

# 32 Spruchkarten



Begleitheft mit  
Anregungen  
zum Einsatz  
in der Gruppe

## Die Vielfalt des Alters

Noch nie war Älterwerden so vielfältig und bunt wie heute!

Die Möglichkeiten für die Lebensphase Alter sind groß und stellen jede\*n vor die Frage: Wie gestalte ich diese Zeit? Wie entwickle ich *meinen* persönlichen Stil des Älterwerdens?

Gleichzeitig geht man gesellschaftlich teils dem Älterwerden aus dem Weg, nach dem Motto: *Alt sind immer nur die anderen*.

Wir sehen das anders. Älterwerden ist ein Kennzeichnen von Lebendigkeit! Wir leben in der Spannung von Loslassen und Neubeginn. Wir nehmen unsere Lebensgeschichte, unsere Beziehungen, unsere Begrenztheiten und das kostbare Geschenk der fließenden Zeit intensiver wahr.

Somit heißt bewusst Älterwerden auch — *selbstbewusst leben!*

Wir haben 32 Aussagen über die bunte Lebensphase Alter gesammelt, die zur Auseinandersetzung anregen. Die 32 Spruchkarten eröffnen viele Interessante Möglichkeiten, sich mit dem älterwerden zu befassen, gerade auch in der Gruppe! Dabei wünschen wir Ihnen viel Freude und spannende Einsichten.

Die hier vorgeschlagenen Einsatzmöglichkeiten lassen sich natürlich auch mit anderen Sprüchen, Zitaten oder Texten durchführen. Gehen Sie kreativ damit um! Alle Einsatzmöglichkeiten sind auch für das generationsübergreifende Gespräch geeignet!

Das Heft haben wir 2022 neu aufgelegt und in diesem Zuge auch neu bearbeitet. Viel Freude damit!

*Ihr Team*

*vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.  
und aus dem Referat Inklusion — Generationen*

# Einsatzmöglichkeiten für die Spruch-Karten

## (A) KARTEN AUSWÄHLEN

- (1) Ich schaue mir alle Karten an.
- (2) Ich suche mir den Spruch heraus, der mich in diesem Moment **besonders anspricht**.
- (3) Ich schreibe auf, was mir dazu einfällt

- (1) Ich schaue mir die Karten an und überlege: An welche Menschen aus Freundeskreis und Familie denke ich bei welchem Spruch?
- (2) Ich schreibe auf, wer und was mir einfällt.
- (3) Ich sende den Spruch als **Postkarte** an die entsprechende Person.

- (1) Ich suche mir 7 Karten aus. Für die kommende Woche.
- (2) Jeden Tag nehme ich eine Karte mit, wohin ich auch gehe.
- (3) Ich schreibe abends auf, was mein „**Spruch des Tages**“ heute zu bedeuten hatte.
- (4) Am Ende der Woche hole ich alle Karten wieder hervor und lese, was ich dazu abends aufgeschrieben habe.

- (1) Alle Namen aus der Gruppe werden auf Zettel geschrieben.
- (2) Jede Person zieht einen Namen.
- (3) Jede\*r sucht für die gezogene Person einen passenden Spruch aus.
- (4) Die ausgesuchten Sprüche werden vorgelesen und der jeweiligen Person „**feierlich**“ **überreicht**.

## **(B) BEGINN / KENNENLERNEN IN DER GRUPPE**

- (1) Jede Person sucht sich eine Karte aus, die sie anspricht und mit der sie etwas verbinden kann.
- (2) In einer Vorstellungsrunde nennen die Teilnehmenden nacheinander ihre Namen und beantworten in wenigen Sätzen die Frage: **Weshalb habe ich heute diese Karte gewählt?**

- (1) Jede Person erhält eine Karte in ihrer **Lieblingsfarbe**.
- (2) Es wird Zeit eingeräumt, um den darauf stehenden Spruch zu lesen und zu bedenken.
- (3) In einer Vorstellungsrunde nennen die Teilnehmenden nacheinander ihre Namen und beantworten in einigen Sätzen die Frage: Was hat dieser Spruch mit mir / mit meinem Leben zu tun?

## (C) GESPRÄCHSIMPULS IN EINER KLEINEN GRUPPE

- (1) Alle Kärtchen werden auf dem Tisch ausgelegt, sodass sie für alle sichtbar sind.
- (2) Eine Aussage wird für alle ausgewählt, z.B.:
  - So erlebe ich das Alter...
  - So will ich selbst einmal alt sein...
  - Dieser Spruch reizt mich zum Widerspruch...
  - Diesen Spruch hätte sich ... ausgesucht...
  - Diesen Spruch sollte man groß über den Eingang [des Gemeindezentrums / des Pflegeheims / des Sportvereins...] hängen...
  - Mit diesem Spruch würde ich die Ansprache zum 80. Geburtstag einer mir wichtigen Person beginnen...
- (3) Jede Person sucht zur ausgewählten Aussage eine Karte aus und **begründet**, warum sie sie gewählt hat.

- (1) Alle Karten liegen verdeckt auf einem Stapel.
- (2) Es wird vorab festgelegt, was beim **Aufdecken der Karte** gemacht werden soll, z.B.:
  - Wenn mir jemand diesen Spruch sagt, ist meine spontane Reaktion...
  - Eine Situation erzählen, zu der dieser Spruch passt...
- (3) Der Reihe nach nimmt jede Person die jeweils oberste Karte, liest sie vor und vervollständigt den vorab ausgemachten Satz / erzählt von der Situation.

- (1) In jede **Ecke des Raumes** wird eine Karte gelegt / gehängt.
- (2) Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich zu dem Spruch zu stellen, ...
  - der ihnen am meisten zusagt *oder*
  - der ihren Erfahrungen entspricht *oder*
  - der eine wichtige Erfahrung beinhaltet *oder*
  - der ihnen fremd ist.
- (3) Für einige Minuten kommen die Personen miteinander ins Gespräch, die in derselben Ecke stehen.
- (4) Wenn gewünscht, können vor der nächsten Runde (mit neuer Aufgabe *und/oder* neuen Karten) einige Äußerungen aus den verschiedenen Ecken für alle genannt werden.

- (1) Alle Karten liegen verdeckt auf einem Stapel.
- (2) Es wird festgelegt, was beim **Aufdecken der Karte** gemacht werden soll, z.B.:
  - Wenn mir jemand diesen Spruch sagt, ist meine spontane Reaktion...
  - Eine Situation erzählen, zu der dieser Spruch passt...
- (3) Der Reihe nach nimmt jede Person die jeweils oberste Karte, liest sie vor und sagt etwas dazu.

- (1) Die Karten liegen verdeckt auf einem Stapel. **Vier Karten** werden aufgedeckt.
- (2) Aus diesen vier Karten wird eine gewählt, über die ein Gespräch geführt werden soll.

- (1) Suchen Sie einige Anfänge von Sprüchen heraus, z.B.  
Wenn du keinen alten Menschen zuhause hast...  
Wer alt werden will...  
Je älter ich werde...  
Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn...
- (2) Die Teilnehmenden überlegen gemeinsam mögliche **Weiterführungen der Satzanfänge** — diese dürfen originell und kreativ sein, es geht nicht darum, die Originalfassung zu nennen!

- (1) Die Karten werden gleichmäßig auf alle Teilnehmenden verteilt.
- (2) Eine Karte wird in die Mitte gelegt. Reihum legt jede Person eine Karte daneben, die aus irgendeinem Grund passt (ähnlich wie beim **Domino-Spiel**).
- (3) Nach jeder abgelegten Karte tauschen sich die Mitspieler\*innen darüber aus, welchen Zusammenhang die beiden Sprüche haben.

- (1) Es werden drei A4-Blätter vorbereitet und oben mit den Buchstaben A, B und C beschriftet.
- (2) Auf jedes Blatt wird eine Spruch-Karte offen hingelegt. In jeder Runde wird eine der anwesenden Personen gefragt: „Welcher Spruch gefällt Ihnen / Dir am besten — **A, B oder C?**“
- (3) Alle notieren den Buchstaben, den sie als Antwort der Person vermuten.
- (4) Die gefragte Person antwortet und begründet, warum ihr dieser Spruch am besten gefällt.

- (1) Im Raum wird ein Seil ausgelegt, das eine Linie darstellt. Auf dieser Linie sollen sich die Teilnehmenden **positionieren** — das eine Ende bedeutet: „Null, keine Zustimmung“, das andere Ende bedeutet: „Zehn, volle Zustimmung“.
- (2) Nun werden Sprüche vorgelesen, zu denen sich die Teilnehmenden zwischen Null und Zehn positionieren können.
- (3) Wenn alle Teilnehmenden sich positioniert haben, begründen diese nacheinander, warum sie den entsprechenden Grad der Zustimmung gewählt haben.



## (D) THEMATISCHE EINSTIMMUNG IN GROßGRUPPEN / GRUPPENEINTEILUNG

- (1) Bei der Vorbereitung des Veranstaltungsraumes wird auf jeden **Sitzplatz** eine Spruch-Karte gelegt. Diese kann dazu anregen, mit den Sitznachbar\*innen ins Gespräch zu kommen.
- (2) Im Laufe der Veranstaltung gibt es ggf. eine Aufgabe, sich mit dem\*der Sitznachbar\*in über die beiden Sprüche auszutauschen.

- (1) Je nachdem, wie viele **Gruppen** gebildet werden sollen, benötigen Sie eine entsprechende Anzahl an Karten-Sets / Kopien der jeweiligen Karten.
- (2) Die Karten werden gemischt, verteilt und zum gegebenen Zeitpunkt müssen sich die Personen mit denselben Karten zusammenfinden und bilden so eine Kleingruppe.

- (1) Suchen Sie so viele Karten heraus, wie es Kleingruppen geben soll. Zerschneiden Sie nun jede Karte in so viele Teile, wie die Kleingruppe Mitglieder haben soll.
- (2) Verteilen Sie an jede Person ein „Karten-**Puzzleteil**“.
- (3) Die Kleingruppen finden sich zusammen, indem die Teilnehmenden mit den zusammen passenden Puzzleteilen einander finden.
- (4) Eine Aufgabe für die Kleingruppe kann mit dem entsprechenden Spruch zu tun haben.

## (E) ARBEIT MIT DEN KARTEN ZU THEMEN DES ALTER(N)S

- (1) Alle Karten werden ausgelegt bzw. jede Kleingruppe erhält ein Kartenset oder einige Karten.
- (2) Die Teilnehmenden erhalten den Auftrag, sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen:
  - Welche **Altersbilder** stecken in den Aussagen?
  - Welche Fähigkeiten älter werdender Menschen werden deutlich?
  - Welche Aufforderungen oder Anforderungen stellen die Aussagen an älter werdende Menschen?
  - Welche **Themen des Alters** werden aufgegriffen? Welche werden ausgeklammert?

- (1) Alle Karten werden ausgelegt bzw. jede Kleingruppe erhält ein Kartenset oder einige Karten.
- (2) Jede Person sucht sich eine Karte aus unter dem Aspekt: „Was würde ich gerne sagen wenn ich (sehr) alt bin?“
- (3) Jede Person stellt ihre Karte vor und begründet ihre Auswahl.
- (4) Für eine nächste Austauschrunde wird der Impuls gegeben: „Überlegen Sie, was Sie tun können, damit dieser Wunsch in Erfüllung geht? Welche Ideen und konkreten Schritte dazu gibt es?“
- (5) Nach einiger Bedenkzeit stellt jede Person Ihre konkreten Schritte und Ideen vor.

## (F) IMPULSE ZUM KREATIVEN GESTALTEN

- (1) Jede Person wählt eine Karte aus.
- (2) Zum gewählten Spruch wird nun ein „**Kunstwerk**“ angefertigt — der Spruch ist sozusagen der Titel des Werks.
- (3) Die Kunstwerke werden zunächst still betrachtet. Danach kann eine Gesprächsrunde beginnen, in der jede Person ihr Kunstwerk vorstellt.

Benötigt werden: Materialien zum Gestalten, Papier, Stifte, Farben etc.

- (1) Jede Person erhält ein leeres (buntes) Stück Karton und einen Stift.
- (2) Die Aufgabe besteht nun darin, selbst einen **Spruch über das Älterwerden** zu schreiben. In diesem können eigene Erfahrungen vorkommen, dieser Spruch darf provokant sein.

- (1) Jede Person überlegt sich einen Menschen, an den sie eine Postkarte schicken möchte.
- (2) Passend zu dieser Person suchen sich die Teilnehmenden jeweils eine Spruch-Karte aus.
- (3) Die Postkarten werden geschrieben und später gesammelt zur Post gebracht.
- (4) In einer Abschlussrunde berichten die Teilnehmenden sich gegenseitig, wem sie geschrieben haben (freiwillig!).



Redaktion: Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus (2011)  
Neubearbeitung: Theresa Betten, Johannes Braun (2022)

Titelbild: Scottweb auf Pixabay.de

**Hg. vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.**  
**Okenstr. 15 | 79108 Freiburg**

**Bezug der Karten und dieses Begleithefts über:**  
**forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de**