wenn Ihnen danach zumute ist.”

- Anschließend bitten Sie die Lernenden, ihre Gefühle in Form eines Gedichts niederzuschreiben.

#### **Trainingsmethode:**

- Einzelaktivität.

#### **Benötigte Materialien:**

- Eine kurze oder längere Sequenz von Yoga-Positionen/Asanas (→ Toolbox: M2.6 Kurze und lange Positionsgalerie).

- Yogamatten (oder ähnliche Unterlagen).
- Ein kleiner Polster, wenn erwünscht.

#### *Empfehlungen*

#### **Eventuelle Bedenken:**

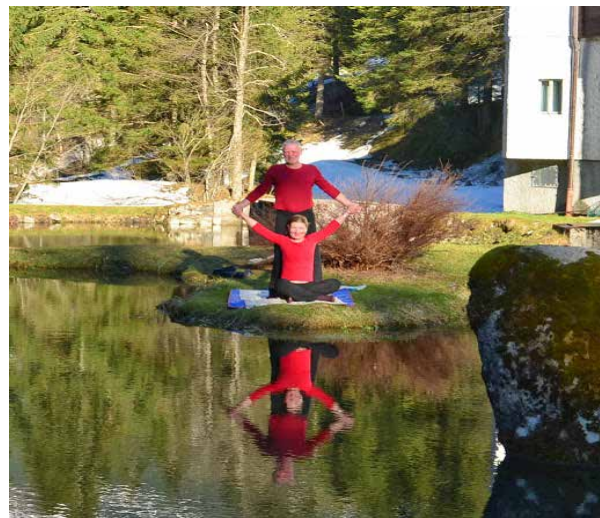
-

#### **Variationen:**

-

#### **Bestätigung:**





- Wir genießen eine einfache Lebensaktivität in der Natur.
- Gefühl des Wohlbefindens.
- Veränderte Stimmung – positive Emotionen.



Von A. Linda Orosz



## M2.7 | Die Kraft unserer Gedanken

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion, Verständnis)</li> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (selektive Aufmerksamkeit)</li> <li>• <b>Sinneswahrnehmung</b></li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 5 und 20 Personen	<b>Methode</b>  Einzel- oder Gruppenarbeit
---	--	---	--	---

### Ziel

#### Bewusstsein über die Kraft und Wirkung unserer Worte und Gedanken erlangen

- Körpersprache in Zusammenhang mit positiver und negativer Kommunikation zu analysieren.
- Positiv zu denken.
- Uns über unsere eigene Lebensphilosophie und unseren Selbstaussdruck bewusster zu werden.

### Zweck und Nutzen

Die Aktivität hilft den Lernenden, die Wichtigkeit positiven Denkens besser zu verstehen. Um negatives Denken in positives umzuwandeln, werden sie die Wirkung negativer Gedanken/Worte im Vergleich zu positiven erfahren.

### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 5 und 20 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

Aufwärmübung (25 Minuten):

- Der/die ModeratorIn leitet die Sitzung mit einer Geschichte ein, deren Handlung sich umdreht – schlechte Dinge stellen sich schließlich als gut heraus, oder umgekehrt.
- Die Lernenden werden gebeten, gute und schlechte Dinge und deren Natur in dieser Geschichte zu identifizieren.
- Einleitende Diskussion über die Frage, ob wir uns immer über die Wichtigkeit verschiedener Vorkommnisse in unserem Leben sicher sein können. Erinnern wir uns an ein Ereignis, wo

etwas unerfreuliches sich schließlich als hilfreich und positiv entpuppt hat?

- Sammeln Sie Gedanken über Spontaneität, Flexibilität und Überraschungen.

Teil 1: Die Wirkung unserer Worte und Gedanken (15 Minuten)

- Lernende werden aufgefordert, Paare oder Dreiergruppen zu bilden und die Körperreaktion auf positive und negative Gedanken/Aussagen auszuprobieren: Eine Minute lang sagt ein/e (sagen zwei) Partner/Innen der/dem anderen unerfreuliche Worte (Anmerkung: vor Beginn der Übung sollte eine Liste dieser Worte ausgeteilt werden, um sehr negative Aussagen zu vermeiden). Der/die Zuhörende sollte mit geschlossenen Augen stehen und seinen/ihren Körper reagieren lassen (er/sie muss sich dabei nicht bewegen). Der Körper der/des ZuhörerIn/Zuhörers wird eine „deprimierte“ Position einnehmen, nach vorne gebeugt, mit eingezogenen Schultern, den Kopf nach unten gerichtet.
- Danach wird der/die (werden die) PartnerInnen positive, anerkennende Worte der/m anderen gegenüber sagen. Der Körper der/des ZuhörerIn/Zuhörers wird sofort die Position ändern (z. B. Kopf und Kinn anheben, der Rücken richtet sich auf). Die SprecherInnen werden die Möglichkeit haben, die Veränderungen zu beobachten und sich der Wirkung ihrer Worte auf andere und der Wirkung ihrer Gedanken auf den Körper bewusst zu werden. Anschließend werden die Positionen/Rollen getauscht.
- Paar- und Gruppendiskussionen über die gemachten Erfahrungen.

Teil 2: Antistress Atemübung (5 Minuten):

- Durch die Nase einatmen (in den Bauch) und



durch die Nase ausatmen. Dabei zählen wir gleichmäßig und rhythmisch: 4 Takte einatmen – 4 Takte Luft anhalten – 6 Takte ausatmen – 2 Takte mit leeren Lungen verweilen. Diese Übung kann 12 – 20 Mal wiederholt werden.

Teil 3: Schluss (15 Minuten)

- Schreiben Sie über eine alltägliche Erfahrung, die Sie glücklich gemacht hat. Schreiben Sie darüber, als wäre es eine Schlagzeile auf dem Titelblatt der Tageszeitung, ein Bericht in den Nachrichten. Teilen Sie Ihre Geschichte mit den anderen.

**Trainingsmethode:**

- Einzel- oder Gruppenaktivität.

**Benötigte Materialien:**

- Sanfte Musik.
- Beispiel für eine Geschichte (→ Toolbox: M2.7 Chinesisches Märchen).

*Empfehlungen*

**Eventuelle Bedenken:**

-

**Variationen:**

- Aufwärmübung: Statt einer Geschichte kann eine alltägliche Lebenssituation auf diese Weise analysiert werden – mögliche gute Effekte von augenscheinlich negativen Vorkommnissen können aufgespürt und besprochen werden (kann in Form eines Gruppengesprächs oder eines kleinen Schauspiels erfolgen).

**Bestätigung:**

- Positives Denken.
- Kontrolle über Stressoren.
- Den Nutzen einer Selbst-Psychoanalyse spüren.







Von J. Jesús Delgado Peña





## M2.8 | Anti-Spannungs-Tanz

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion, Verständnis)</li> <li>• <b>Sinneswahrnehmung</b> (Diskriminanzwahrnehmung, visuell-räumliche Orientierung)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  30 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  Zwischen 6 und 18 Personen	<b>Methode</b>  Einzel- oder Gruppenarbeit
---	---	--	---	--

### Ziel

#### Bewegen und tanzen

- Darauf zu fokussieren, wie sich unser Körper fühlt.
- Wege zur Lösung von körperlicher Anspannung zu finden.

### Zweck und Nutzen

Diese Übung ist entspannend und lehrt die Lernenden, ihren eigenen Körper kennenzulernen, die Spannungspunkte aufzuspüren und Wege zur Entspannung zu finden.

In der Gruppe kann sie auch als Hirntraining verwendet werden.

### Methode

**Dauer:** 30 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 6 und 18 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

##### Level 1:

- Die Lernenden formen Dreiergruppen. Eine Person ist in der Mitte, während die anderen beiden die Arme der ersten Person sanft bewegen, so dass ein „Tanz der Arme“ entsteht. Die Übung bietet einen höchst entspannenden Effekt. Die „tanzende“ Person wird aufgefordert, sich auf die Arme zu fokussieren.

##### Level 2:

- Die Lernenden werden gebeten, Paare zu bilden und folgendes zu tun:
  1. „Stehen oder sitzen Sie mit den Füßen auf dem Boden platziert.“
  2. „Schließen Sie die Augen und beginnen Sie, Ihren Körper von Kopf bis Fuß wie ein Scanner zu untersuchen.“
  3. Stellen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin folgende Frage: „Welcher Teil Ihres Körpers fühlt sich angespannt an? Was müsste man machen, damit er sich entspannt? Wenn Ihr Körper eine Stimme hätte, was würde er sagen?“
- Versuchen Sie nun, ihren Körper entscheiden zu lassen, welche Art Bewegung geeignet wäre, um diese Anspannung zu lockern, und dann diese Bewegung mit geschlossenen Augen ausführen.
- Gehen Sie zum nächsten Spannungspunkt und wiederholen Sie den Vorgang.
- Am Ende des Scan-Prozesses sollen die Lernenden versuchen, sich an alle Bewegungen zu erinnern und einen „Anti-Spannungs-Tanz“ zu kreieren.
- Wenn die Übung als Gruppenaktivität ausgeführt wird, sagt ein/e Lernende/r nach der/dem anderen, welcher Teil des Körpers sich verspannt anfühlt, was zur Entspannung beiträgt, und dann zeigt sie/er die Bewegung dem Rest der Gruppe. Alle Lernenden sollen dann die Bewegung nachahmen.

- Am Ende der Übung beginnt eine/r der Lernenden mit einer Bewegung, die zuvor in der Gruppe gezeigt worden war (aber nicht seine eigene), die/der Nächste macht eine andere Bewegung und so weiter. Wiederholungen sind nicht erlaubt, bis alle Bewegungen der Gruppe gezeigt wurden. Das Ziel ist es, einen „Anti-Spannungs-Gruppentanz“ zu schaffen.

**Trainingsmethode:**

- Einzel- oder Gruppenaktivität.

**Benötigte Materialien:**

- Bequeme Sessel.

*Empfehlungen*

**Eventuelle Bedenken:**

-

**Variationen:**

-

**Bestätigung:**

- Angenehmes Körpergefühl.
- Entspannung – keinerlei körperliche Anspannung.



Von J. Jesús Delgado Peña



### 3.3 Modul 3: Soziale Netzwerke und mentale Fitness

#### 3.3.1 Einleitung

Menschen mit regelmäßigen sozialen Kontakten, z. B. in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde, zeigen weniger kognitive Verschlechterung, verglichen mit einsamen oder isolierten Personen. Verbunden zu sein hat im gesamten Lebensverlauf eine hohe Wichtigkeit, aber im mittleren und älteren Erwachsenenleben ist dieser Umstand von überragender Bedeutung (4). Für ältere Menschen ist es jedoch manchmal eine herausfordernde Aufgabe, sozial verbunden zu bleiben, soziale Netzwerke zu erhalten oder sogar neue zu bilden.

#### SOZIALKONTAKTE SIND GUT FÜR DIE MENTALE FITNESS

Die Forschung deutet darauf hin, dass Sozialkontakte nicht nur mit physischem, sondern auch mit psychologischem und kognitivem Wohlbefinden korrelieren und sogar das Leben verlängern. Soziale Interaktion ist essentieller Teil eines für das Gehirn gesunden Lebensstils. Sie kann auch die Gehirnreserven ankurbeln, denn Kontakte *„beeinflussen nicht nur unsere Fröhlichkeit im täglichen Leben, sondern auch die Art und Weise, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, die Menge der Hormone, die in unserem Körper zirkulieren, und unsere physiologischen Reaktionen auf Stress“* (20). Darüber hinaus leben sozial verbundene und emotional unterstützte Menschen länger: aktive soziale Netzwerke bieten einen schützenden Faktor für die kognitiven Funktionen.

#### RISIKOFAKTOR SOZIALE ISOLATION

Hingegen ist sozialer Rückzug ein potenzieller Risikofaktor für kognitive Beeinträchtigung, depressive Symptome und Demenz bei älteren Menschen (z. B. Alzheimer-Erkrankung). Soziale Isolation tritt bei älteren Erwachsenen (etwa im Alter 50+) aufgrund eines komplexen Zusammenspiels von Umständen und Faktoren auf, die beim Individuum, im sozialen Netzwerk, in der Gemeinschaft und auf gesellschaftlicher Ebene existieren. Die Hauptfaktoren, die zu Isolation führen, können psychologischer (psychische und kognitive Vulnerabilität), physischer (Mobilitäts- oder sensorische Beeinträchtigung), oder sozialer Natur sein (niedriger sozio-ökonomischer Status, alleinlebend oder kleines soziales Netzwerk mit inadäquater Unterstützung).

Isolation kann auch durch lebensverändernde Ereignisse ausgelöst werden, dazu gehören etwa Verluste oder Veränderungen (z. B. des sozialen Netzwerks, der sozialen Rolle, der physischen Gesundheit, der mentalen Gesundheit, Ressourcen). Zu den Effekten gehören:

- Weniger Zielbewusstsein: Tägliche Aktivitäten zu haben (z. B. einen Job) verleiht dem Alltag der Menschen eine gewisse Sinnhaftigkeit und Routine. Ihr Fehlen ruft oft eine Leere hervor, die zu Stimmungstiefs und Depressionen führen kann.
- Verlust sozialer Kontakte: Einige Betroffene vermissen es, regelmäßige soziale Interaktion mit anderen zu haben, wie etwa mit KollegInnen, generell mit der Öffentlichkeit, oder auch auf ihrem Arbeitsweg.
- Lebensverändernde Ereignisse: Diese haben eine signifikante Auswirkung, da sie die tägliche soziale Interaktion der Betroffenen reduzieren und diese ihre sozialen Verbindungen verlieren. Zum Beispiel werden durch eine Pensionierung die Möglichkeiten aufgrund des niedrigeren Einkommens eingeschränkt, es kommt zum Verlust des Selbstvertrauens. Die meisten Lebensveränderungen verlangen nach Anpassungen – jedoch können damit meist ältere Frauen besser umgehen als ältere Männer.



## AM LEBEN TEILNEHMEN?

Die Interaktion mit anderen bietet einen Stimulus, es entwickeln sich positive Beziehungen mit gleichgesinnten Menschen. Diese Erfahrungen haben eine große Bedeutung und stellen ein profundes Erfolgserlebnis dar. Tägliche oder wöchentliche Aktivitäten mit anderen stärken das Gefühl für Identität und Sinnhaftigkeit in einem Lebensabschnitt, in dem viele Menschen den Verlust ihrer Karriere und/oder ihrer Familie, die „das Nest verlassen hat“, erleben müssen.

Für die mentale Fitness ist Kontakt mit anderen entscheidend, denn er hilft den Menschen, zu ihrem wahren Selbst zu finden – in einer „sicheren“ Gruppe lassen sie also ihre Barrieren fallen und werden selbstsicherer. Darüberhinaus bekommen sie so einen sozialen Status zurück, emotionale und geistige Befriedigung, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit mit ihrem Leben. Nach einem ersten Kennenlernen treffen einander ältere Leute meist weiterhin. Und schließlich bieten soziale Kontakte dem Leben Inhalt und Sinn.





Aus diesem Grund brauchen wir Ideen, wie ältere Menschen mit ihrem Umfeld in Verbindung treten können. Soziale Kontakte und ähnliche Aktivitäten müssen durch den Austausch von Interessen, Fähigkeiten und Kompetenzen sowie den Ausbau von Lernmöglichkeiten für ältere Menschen gefördert werden. Geteilte Erfahrungen in der Gruppe bieten einen Fokus für Konversation. Gleichgesinnte Menschen unterstützen einander, bekommen voneinander positives Feedback und kanalisieren Emotionen für mentale Stärke, was befreiend wirkt und auch auf andere Lebensbereiche angewendet werden kann. Interaktion mit anderen hilft älteren Menschen außerdem, eine aktivere Rolle in ihrer Gemeinschaft einzunehmen, indem die sozialen Netzwerke erweitert, ja sogar oft über die Gruppentreffen hinaus ausgedehnt werden.

### 3.3.2 Aktivitäten und Übungen

Nummer	Name	Nummer	Name
M3.1	Was steuerst du bei?	M3.5	Gefühle teilen
M3.2	Eine gemeinsame Basis finden	M3.6	Was, Warum, Wie?
M3.3	Erzähl-Café	M3.7	Standhaft bleiben
M3.4	Mit Worten malen	M3.8	Nimm das große gelbe Taxi



### M3.1 | Was steuerst du bei?

<b>Mentale Fitness</b> • <b>Sprache</b> (Produktion, Verständnis)	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 8 und 24 Personen	<b>Methode</b>  Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

#### Ziel

#### Unsere Stärken finden und entdecken, was wir gemeinsam tun können

- Vorhandene und potenzielle Fähigkeiten in der Gruppe zu entdecken, die für bestimmte Aktivitäten relevant sind, z. B. Organisieren, Planen, Networking, Austausch und Förderung von Fähigkeiten, Einbinden anderer, Verbreitung von Nachrichten.
- Förderung und Verbesserung der Fähigkeit, zuzuhören und zu reflektieren.
- Die Fähigkeiten der anderen innerhalb der Gruppe zu würdigen und zu befürworten.
- Steigerung des Selbstvertrauens; als Ressource für andere Menschen geschätzt zu werden.

#### Zweck und Nutzen

Der Hauptnutzen liegt darin, älteren Menschen zu helfen, einen aktiven Geist zu behalten, Probleme mit anderen zu diskutieren, aktiv zuzuhören und alle Gesichtspunkte und Interessen zu schätzen.

Die Übung erfasst und aktiviert die Fähigkeiten, welche die Lernenden haben. Sie hebt das Potenzial der Lernenden hervor, Stärke durch Zusammenarbeit zu gewinnen, indem auf einen gemeinsamen Pool an Fähigkeiten und Talenten zugegriffen werden kann, und Bereiche identifiziert werden, an denen gearbeitet werden muss.

Die Übung überzeugt die Lernenden von ihren bestehenden Fähigkeiten, was sie in die Lage versetzt, Aktivitäten in Angriff zu nehmen, von denen sie bis dahin dachten, sie wären jenseits ihrer Möglichkeiten. Dies erlaubt ihnen, ihre Stärken zu teilen und durch die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten größeres Selbstvertrauen zu erlangen.

#### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 8 und 24 Personen  
4er-Gruppen.

#### Anleitung für die Moderation:

- Es wird in 4er-Gruppen gearbeitet, um die „Kenne deine Stärken“-Aktivität durchführen zu können.
- Teilen Sie der Gruppe Zweck und Nutzen der Übung mit, wobei Sie „echte“ Beispiele anführen.
- Jede/r Lernende soll zwei persönliche Stärken und Fähigkeiten finden, die er/sie gern weiterentwickeln würde.
- Beobachten Sie und notieren Sie Schlüsselpunkte davon, um diese Beispiele zum Stellen weiterer (stimulierender) Fragen heranzuziehen.
- Gruppengespräch, um Fähigkeiten zu identifizieren, die ausgetauscht werden könnten, zu klären ob weitere Unterstützung gebraucht wird, und Wege zu finden, um gemeinsam weiterzuarbeiten.
- Angeleitet durch die/den ModeratorIn, diskutiert und reflektiert dann jede Gruppe über reale, relevante Themen.

#### Trainingsmethode:

- Kleingruppenarbeit.

#### Benötigte Materialien:

- „Kenne deine eigenen Stärken“ diagnostische Aktivität (→ Toolbox: M3.1 Skills-Blatt).
- Rat und Anleitung bei der Entwicklung besonderer Fertigkeiten.



### Empfehlungen

#### Eventuelle Bedenken:

Nicht jede/r hat die gleiche Auffassung über vorhandene Vorkenntnisse und Fertigkeiten. Das kann zu Problemen führen, etwa zu Gefühlen von Versagen und Unzulänglichkeit.

Alle Fertigkeiten, die von Gruppenmitgliedern erwähnt werden, sollten gewürdigt werden. Beachten Sie, dass unter älteren Menschen ein niedriger Level des Selbstvertrauens bestehen kann. Da der Fokus auf Diskussion und Meinungsbildung liegt, unterstreichen Sie die Wichtigkeit von gemeinsamer Unterstützung und Wertschätzung für die Meinung anderer.

#### Variationen:

- Kann allein stehen, könnte aber auch der Übung „Eine gemeinsame Basis finden“ (M3.2) folgen.





#### Bestätigung:

- Erkennen, welchen Wert ungenützte Fähigkeiten für jemandes Selbstwertgefühl und Identität haben.
- Erkenntnis, dass früher erworbene spezifische Fertigkeiten ein weiteres Anwendungsgebiet haben können.
- Erkennen des Wertes von weitergebbaren Fertigkeiten, Interaktion mit anderen und gemeinschaftlicher Unterstützung.

*Weiterführende Literatur (3; 23; 33; 46)*



### M3.2 | Eine gemeinsame Basis finden

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion, Verständnis)</li> <li>• <b>Exekutivfunktionen</b> (Kategorisierung)</li> <li>• <b>Argumentation</b> (Logische Argumentation)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 8 und 18 Personen	<b>Methode</b>  Paar- und Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

#### Ziel

#### Gemeinsame Interessen entdecken und teilen

- Es wird darauf fokussiert, wie die Verfolgung eines Interesses das Selbstwertgefühl erhöhen kann und durch Sprach- und Argumentationsfertigkeiten die mentale Fitness verbessert wird.
- Die Interessen der Lernenden herauszufinden, z. B. Bücher lesen, einen Fußballklub unterstützen, fotografieren, kochen, gärtnern, singen oder musizieren, basteln, Natur und Tiere, lokale Geschichte.
- Ideen zu entwickeln und abzusprechen und einen „Fahrplan“ für zukünftige Aktivitäten festzulegen.
- Möglichkeiten zu finden, auf vorhandene Fertigkeiten aufzubauen, z. B. organisieren, planen, Networking, Austausch und Förderung von Fähigkeiten.

#### Zweck und Nutzen

Gemeinsame Interessen zu teilen gibt den Menschen eine Möglichkeit, anderen über etwas zu erzählen, das sie schätzen. Sich an gemeinsamen Aktivitäten mit gleichgesinnten Menschen zu beteiligen baut Vertrauen, besseres Verständnis und Toleranz auf.

Gleichzeitig macht es Spaß, mit anderen zu interagieren, es lässt positive Beziehungen entstehen und erhöht das Selbstvertrauen. Durch Teilen sind die Gruppenmitglieder in der Lage, mehr zu erreichen, als sie alleine schaffen könnten.

#### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 6 und 18 Personen in 3er-Gruppen.

#### Anleitung für die Moderation:

- Bitten Sie jeden der Lernenden, die Form eines Schilds auf ein großes Blatt Papier zu zeichnen, und diese dann in 4 Quadranten aufzuteilen.
- In den oberen linken Teil sollen sie ihren Namen schreiben, in den oberen rechten Teil ein Wort oder einen Spruch, der ihre Persönlichkeit beschreibt. In den beiden unteren Quadranten geben sie zwei ihrer persönlichen Interessen an.
- Jeder soll nun seinen Schild der Gruppe zeigen. Nachdem das alle getan haben, beginnen Sie die Übung, indem Sie zufällig ausgewählte Personen bitten, einen Namen mit einer Persönlichkeit und einem Interesse in Verbindung zu bringen.
- Die Lernenden sollten dann mit jemandem mit ähnlichen Interessen Paare bilden. Nun folgt Paararbeit:
  - Abwechselnd soll jede Person:
    - ihr persönliches Interesse erklären und den Grund, warum sie es schätzen.
    - aufzeigen, wie ihre beiden Interessen miteinander verbunden sein könnten.
    - dem Partner/der Partnerin praktische Ratschläge geben, wie man verschiedene Interessen entwickeln könnte, z. B. in einer lokalen Buch- oder Malgruppe, in einem Verein, in Online-Kursen oder Lerngemeinschaften.



- Binden Sie weitere Materialien ein, wie etwa eine Malerei, ein Bildhauerwerk, Sammelgegenstände, je nachdem, was verwendet werden kann, um weitere Diskussionen und Aktivitäten unter den Lernenden zu stimulieren.
- Fördern Sie die Reflexion über die gemeinsamen Interessen der Lernenden; seien Sie offen und hören Sie alle Beiträge an, da Menschen ihre Ideen in unterschiedlicher Weise artikulieren können.
- Wenn erwünscht, können untereinander Kontaktdaten ausgetauscht werden.

**Trainingsmethode:**

- Arbeit zu zweit oder in kleinen (Interessens-) Gruppen.

**Benötigte Materialien:**

-

**Empfehlungen****Eventuelle Bedenken:**

Wenige. Dies ist eine positive Sitzung, da die

Lernenden ihre Erfahrungen mit Dingen, die sie schätzen und für die sie ein spezielles Interesse haben, teilen.

**Variationen:**

- Wenn die Übung erfolgreich ist, könnte die anfängliche Gruppe selbständig spezielle Interessensgruppen bilden.
- Kann der Übung „Was steuerst du bei?“ (M3.1) folgen und als Vorübung für das Erzähl-Café (M3.3) gesehen werden.

**Bestätigung:**






- Anerkennung des Wertes der Interessen der Lernenden, indem ihre Wichtigkeit für das Selbstbewusstsein und die persönliche Identität erkannt wird.
- Verstehen, dass ein spezielles Interesse zu haben eine gute Basis für soziale und gemeinschaftliche Interaktion bildet.
- Teilnahme entwickelt das Potenzial der Lernenden, erweitert Horizonte und den Geist.

*Weiterführende Literatur (41; 74; 106; 109)*





### M3.3 | Erzähl-Café

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gedächtnis</b> (Kurz- und Langzeitgedächtnis)</li> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion, Verständnis)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 5 und 10 Personen	<b>Methode</b>   Paar- und Gruppenarbeit
---	---	--	---	---

#### Ziel

#### Die eigene Geschichte erzählen

- Erfahrungen weiterzugeben durch das Erzählen der eigenen Lebensgeschichte.
- Anerkennung und Wertschätzung durch die Gruppe zu erfahren.
- Stärkung des episodischen Gedächtnisses, des Selbstvertrauens und der Problemlösungskompetenz.

#### Zweck und Nutzen

Beim Erzählen werden den TeilnehmerInnen durch die Erinnerung an Ereignisse aus ihrem Leben die eigenen Stärken bewusst, indem auf das Positive fokussiert wird. Diese Stärken helfen uns bei der Bewältigung anderer Herausforderungen und schwieriger Lebenssituationen und beim Entwickeln von Strategien zum besseren Umgang mit den Anforderungen, die der Alterungsprozess mit sich bringt.

#### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 5 und 10 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

- Ein offener und vertrauter Umgang in der Gruppe ist die Basis, um gemeinsam über die eigene Lebensgeschichte nachzudenken und Erinnerungen an frühere Ereignisse auszutauschen.
- Angeleitete Entspannung, um eine kommunikative Atmosphäre aufzubauen.

- Vorstellung der Übung. Was ist ein Erzähl-Café? Geben Sie eine kurze Einführung darüber, worum es geht. Anschließend folgt ein kurzes Statement jeder/jedes Lernenden, etwa zur Frage „Welches Gefühl verbinde ich mit dem Erzählen meiner Geschichte?“.
- Verwenden Sie stimulierendes Material, wie z. B. verschiedene Fotos, Bilder, Zeitungs- oder Magazinartikel oder Lieder aus einer bestimmten Zeit. Beispiele könnten etwa die Schul- und Ausbildungszeit, die erste Verliebtheit, ein Sonntag in den Siebzigern etc. sein – ein bestimmtes Ereignis dient als Ankerpunkt zum Geschichtenerzählen.
- Bringen Sie je nach Bedarf weitere Materialien ein, um die Diskussion und Aktivität unter den Lernenden anzuregen.
- Moderation des Gesprächs durch weitere (stimulierende) Fragen.

#### Trainingsmethode:

- Arbeit zu zweit und in kleinen Gruppen, die aus einer größeren Lerngruppe gebildet werden.

#### Benötigte Materialien:

- Anregende Materialien, z. B. Fotos, Artikel.

#### Empfehlungen

#### Eventuelle Bedenken:

Vereinbaren Sie Gesprächsregeln (einander zuhören, alle Gesichtspunkte haben ihre Gültigkeit, Vertraulichkeit, Respekt) und visualisieren Sie diese (z. B. auf einem Flipchart). Dies hilft, einen Rahmen vorzugeben und Grenzen zu ziehen.

Obwohl die ModeratorInnen den Fokus nicht auf schwierige Lebensereignisse legen, ist es



oft der Fall, dass sehr heikle Themen angeschnitten werden, wie etwa Kriegserfahrungen, Lebenskrisen wie Scheidung oder der Tod eines nahen Angehörigen oder Partners.

#### Variationen:

- Manchmal ist eine mehrmalige Durchführung in der gleichen Gruppe erforderlich. Dann können verschiedene Methoden eingesetzt werden, wie z. B. gegenseitiges Interviewen, gemeinsame Gestaltung von Plakaten, Erzählen anhand von Gegenständen, die an früher erinnern (Erinnerungskoffer).
- Wenn die Übung erfolgreich ist, könnte die anfängliche Gruppe selbständig spezielle Interessensgruppen bilden.
- Setzen Sie ein Zeitlimit für jede Geschichte von 10 Minuten pro Person.

- Kann den Übungen „Was steuerst du bei?“ (M3.1) und „Eine gemeinsame Basis finden“ (M3.2) folgen.

#### Bestätigung:

- Stimulation durch die Gelegenheit, über das eigene Leben nachzudenken.
- Mit anderen zu teilen trägt zur Akzeptanz und/oder Versöhnung mit schwierigen Erinnerungen und Erfahrungen bei.
- Rückversicherung, dass andere ebenso mit schwierigen Erfahrungen fertig werden mussten.
- Positive Bekräftigung aus der Gruppe vermittelt Selbstvertrauen.





*Weiterführende Literatur (7; 53; 55; 58; 81; 84)*



Von Kathrin Hofer



### M3.4 | Mit Worten malen

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion, Verständnis)</li> <li>• <b>Exekutivfunktionen</b> (Kategorisierung)</li> <li>• <b>Sinneswahrnehmung</b> (Diskriminanzwahrnehmung)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  120 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 4 und 22 Personen	<b>Methode</b>  Gruppenarbeit
--	--	--	--	--

#### Ziel

#### Kraftvolle Worte aus beeindruckenden Bildern

- Förderung und Verbesserung der visuellen Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Fähigkeit zu Schreiben.
- Stimulation kreativer Reaktionen auf kraftvolle Bilder durch die Verwendung unverwechselbarer und effektiver Worte.
- Mit anderen in einer kleinen Gruppe zu arbeiten, Selbstvertrauen zu stärken und als Ressource für andere Menschen geschätzt zu werden.

#### Zweck und Nutzen

Da Menschen auf unterschiedliche Weise auf kraftvolle Bilder reagieren, gibt diese Aktivität den Lernenden die Möglichkeit, verschiedene Reaktionen mit gleichgesinnten Menschen zu teilen und zu diskutieren.

Die Lernenden werden dann stimuliert, kreative Sprache zu verwenden, um ihre Reaktion auf diese kraftvollen Bilder in Form eines Haiku-Gedichtes zu beschreiben.

Beispiel:

Der Morgen ist jung  
Schnecken Spuren von gestern  
glitzern vor sich hin

(Quelle: Angela, [www.persoenlichkeits-blog.de](http://www.persoenlichkeits-blog.de))

Diese Übung soll helfen, mentale Aufmerksamkeit, Kreativität, visuelles Bewusstsein und Fertigkeiten

beim Schreiben zu entwickeln. Feedback und positive Bestätigung innerhalb der Gruppe wird Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl der Lernenden erhöhen.

#### Methode

**Dauer:** 120 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 4 und 20 Personen, in Arbeitsgruppen zu je 4.

#### Anleitung für die Moderation:

- Bereiten Sie ein Portfolio mit kraftvollen Bildern vor (→ Toolbox: M3.4 Mit Worten malen). Diese können von Internetquellen heruntergeladen werden, sollten inspirierend und farbenfroh sein, um eine Reihe kreativer Reaktionen zu stimulieren.
- Zeigen Sie den Lernenden diese Bilder.
- Geben Sie ein paar Beispiele unverwechselbarer und effektiver Worte. Das sind farbenfrohe und hoch beschreibende Adjektive, z. B. kolossal, blendend, atemberaubend, fantastisch, außerordentlich, bezaubernd, überragend, überwältigend.
- Versuchen Sie, durch Anwendung dieser Worte kreative Reaktionen auf die Bilder auszulösen, welche dann geteilt, diskutiert und verglichen werden.
- Geben Sie eine kurze Einleitung in die Kunst der Haiku-Dichtung – ein kurzes Gedicht, das sinnliche Sprache verwendet, um ein Gefühl oder Bild darzustellen, oft durch ein Naturelement inspiriert, durch einen schönen Moment oder eine Erfahrung. Das Grundformat sind 3 Zeilen zu jeweils 5, 7 und 5 Silben.



- Bitten Sie jede Gruppe, von fünf weiteren kraftvollen Bildern eines zu wählen.
- Jede Gruppe soll nun dazu eine Reihe unverwechselbarer Worte aufschreiben und diese dann verwenden, um ein oder mehrere Haiku-Gedichte zu verfassen.
- Jede Gruppe überarbeitet und verfeinert ihre Gedichte dann noch, bevor sie allen anwesenden präsentiert werden. Die ZuhörerInnen werden aufgefordert, ihr Feedback zu geben.

**Trainingsmethode:**

- Input an eine größere Gruppe.
- Arbeit in 4er-Gruppen.

**Benötigte Materialien:**

- Beispiele kraftvoller Bilder, Beispiele für Worte und Haiku-Gedichte.
- Portfolio von 5 oder 6 Bildern, die für die Übung verwendet werden. Projektionseinrichtung, Flipcharts.

**Empfehlungen****Eventuelle Bedenken:**

Lernende auf verschiedenen Kompetenzlevels, doch nach wiederholter Übung wird durch die Unterstützung der anderen Gruppenmitglieder Selbstvertrauen gewonnen.

**Variationen:**

- Ein Tweet via Twitter, eine Textnachricht von maximal 140 Zeichen.
- Ein Minicast, ungefähr 90 Sekunden Sound (Musik oder Sprache), mit einem Maximum von 15 Bildern.
- Schreiben Sie ein Gedicht als SMS-Text, unter Verwendung von maximal 140 Zeichen.

**Bestätigung:**

- Positive Erfahrung von kooperativem Lernen und gemeinschaftlicher Unterstützung.
- Erfolgreiche Fertigstellung einer kreativen und praktisch relevanten Aufgabe.
- Verbessertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, da man eine Fähigkeit erworben oder eine vorhandene Fertigkeit verbessert hat (visuelles Bewusstsein, Allgemeinbildung, kreatives Schreiben).

**Weiterführende Literatur (32; 48; 104)**



### M3.5 | Gefühle teilen

#### Mentale Fitness

- **Gedächtnis** (Langzeitgedächtnis)
- **Sinneswahrnehmung** (Diskriminanzwahrnehmung)

#### Interaktion



Kooperation

#### Dauer



90 Minuten

#### Gruppengröße



zwischen  
5 und 25  
Personen

#### Methode



Gruppenarbeit

#### Ziel

#### Ästhetische Reaktionen erleben und teilen

- Gemälde anzusehen, Musik, Prosa oder Poesie zu hören.
- Die Sensationen, Gefühle, Erinnerungen niederzuschreiben, die durch die Kunstwerke ausgelöst werden.
- Diese Sensationen, Gefühle und Erinnerungen mit der Gruppe zu teilen.
- Die Qualitäten (positiv oder negativ) der Kunstwerke zu vergleichen und zu kontrastieren.

#### Zweck und Nutzen

Ältere Menschen verfügen über ein beträchtliches visuelles und akustisches Wissen, das sich über viele Jahre ansammelt. Außerdem haben sie lebenslange Erfahrungen, Erinnerungen und gewohnheitsmäßige Reaktionen, die oft durch ein Gemälde, ein Musikstück, ein Gedicht oder eine Prosapassage wachgerufen werden.

Die Übung ermöglicht einer Gruppe, Kunst, Musik und Literatur zu genießen, aber auch die Gefühle, Erinnerungen und damit verbundene Vorurteile zu diskutieren und zu teilen.

Es wird nicht nur die perzeptive Erkennung stimuliert, sondern die Übung gibt den Menschen auch Selbstvertrauen, um ihre Gefühle und Reaktionen auf ein Kunstwerk, Musik oder Literatur zu teilen.

#### Methode

**Dauer:** 90 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 5 und 25 Personen in Teams von etwa 5 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

Vor der Übung:

- Bereiten Sie einige Beispiele vor, indem Sie Gemälde, Musikstücke, Prosa oder Poesie auswählen, die wichtige Ereignisse oder Aspekte der Vergangenheit repräsentieren bzw. reflektieren und die in der Lage sind, Erinnerungen und Gefühle in der Gruppe zu stimulieren.
- Fordern Sie die Lernenden dazu auf, ihre eigenen Beispiele zu wählen und zur Sitzung mitzubringen und sich darauf vorzubereiten, ihre persönliche Resonanz und die Bedeutung ihres Beispiels für sie zu teilen.

Während der Übung:

- Verwenden Sie entweder ein Stück Prosa, ein Gemälde oder Gedicht für jeden Input, der jeweils etwa 15 Minuten dauern sollte. Bei der ersten Sitzung sollten leichtere, weniger komplexe Stücke verwendet werden.
- Erleichtern Sie den Austausch der Beispiele unter den Lernenden, indem Sie sie auffordern, zu erraten, wer welches Stück mitgebracht hat.
- Um die Hör- und Beobachtungsgabe der Gruppe zu fördern, bitten Sie sie, ihre Gefühle und Reaktionen auf jedes Stück mitzuteilen.
- Dokumentieren Sie die Reaktionen der Lernenden.

#### Trainingsmethode:

- Zu Beginn Input für eine größere Gruppe.
- Arbeit in kleineren Gruppen, um Gefühle und Wahrnehmungen zu erkunden.

#### Benötigte Materialien:

- Visuelles Material; projizierte Bilder von Gemälden, oder es könnte ein richtiges



Gemälde gezeigt werden; Bilder, Text oder Handouts, aufgenommene Musik oder eine Live-Aufführung.

### Empfehlungen

#### Eventuelle Bedenken:

Die erste Sitzung sollte nicht mit zu viel Material für die Diskussion überladen werden. Suchen Sie die Balance zwischen exemplarischen Stücken und dem von den Gruppenmitgliedern mitgebrachten Material.

Bedenken Sie vorher die verschiedenen Levels von persönlichen kognitiven Fähigkeiten und Erinnerungsvermögen, und balancieren Sie die Gruppe aus.

#### Variationen:

- Diese Übung kann mit dem Besuch in einem Museum, einer Kunstgalerie, eines Konzertes kombiniert werden. Die Gruppe kann anschlie-





ßend zusammentreffen, um die Ausstellungsstücke wie oben beschrieben zu diskutieren, wodurch sowohl die weitere soziale Interaktion wie auch künstlerischer Ausdruck gefördert wird.

#### Bestätigung:

- Eine bedeutende ästhetische Erfahrung.
- Aufzeichnungen darüber, wie die Lernenden reagiert haben, welche Art von Gefühlen, Erinnerungen etc. erweckt wurde und was durch die Übung gewonnen werden konnte.
- Austausch persönlicher Erfahrungen und Gefühle im Zusammenhang mit Kunstwerken, Musik, Text etc.
- Wertschätzung der Vielfalt von Geschmäckern durch kooperatives Lernen.
- Verbessertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, weil man Kunst, Musik und Literatur geschätzt, analysiert und diskutiert hat.



### M3.6 | Was, Warum, Wie – Entmystifizierung des WWW

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Argumentation</b> (logisches Argumentieren)</li> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (Konzentration/fokale Aufmerksamkeit)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 4 und 15 Personen	<b>Methode</b>  Paararbeit
--	---	--	---	--

#### Ziel

##### In Kontakt bleiben

- Eine Schnupper-Erfahrung wird geboten.
- Die potenziellen Vorteile von der Benutzung des Internets zu verstehen.
- Verschiedene Arten der Interaktion mittels sozialer Medien zu entdecken.
- Planung und Austausch von Kommunikation unter der Verwendung von Worten und Bildern.

#### Zweck und Nutzen

Die Übung soll Einblicke in das „Mysterium Internet“ geben.

Online-Gemeinschaften von Menschen, die gleiche Interessen und Aktivitäten teilen, oder die einfach mit anderen Menschen in Kontakt treten möchten, boomen. Soziale Medien wie Facebook, Twitter, YouTube, Skype und andere können Spaß machen und einen wirklichen Nutzen für ältere Lernende bringen.

Soziale Medien können Familien zusammenhalten. Wissen, was passiert: im Internet surfen ist eine Quelle endloser Faszination und aktueller Information. Beruhigt sein: soziale Medien geben den Menschen die einfache Möglichkeit, sich jederzeit „einzuklinken“. Zugehörigkeit zur Gemeinschaft: für jene, die einen großen Teil ihrer Zeit alleine zu Hause verbringen, bietet das Internet eine Möglichkeit, Freunde zu haben und selbst Freund zu sein, jemanden zu „treffen“ und nicht mehr allein zu sein.

Manche soziale Netzwerke haben ein spezifisches Thema, etwa Bücher, Musik, Natur etc.,

wo Menschen mit anderen zusammenfinden und interagieren können, die ähnliche Interessen haben. Andere sind allgemeiner, wo Menschen mit ihren Freunden in Verbindung treten, Nachrichten senden, Fotos teilen können und vieles mehr.

Den Lernenden wird durch das Erkunden des Internets ein Einblick in dieses Gebiet geboten, und sie bekommen die Möglichkeit, ein wenig zu üben und jemanden durch soziales Foto-Sharing zu kontaktieren. Dadurch werden sie in der Lage sein, zu bestimmen, wie viel Interesse sie diesem Thema weiterhin entgegenbringen möchten.

#### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 4 und 15 Personen.

##### Anleitung für die Moderation:

- Die Moderation beginnt mit einer kurzen interaktiven Demonstration, wie man ins Internet einsteigt und es verwendet.
- Die Lernenden bilden Zweiergruppen mit Zugang zu einem Computer pro Paar.
- Der/die ModeratorIn sollte einige vorbereitete Fragen und Themen zur Hand haben nach denen jedes Paar im Internet suchen kann (ca. 5 Minuten).
- Die Paare bekommen dann 10 Minuten Zeit, weiter nach ihren eigenen Interessen zu suchen und sich mit der Logik des „Suchens durch Klicken“ vertraut zu machen.
- Der/die ModeratorIn stellt die Grundlagen vom Emailversand und dem Anhängen von Bildern vor. (Anm.: jeder Lernende sollte im Vorfeld mit einer Emailadresse ausgestattet worden sein, damit die Sitzung gut funktionieren kann).



- Lernende unterstützen einander innerhalb der Zweiergruppe, ein Bild nach Wahl zu suchen und herunterzuladen, welches anschließend mit einer passenden Nachricht per Email an eines der anderen Paare geschickt wird.
- Die einzelnen Lernenden sollen dann eine Antwort auf ihre erhaltene Email verfassen und absenden.
- Jedes Paar erklärt danach, wie a) man im Internet sucht und b) eine Email an ein anderes Paar schreibt, wodurch auch ihr Gedächtnis bezüglich der Anleitung und Übung überprüft wird.

**Trainingsmethode:**

- Paarbeit, angeleitet durch die/den ModeratorIn.

**Benötigte Materialien:**

- Zugang zu Smartphone, Tablet, Laptop, PC.
- Vorher eingerichtetes Emailkonto.

**Empfehlungen****Eventuelle Bedenken:**

Könnte sich für viele kompliziert erweisen, ist aber lediglich als Schnupper-Erfahrung empfohlen.

**Variationen:**

Manche Lernende mögen verwirrt sein, daher muss der/die ModeratorIn intervenieren.

Manche werden sich sicher ohne Umschweife in die Aufgabe „stürzen“ und es wird großes Interesse erweckt werden. Diejenigen, die ihr Interesse gern weiter verfolgen würden, könnten an lokal vorhandene Lerneinrichtungen im Bereich Informations- und Kommunikationstechnologien verwiesen werden.





**Bestätigung:**

- Erfolgreiche Durchführung einer sinnvollen Aufgabe.
- Positive Erfahrung des kooperativen Lernens und der gemeinschaftlichen Unterstützung.
- Erhöhtes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen durch das Erlangen von neuen Fähigkeiten.





### M3.7 | Standhaft bleiben

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion, Verständnis)</li> <li>• <b>Argumentation</b> (Problemlösung, logisches Argumentieren)</li> <li>• <b>Aufmerksamkeit</b> (selektive Aufmerksamkeit)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  60 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 6 und 12 Personen	<b>Methode</b>  Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

#### Ziel

#### Argumentieren, Meinungen bilden und zum Ausdruck bringen

- Zuhör- und Reflexionsfähigkeit zu fördern.
- Förderung der Fähigkeit, eine Meinung zu bilden und Einsichten mit der Gruppe auszutauschen.
- Teilen des Prozesses mit anderen in der Gruppe, Verbesserung des Selbstvertrauens. Als eine Ressource für andere Menschen geschätzt zu werden.

#### Zweck und Nutzen

Standhaft bleiben bedeutet, dass man trotz Herausforderungen bei einer Ansicht bleibt.

Der Hauptnutzen liegt darin, älteren Leuten zu helfen, einen aktiven Geist zu behalten, Probleme mit anderen zu diskutieren, andere Gesichtspunkte und Interessensangelegenheiten aktiv anzuhören und die Argumente in einer einfachen Präsentation zusammenzufassen, die einer weiteren Diskussion dienen soll.

Außerdem ermöglicht diese Übung es den Lernenden, ihr Selbstwertgefühl zu steigern, indem sie entdecken, dass sie etwas haben, über das es sich zu sprechen lohnt. Die Übung entwickelt ihre Meinung, ihre Unterstützung für die Meinungen anderer und ihre Fähigkeit, zuzuhören und zu reflektieren.

#### Methode

**Dauer:** 60 Minuten.

**Gruppengröße:** 6 bis 12 Personen oder mehrere Gruppen zu je 6 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

- Der/die ModeratorIn bringt Themen zur Diskussion, unter Verwendung von Stimulusmaterial wie Magazinen, Nachrichtenartikeln, Fernsehdokumentationen etc.
- Regen Sie Themen zur Diskussion an. Zum Beispiel: „Wie denken die Leute wohl über mich, jetzt wo ich älter werde?“ - „Was kann ich tun, damit die Menschen aufhören, meinen Bezirk zu verschandeln?“ - „Wie kann ich meine Sicht der Dinge ausdrücken?“
- Verwenden Sie auf jeden Fall reale Probleme von gemeinsamem Interesse, z. B. lokale Probleme, Lokalpolitik, Planungsfragen, die die Diskussion anregen.
- Jede Gruppe überlegt und diskutiert über reale und relevante Themen.
- Der/die ModeratorIn versucht, in den Hintergrund zu treten und eine beobachtende Rolle zu übernehmen.
- Um die Diskussion gut verlaufen zu lassen, legen Sie Rollen in der Gruppe fest. Von jeder 6er-Gruppe bitten Sie eine/n Freiwillige/n, den Vorsitz zu übernehmen, drei Personen bringen ihre Ideen zu dem jeweiligen Thema vor, eine fungiert als BeobachterIn, und eine notiert Eckpunkte der Diskussion.
- Die/der Vorsitzende soll den verschiedenen Ansichten angemessen Zeit und Raum zugestehen, die/der BeobachterIn sagt



anschließend, was passiert ist – die non-verbale Kommunikation eingeschlossen.

- Wenn die Zeit es erlaubt, wiederholen Sie die Übung mit verschiedenen Themen und unterschiedlich verteilten Rollen.

**Trainingsmethode:**

- Arbeit in Kleingruppen.

**Benötigte Materialien:**

- Stimulusmaterial für Diskussionsthemen.

**Empfehlungen****Eventuelle Bedenken:**

Manche Lernende könnten es anfangs schwierig finden, ihre Meinung auszudrücken und mitzuteilen, doch mit wiederholter Übung wird durch die Unterstützung der Gruppe Selbstvertrauen gewonnen werden.

Da der Fokus auf der Diskussion und Meinungsbildung liegt, betonen Sie die Wichtigkeit kooperativer und integrierender Arbeit sowie die Meinung anderer zu respektieren.

Teilen Sie nicht so aktiven TeilnehmerInnen oder solchen mit weniger Selbstvertrauen die weniger anfordernden Rollen zu, z. B. für die Protokollführung oder die Beobachterrolle.

**Variationen:**

Die Diskussionen und Überlegungen könnten in verschiedenen Formen dokumentiert werden, die Gruppe soll entscheiden, was in der vorhandenen Zeit am besten funktioniert. Diese Formen könnten z. B. sein:

- eine Sammlung von post-it Notizen,
- ein Wanddisplay,
- ein Flipchart,
- eine PowerPoint-Präsentation
- eine Webseite,
- ein Artikel in einem lokalen Magazin
- ein Album mit Fotos, die die Gruppe aufnimmt.

Als Alternative kann jede Gruppe oder jedes Paar aufgefordert werden, z. B. ein Land oder eine Position zu repräsentieren, Pro- und Kontra-Argumente anzuführen und Überzeugungskraft zu entwickeln.





- Dies ist eine für sich stehende Übung, könnte aber auch in Verbindung mit „Was steuerst du bei?“ (M3.1) und „Erzähl-Café“ (M3.3) gesehen werden und baut auf Interessen auf, die in „Eine gemeinsame Basis finden“ (M3.2) gefunden werden könnten.

**Bestätigung:**

- Verbessertes Selbstwertgefühl und -vertrauen durch die Erlangung einer (od. mehrerer) Fähigkeit(en).
- Eine erfolgreiche Diskussion und Infragestellung eines realen und relevanten Themas.
- Verstehen von Gruppenrollen.
- Die positive Erfahrung von kooperativem Lernen und gemeinschaftliche Unterstützung.
- Die Feststellung, dass die Meinungen und Überlegungen älterer Menschen eine Auswirkung innerhalb der Gemeinschaft und des Umfeldes haben können.



### M3.8 | Nimm das große gelbe Taxi

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gedächtnis</b> (Langzeitgedächtnis)</li> <li>• <b>Exekutivfunktionen</b> (Planung)</li> <li>• <b>Sinneswahrnehmung</b> (visuell-räumliche Orientierung)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  Kooperation	<b>Dauer</b>  120 Minuten	<b>Gruppengröße</b>  zwischen 6 und 24 Personen	<b>Methode</b>  Gruppenarbeit
---	---	---	---	---

#### Ziel

#### Eine Reise in die Erinnerungen machen<sup>2</sup>

Einen neuen Blick auf eine Gegend/eine Ressource zu erhalten; verstehen, welche Veränderungen in der Zukunft eine Auswirkung darauf haben könnten, indem man

- in einem lokalen Gebiet (Park, Museum, historische Stätte, Nachbarschaft, Naturreservat etc.) spazieren geht.
- einen frischen Blick darauf wirft, während man mit anderen Lernenden und Menschen, die man während der Übung trifft, darüber spricht.
- mit anderen Erinnerungen austauscht und vergleicht, wie jeder die Umgebung sieht.
- feststellt, ob die Gegend sich verändert hat oder sich in Zukunft verändern könnte.
- entscheidet, wie sich die Erfahrung am besten dokumentieren lässt.

#### Zweck und Nutzen

Ältere Menschen haben bemerkenswertes Wissen und Erinnerungen zu ihrer lokalen Nachbarschaft über viele Jahre gesammelt. Sie haben außerdem lebenslange Erfahrung, unter anderem auch die Fähigkeit, ihre lokale Umgebung und die darin vorgehenden Veränderungen über die Zeit zu sehen. Sie haben oft eine tiefe Bindung zu ihrer

<sup>2</sup> Anmerkung: Der Titel dieser Übung stammt von einem Lied von Joni Mitchell mit dem Namen „Big Yellow Taxi“: „du weißt erst, was du hattest, wenn es weg ist“ „sie haben das Paradies asphaltiert und einen Parkplatz draus gemacht“ – das Lied könnte davon handeln, dass wir unser Umfeld als selbstverständlich ansehen, bis es bedroht ist oder wir ihm ein neues Aussehen geben.

Umgebung, die ihnen hilft, zu definieren, wer sie sind. Von diesem Standpunkt aus können Sie einfacher darüber nachdenken, was sie mehr an der Vergangenheit oder an der Gegenwart schätzen.

Nimm das große gelbe Taxi lässt die Lernenden Fertigkeiten, Erinnerungen und Erfahrungen austauschen, was wiederum der Gemeinschaft dient und ein Vermächtnis für die Zukunft hinterlässt.

Die Übung bietet eine Gelegenheit, den Menschen die sie treffen Fragen zu stellen (z. B. Bedienstete in einem Museum oder einem Park, Menschen die mit ihren Hunden spazieren gehen) und so die Interaktion zu steigern, während sie zusätzliche Ideen und Anerkennung erhalten und Erinnerungen erwachen.

#### Methode

**Dauer:** 120 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 6 und 24 Personen ODER in Teams von jeweils etwa 6 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

Bereiten Sie die Übung vor:

- Wandern Sie durch die lokale Umgebung (oder vielleicht in Museen, lokale Büchereien, Gemeindezentren, Kultstätten), um signifikante Aspekte der Vergangenheit, Gegenwart und der Veränderung im Laufe der Zeit aufzunehmen; suchen Sie lokale Informationen, Anekdoten etc.
- Zuteilen von Gruppenrollen, je nach Vorliebe.
- Es ist vorherzusehen, dass es eine Reihe von vorhandenen Fertigkeiten in jeder Gruppe geben wird, oder zumindest bestimmte Vorlieben für die Verteilung der Aufgaben –



z. B. Fotografie, Internet- und Bücherrecherche, Zeichnen, Interviewen, Führen und Organisieren der Gruppe.

Während der Übung:

- Bitten Sie die Lernenden, ihre Erinnerungen und Erfahrungen im Zusammenhang mit der lokalen Nachbarschaft einzubringen.
- Stellen Sie sicher, dass das gesammelte Material wie Fotos, Dokumente, Anekdoten mit den Mitteln und Möglichkeiten der Gruppen(n) zu managen sind.
- Besprechungsrunde mit Überlegungen zu der Aktivität und Diskussion von Möglichkeiten für zukünftige selbstgeleitete Untersuchungen oder Aktionen in der Gemeinde.

**Trainingsmethode:**

- Bilden Sie Arbeitsgruppen zu je 6 Personen. Fördern Sie selbstgeleitete Aktivitäten.

**Benötigte Materialien:**

- Dokumentation, z. B. Übersichtskarten, Quellen für lokale Informationen.
- Das erste Treffen sollte in einem gut erreichbaren Nachbarschaftszentrum mit passenden Einrichtungen in der Umgebung (Bürgerzentrum, Bücherei, Kaffeehaus, Kultstätten) stattfinden.

### Empfehlungen

**Eventuelle Bedenken:**

Die Wahl des Ortes für die Lernumgebung im Freien sollte kooperativ und integrationsbetont

sein, mit Rücksicht auf die körperlichen Fähigkeiten der Gruppenmitglieder. Wenn Indoor-Aktivitäten geplant sind, sollten die jeweiligen Einrichtungen (z. B. Museum, Bücherei) gut erreichbar und auf den Gruppenbesuch vorbereitet sein.

**Variationen:**

Andere Aktivitäten wie Malen, Schreiben, Fotografie, soziale Medien etc. könnten die Methode der Wahl sein, um lokale Informationen festzuhalten.

- Kann für sich allein stehen, oder den Übungen „Mein eigener Weg“ (M1.6), „Erzähl-Café“ (M3.1) oder „Mit Worten malen“ (M3.4) folgen.

**Bestätigung:**

- Einfache Dokumentation, die an einem öffentlichen Ort gezeigt werden kann (z. B. Bibliotheksdisplay, Webseite).
- Eine Aufzeichnung darüber, wie jede/r Lernende einen gewählten Bereich in einem anderen Licht sieht, und was sie aus der Übung gewinnen konnten.
- Erfolgreiches Zusammenstellen und Austauschen von lokalen Erinnerungen.
- Die positive Erfahrung von kooperativem Lernen und gemeinschaftlichem Support.
- Verbessertes Selbstwertgefühl und -vertrauen durch das Erlernen einer (oder mehrerer) Fertigkeit(en).
- Die Erfahrung, dass andere von der Verbreitung und Präsentation lokalen Wissens profitieren können, z. B. über Generations- und Nachbarschaftsgrenzen hinweg.



## 3.4 Modul 4: Ernährung und mentale Fitness

### 3.4.1 Einleitung

Es ist mittlerweile bekannt, dass gute Ernährung für unser mentales Wohlbefinden essentiell ist, und dass eine Vielzahl mentaler Erkrankungen durch diätetische Faktoren beeinflusst werden dürfte. Die Erkenntnisse, die dafür sprechen, dass Ernährung und mentale Fitness in Verbindung stehen, nehmen ständig und rapide zu. Nahrung spielt eine wichtige Rolle in der Entwicklung, dem Management und der Prävention bestimmter mentaler Probleme wie Depression, Schizophrenie, Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und der Alzheimer-Erkrankung.

Indem wir sicherstellen, dass unsere Ernährung adäquate Mengen von Proteinen, essenziellen Fetten, komplexen Kohlehydraten, Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser (6 Kategorien) beinhaltet, bewahren wir uns eine ausgeglichene Stimmung und nähren unser Wohlbefinden. Unser Gehirn verbrennt im aktiven Zustand die meisten der Nährstoffressourcen in unserem Blut. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, hat einen direkten Einfluss auf die mentalen Fähigkeiten und man geht davon aus, dass eine schlechte oder nicht ausbalancierte Diät die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung schwächt.

Es gibt ein paar einfache Regeln für eine gute Ernährung für ältere Menschen:

- **Vielfältig essen:** Die gewählte Nahrung sollte zu mindestens fünf der sechs oben erwähnten Kategorien gehören, z. B. Obst, Gemüse, Brot und Cerealien, Milch und Käse, rotes Fleisch, weißes Fleisch, Fisch, Trockenfrüchte.
- **Reichlich Ballaststoffe,** wie sie hauptsächlich in Cerealien vorhanden sind: diese helfen dem Verdauungstrakt, der mit dem höheren Alter seine Tätigkeit verlangsamt.
- **Die Kalziumaufnahme erhöhen:** Trinken Sie zumindest acht Gläser Wasser pro Tag, schränken Sie aber den Alkoholkonsum ein.
- **Vermeiden oder beschränken Sie cholesterinreiche Nahrung** und reduzieren Sie die Verwendung von Salz.
- **Wenig Zucker:** Das Bedürfnis nach süßem Essen, das viele ältere Menschen verspüren, ist eher psychisch als körperlich bedingt.

Teilen Sie die Nahrungsaufnahme über den Tagesverlauf auf: drei regelmäßige Mahlzeiten sind sinnvoll (eventuell mit einigen Zwischenmahlzeiten), diese sollten zu festen Zeiten eingenommen werden. Bereiten Sie ein nahrhaftes Frühstück und ein leichtes Abendessen: das Frühstück gibt Energie für den ganzen Tag; ein leichtes Abendessen hilft, früher einzuschlafen und unterstützt einen besseren und erholsameren Schlaf.

Uns zu ernähren bedeutet nicht nur zu essen; es ist eher ein Lebensstil, ein Ausdruck von Weisheit mit dem Ziel, die Balance zwischen Körper und Geist zu erreichen, dem alten lateinischen Sprichwort von Juvenal folgend: „*Mens sana in corpore sano - ein gesunder Geist in einem gesunden Körper*“.







### 3.4.2 Aktivitäten und Übungen

Nummer	Name	Nummer	Name
M4.1	Wörter machen niemals dick	M4.5	Nicht Fisch, nicht Fleisch
M4.2	Essen wie Leonardo	M4.6	Iss die Welt
M4.3	Kluge Rezepte	M4.7	Pyramidenbauer
M4.4	Sprichwörtlicher Hunger	M4.8	Achte auf deine Essgewohnheiten



## M4.1 | Wörter machen niemals dick

<b>Mentale Fitness</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gedächtnis</b> (Langzeitgedächtnis)</li> <li>• <b>Sprache</b> (Produktion)</li> <li>• <b>Exekutivfunktionen</b> (Initiative)</li> </ul>	<b>Interaktion</b>  <p>Austausch</p>	<b>Dauer</b>  <p>30 Minuten</p>	<b>Gruppengröße</b>  <p>zwischen 5 und 15 Personen</p>	<b>Methode</b>  <p>Gruppenarbeit</p>
--	---	--	---	---

### Ziel

#### Das Wissen über Ernährungsthemen erweitern

- Eine ausführliche Liste aller Nahrungsmittel zu erstellen, die üblicherweise von der Gruppe älterer Lernender gegessen werden oder ihnen bekannt sind.
- Zwei soziale Spiele zu spielen.
- Das Gedächtnis zu aktivieren (durch das Sammeln von Informationen), Aufmerksamkeit (die Lernenden müssen Spielregeln respektieren und schnell agieren) und Fokus erhöhen.

### Zweck und Nutzen

Diese Aktivität beinhaltet das Erstellen einer Liste von Lebensmitteln, die das Bewusstsein der Lernenden bezüglich ihrer allgemeinen Ernährungsgewohnheiten und der großen Vielfalt existierender Nahrungsmittel wecken soll. Die Übung hat den Vorteil, auch Unterhaltung zu bieten, wodurch eine anregende, heitere und vertraute Atmosphäre entsteht.

### Methode

**Dauer:** 30 Minuten.

**Gruppengröße:** Zwischen 5 und 15 Personen.

#### Anleitung für die Moderation:

- Lernende sitzen entweder im Kreis oder einander gegenüber.
- Der/die ModeratorIn beginnt die Übung, indem sie/er eine/n der Lernenden auswählt und dazu laut den Namen eines Lebensmittels sagt („Apfel“ zum Beispiel).

- Die/der Lernende benennt daraufhin ein anderes Lebensmittel, das mit dem Buchstaben beginnt, mit dem das zuletzt genannte geendet hat. Danach wird ein/e andere/r Lernende/r gewählt und die Übung geht so weiter. Der/die ModeratorIn schreibt jedes Lebensmittel, das von den Lernenden benannt wird, auf und zeigt ihnen die Liste.
- Wenn die Lernenden Schwierigkeiten haben, neue Bezeichnungen zu finden, geben Sie der Gruppe eine neue Anweisung, etwa einen Buchstaben des Alphabets auszuwählen und eine Liste anderer Lebensmittel aufzuschreiben, die noch nicht im vorigen Teil des Spiels genannt worden waren. Es gewinnt die Gruppe, die mehr Worte gefunden hat.
- Wenn alle möglichen Kombinationen ausgeschöpft sind, zeigt der/die ModeratorIn wieder die vollständige Liste an Nahrungsmitteln.

#### Trainingsmethode:

- Gruppenarbeit.

#### Benötigte Materialien:

- Schreibmaterial in unterschiedlichen Farben.

### Empfehlungen

#### Eventuelle Bedenken:

Der/die ModeratorIn sollte sich immer der möglichen emotionalen und kognitiven Schwierigkeiten bewusst sein, die innerhalb der Gruppe zu Tage treten könnten. Daher ist es empfehlenswert, immer eine lustige und nicht kompetitive Atmosphäre zu bewahren, indem z. B. dann, wenn einer/einem Lernenden etwas peinlich ist, an eine/n andere/n TeilnehmerIn weitergegeben wird.

**Variationen:**

- Die Übung könnte nach einiger Zeit wiederholt werden, um zu sehen, ob die Liste von Lebensmitteln weiter vergrößert werden kann.
- Es wäre auch möglich, die Übung mit Zeitbeschränkung durchzuführen, Kleingruppen zu bilden und einen Wettbewerb daraus zu machen.

**Bestätigung:**

- Bewusstheit über die gesunden Bestandteile bestimmter Lebensmittel. Vergleich der Liste von aufgeschriebenen Nahrungsmitteln mit vollständigen Auflistungen, die in speziellen Publikationen im Internet gefunden werden können.

*Weiterführende Literatur (11; 78)*