

# Lebens-Uhren

Materialpaket zum Thema  
„Alter und Lebensende“

7 Stationen für Gruppenarbeiten  
mit Jugendlichen ab ca. 15 Jahren



# Vorwort

## **Sehr geehrte Pädagogin, sehr geehrter Pädagoge, sehr geehrte Jugendleiterinnen und -leiter bzw. weitere Interessenten!**

Sie haben die Materialsammlung „Lebens-Uhren“ ausgeliehen und möchten nun Ihren Unterricht oder eine Gruppenstunde damit gestalten. Damit haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan und sich an ein Thema gewagt, das in unserer heutigen Gesellschaft gern vermieden wird: das Alter bzw. das Älterwerden.

Das Projekt „Lebens-Uhren“ entstand aus einer Initiative des „Forums Neues Leben“ der Erzdiözese Salzburg mit dem Ziel, nicht nur dem Anfang, sondern auch dem Ende des Lebens Aufmerksamkeit zu schenken und am besten beide Knotenpunkte unserer menschlichen Existenz in einer Linie zu sehen: von einem gottgewollten Anfang bis zur Vollendung des Menschseins.

Die 7 Stationen, die dieses Materialpaket enthält, können in Form von Gruppenarbeiten parallel oder mit kleineren Gruppen auch hintereinander durchgeführt werden, es gibt keine inhaltlich erforderliche Reihenfolge, wobei die letzten drei Stationen mehr Sinn am Ende des Prozesses machen. Die Gruppengröße können Sie relativ variabel wählen, 6 Personen pro Gruppe wären optimal, größere Gruppen können sich Positionen teilen, in kleineren kann man sich eine Position auswählen. Je nach Engagement und Mitarbeit wird ein Zeitraum von 2 bis 4 Schulstunden erforderlich sein. Aufgrund des notwendigen Vorwissens sind die Lebens-Uhr-Materialien eher für die Oberstufe geeignet, wobei man natürlich auch als jüngere/r Schüler/in mit Nachschlagemöglichkeiten (PC, Handy) die Aufgabestellungen lösen kann.

Selbstverständlich können einzelne Stationen auch herausgelöst aus dem Gesamtprojekt verwendet werden oder gestrichen werden.

An der Erstellung der Lebensuhren waren Fachleute aus dem pädagogischen, medizinischen und psychologischen Bereich beteiligt, trotzdem stellen die Materialien nur einen kleinen Einblick in die umfassende Thematik dar und verstehen sich auch nicht als wissenschaftliche Erarbeitung der komplexen Inhalte, sondern als Hinführung, als – vielleicht erste – Konfrontation junger Menschen mit dem Thema Alter, Lebensende. Bewusst wurde versucht, dieses Thema offen, weder beschönigend, noch bedrohlich zu vermitteln. Wenn jemand die Aspekte der Lebens-Uhren noch ergänzen oder eigene Erfahrungen beisteuern möchte, so haben die Stationen genau ihr Ziel erreicht: Das Thema in Diskussion zu bringen!

In diesem Sinne wünsche ich im Namen des „Forums Neues Leben“ interessante Erfahrungen, Diskussionen, spannende Schulstunden und produktive Momente!

Kerstin Kordovsky-Schwob  
(Endredaktion des Projektes)

# Die 7 Stationen

Die Lebens-Uhren samt Arbeitsblättern für die Schülerinnen und Schüler der **Stationen 1 bis 5** befinden sich in den blauen Stoffbeuteln – ebenso die Arbeitsblätter der **Station 6** (ohne Lebens-Uhr).

Die **Station 7** ist eine Anleitung für ein Spiel und befindet sich auf Seite 31 dieses Heftes.

**Sie erhalten dieses Materialpaket kostenlos.** Es kommt vor, dass Einzelteile verloren gehen. Bitte teilen Sie uns das unbedingt mit! (Es entstehen keine Kosten für Sie.) Dann können die fehlenden Teile ersetzt werden und die Kolleginnen und Kollegen nach Ihnen erhalten wieder ein vollständiges Materialpaket.

**Kontakt für das Entleihen und für die Rückgabe des Materialpakets:**

Pürcher & Partner, Breitenfelderstraße 47a, 5020 Salzburg  
T 0662/88 33 02, office@puercher.at

---

## Inhalt

<b>Station 1 – Was ist Alter .....</b>	<b>4</b>
Thema: biologische Merkmale des Alterungsprozesses Inhalt: Lebens-Uhr (10 Bausteine)	
<b>Station 2 – Spaß im Alter .....</b>	<b>8</b>
Thema: Faktoren, die den Alltag alter Menschen beeinflussen Inhalt: Lebens-Uhr (70 Bausteine), 2 Kopfhörer, 2 Brillen, 1 Ball, 1 Uno-Kartenspiel	
<b>Station 3 – Lebensphasen .....</b>	<b>11</b>
Thema: Unterschiede zwischen den Lebensläufen junger und alter Menschen Inhalt: Lebens-Uhr (25 Bausteine), 12 Fragekarten	
<b>Station 4 – Generationen .....</b>	<b>15</b>
Thema: technische, gesellschaftliche und politische Entwicklungen Inhalt: Lebens-Uhr (18 Bausteine), 6 Spielfiguren	
<b>Station 5 – Sterbephasen .....</b>	<b>19</b>
Thema: Verständnis entwickeln für die Phasen des Sterbens Inhalt: Lebens-Uhr (10 Bausteine)	
<b>Station 6 – Diskussion .....</b>	<b>23</b>
Thema: verschiedene Positionen und Argumente zur aktiven Sterbehilfe Inhalt: 5 unterschiedliche Positionen zum Thema	
<b>Station 7 – Spiel .....</b>	<b>31</b>
Thema: Gruppenübung Inhalt: Beschreibung und Text zum Spiel	

# Was ist Alter?

„Man ist so alt,  
wie man sich fühlt.“  
*Volkswisheit*

## Thema der Station 1

In der Station 1 sollen sich die Schülerinnen und Schüler mit den biologischen Merkmalen des Alterungsprozesses auseinandersetzen.

## Aufgaben der Schülerinnen und Schüler zur Station 1

- Die Schülerinnen und Schüler ordnen die zehn Bausteine (körperliche Merkmale) den drei Bereichen der Lebens-Uhr zu: jung / alt / jung & alt, (Lösung: siehe Rückseite).
- Die Schülerinnen und Schüler vergleichen und diskutieren die Ergebnisse.
- Die Schülerinnen und Schüler führen eine Mini-Umfrage durch.

## Lösung der Lebens-Uhr<sup>1</sup>

- **großer Kopf: jung**

Die kindlichen Proportionen mit einem im Verhältnis zum Körper relativ großen Kopf beim Menschen und vielen Tieren lösen das sogenannte Kindchen-Schema aus, d. h. Fürsorge- und Pflegeverhalten.

- **biegsame Knochen: jung**

Knochen geben dem Körper Stabilität und schützen die inneren Organe. Bei der Geburt hat ein Mensch noch einen hohen Knorpelanteil in den Knochen, weshalb diese noch biegsam sind. Deshalb brechen sich kleine Kinder relativ selten die Knochen.

- **gutes Hören hoher Tönen: jung**

Die Bandbreite der Signale, die das Gehirn erreichen, wird im Alter geringer. Leise Töne werden ebenso ausgeblendet wie die ganz hohen und ganz tiefen Tönen.

- **rosige Haut: jung**

UV-Strahlen (Sonnenlicht), Sauerstoff- und Stickstoffradikale tragen zur Hautalterung bei. Gealterte Haut ist jedoch voll funktionsfähig, Falten und Flecken werden nur aufgrund unserer ästhetischen Vorstellungen so stark beachtet.

- **Inkontinenz: jung & alt**

Inkontinenz kann bei älteren Menschen verschiedene Ursachen haben, bei Frauen kann eine Beckenbodenmuskulatur-Schwäche zu Stress-Inkontinenz führen. Am häufigsten bei älteren Menschen ist die Drang-Inkontinenz, ein plötzlicher Harndrang und unwillkürlicher Harnabgang, die funktionelle Inkontinenz entsteht oft, weil die Toilette aufgrund anderer Beschwerden nicht rechtzeitig erreicht werden kann.

- **dünne Haare: jung & alt**

Die Dicke und das Verteilungsmuster der Haare werden von der Veranlagung bestimmt. Die Haarfarbe bestimmt das Melanin im Haarschaft. Weiße Haare sind ein Zeichen, dass das Melanin fehlt und sich Luftblasen im Haarschaft einlagern. Haarverlust kann altersbedingt sein oder die Folge von Krankheiten oder Chemotherapie.

- **große Ohren: alt**

Der Ohrknorpel ist von einer Schicht Fettgewebe umgeben und dieses ist mit Haut überzogen. Mit zunehmendem Alter kommt es zu Fettgewebsschwund – die Verbindung zwischen Haut und Knorpel erschlafft. Haut und Fettgewebe folgen der Schwerkraft, wodurch das Ohr tatsächlich größer wird, hauptsächlich im Bereich der Ohrläppchen.<sup>2</sup>

- **fleckige Haut: alt**

- **Augenlinse hat wenig Elastizität: alt**

Bei der Sehschwäche im Alter sind vor allem Linse, Glaskörper und Netzhaut betroffen. Die Linse kann sich nicht mehr so krümmen und auf nahe Gegenstände fokussieren, deshalb kann ein alter Mensch Gedrucktes oft erst in großem Abstand lesen und benötigt eine Lesebrille.

- **geringere Dichte der Knochen: alt**

Der Knochenabbau erfolgt im Alter schneller als der Knochenaufbau, besonders Frauen sind durch Veränderungen im Hormonhaushalt vom Verlust an Knochenmasse betroffen. Schuld daran ist der Verlust von Mineralien wie Kalzium. Zudem werden die Knochen auch poröser – die Ursache ist die reduzierte Synthese des Faserproteins Kollagen, das den Knochen ihre Elastizität verleiht.

<sup>1</sup> Hans Günter Gassen: Das Vierte Quartal. Wie und warum sich unser Körper im Alter verändert, WBG 2011, Darmstadt

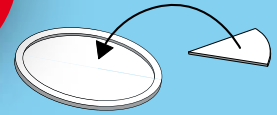
<sup>2</sup> <http://www.apotheken-umschau.de/Ohren/Nachgefragt-Wachsen-die-Ohren-im-Alter-9612.html>, 2. Februar 2015

# Was ist Alter?

„Man ist so alt,  
wie man sich fühlt.“  
*Volkswisheit*

Infoblatt der  
**Schülerinnen  
und Schüler**

Station 1  
Lebens-Uhr

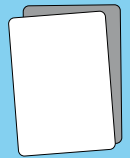


## Die Lebens-Uhr

- die Scheibe der Lebens-Uhr dieser Station ist eingeteilt in drei Bereiche: jung / alt / jung & alt
- auf zehn Bausteinen sind körperliche Merkmale des Menschen aufgedruckt

## Eure Aufgaben

- **Ordnet die Bausteine den Bereichen auf der Lebens-Uhr zu!** Welche körperlichen Merkmale treffen in der Regel auf einen jungen Menschen (Baby bzw. Kleinkind) zu? Welche auf einen alten Menschen und welche treffen auf junge & alte Menschen zu?
- **Wenn ihr alle Bausteine zugeordnet habt, diskutiert,** was eigentlich das Jungsein bzw. Altsein ausmacht, was ähnlich ist und was völlig verschieden.



# Was ist Alter?

„Man ist so alt,  
wie man sich fühlt.“

*Volkswisheit*

## Der Begriff „Alter“ wird unterschiedlich definiert.

- Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt als alt, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat. Aus sozialpädagogischer Sicht beginnt das Alter mit Beginn der Pension. Aus wirtschaftlicher Sicht werden Arbeitnehmer bereits ab 40 Jahren als alt bezeichnet.
- Lexikalisch wird Alter als Lebensalter zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und dem Tod definiert. Das Altern in diesem Lebensabschnitt ist meist mit einem Nachlassen der Aktivität und einem allgemeinen körperlichen Abbau verbunden. Biologisch gesehen altern wir, weil unsere Zellen und Gewebe altern und sterben.
- Im europäischen Mittelalter kam die Einteilung der Lebensphasen als Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter und Alter auf.
- Was als „Alter“ gesehen wird, ist auch kulturell und religiös geprägt. In vielen Kulturen wird das Alter besonders respektiert und geehrt; in manchen, wie dem Judentum, gilt das Altsein sogar als ein fast idealer Lebensumstand. In anderen dagegen wurden alte Menschen systematisch ausgegrenzt, antike griechische Philosophen wie Aristoteles schreiben sehr pessimistisch über das Alter. In Japan ist der „Tag der Ehrung der Alten“ seit 1966 ein amtlicher jährlicher Feiertag.

## Wie aber würdet ihr den Begriff „Alter“ definieren?

Eine in Österreich 2012 durchgeführte Umfrage<sup>1</sup> kam zu einem erstaunlichen Ergebnis:

Alter der befragten Person	Bis zu welchem Alter ist ein Mensch „jung“?	Ab welchem Alter ist ein Mensch „alt“?
10	22	32
12	20	60
17	35	40
27	40	76
39	35	65
43	29	75
65	30	70

- **Wiederholt diese Umfrage** zunächst in eurer Gruppe und dann mit Personen aus anderen Altersgruppen. Vergleicht die Ergebnisse und diskutiert die unterschiedlichen Ansichten der befragten Personen!

<sup>1</sup> bm:ukk: Polis aktuell 2/2012, Seite 12

# Spaß im Alter

„ Alles, was Spaß  
macht, hält jung.“  
*Curd Jürgens*

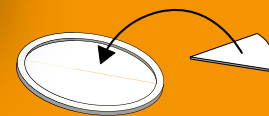
## Thema der Station 2

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich mit den Einflussfaktoren, die den Alltag alter Menschen beeinflussen, auseinandersetzen.

## Aufgaben der Schülerinnen und Schüler zur Station 2

- Die Schülerinnen und Schüler versuchen, mit den Bausteinen (sie symbolisieren die Zeit, die mit Schlafen, Essen, Besuch, Einkaufen, etc. verbracht wird) einen 24-Stunden-Tagesablauf für verschiedene Fallbeispiele nachzubauen. Die Fallbeispiele unterscheiden sich nach Alter, Einschränkungen (Mobilität, Demenz, etc.) und Lebenssituationen (zum Beispiel Leben im Heim).
- Die Schülerinnen und Schüler vergleichen und diskutieren die Ergebnisse.
- Die Schülerinnen und Schüler spielen gemeinsam Spiele (zum Beispiel UNO), während sie durch Kopfhörer oder Brillen in ihrem Hör- oder Sehvermögen beeinträchtigt sind.





# Spaß im Alter

„Alles, was Spaß macht, hält jung.“  
Curd Jürgens

## Die Lebens-Uhr

- die Scheibe der Lebens-Uhr dieser Station hat eine 24-Stunden-Einteilung
- die Bausteine symbolisieren die Zeit, die mit Schlafen, Essen, Besuch, Einkaufen, etc. verbracht wird

## Eure Aufgaben

- **Versucht mit der Lebens-Uhr einen 24-Stunden-Tagesablauf für die vorgegebenen Fallbeispiele nachzubauen!**  
Die Fallbeispiele unterscheiden sich nach Alter, Einschränkungen (Mobilität, Demenz, etc.) und Lebenssituationen (zum Beispiel Leben im Heim). Überlegt euch, wann der Tag für die betreffende Person im Fallbeispiel beginnt, wann er endet und wie sie den Tag verbringt.
- **Wenn ihr die Bausteine zugeordnet habt, diskutiert,** welche dieser Tätigkeiten einem alten Menschen Spaß machen. Fallen euch noch andere Tätigkeiten oder Fallbeispiele ein?

## Fallbeispiele

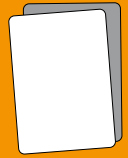
- **Werner:** Er ist 80 Jahre, pensionierter Lehrer und hat einen Schlaganfall hinter sich, seitdem ist er halbseitig gelähmt und lebt in einem Pflegeheim. Sein Verstand ist langsamer geworden und er artikuliert sich etwas undeutlich, aber er ist immer noch sehr an der Welt und anderen Menschen interessiert. Zum Gehen hat er einen Rollator, den er nicht besonders mag.
- **Maria:** Sie ist 86, aber geistig noch sehr rege, freilich körperlich schon etwas schwach. Sie lebt zuhause im ersten Stock eines Familienhauses und hat neben ihrer Tochter und deren Familie noch zwei Pflegerinnen, die sich abwechseln. Maria war früher Teilzeitsekretärin und sehr aktiv in der Pfarre, sie geht immer noch gern in die Kirche. Sie ist leutselig und erzählt viel von früher.
- **Helmut:** Er ist 70 und erst seit 5 Jahren Pensionist. Er war selbständig und immer sehr aktiv. Er lebt mit seiner Frau im gemeinsamen Haus mit Garten und hat Kinder und Enkelkinder in aller Welt. Werner reist noch gern und ist sportlich. Ein Krebsleiden hat aber in letzter Zeit seinen Schwung gebremst.
- **Luisa:** Sie ist 74, war immer Hausfrau und kocht gern. Leider ist sie verwitwet und lebt allein in einer kleinen Wohnung. Ihre Kinder wohnen in einer anderen Stadt, aber kommen sie besuchen. Luisa hat Schmerzen in den Beinen, ist aber sonst noch halbwegs gesund. Sie legt Wert auf ihr Äußeres und geht oft auf den Friedhof.

# Spaß im Alter

„Alles, was Spaß macht, hält jung.“  
*Curd Jürgens*

Infoblatt der  
**Schülerinnen  
und Schüler**

Station 2  
Arbeitsblatt



## Aktivität

Viele alte Menschen, speziell in Heimbetreuung, spielen gern. Bei Spielen wie zum Beispiel „Mensch ärgere dich nicht“ müssen sich manche aber viel zu viel ärgern. Am beliebtesten sind einfache Kartenspiele oder leichte Geschicklichkeitsspiele, die auch gut für Gehirnfunktionen und Motorik sind.

- **Probiert die Spiele selber aus!** Bedenkt aber, wie es wäre, wenn man dabei schlecht hören, kaum sehen oder sich nur langsam bewegen kann. Zu dieser Station gehören zwei Kopfhörer, zwei Brillen und ein Softball.
- UNO: Setzt euch entweder die Kopfhörer oder die Brille auf, damit ihr schlechter hören und sehen könnt. Versucht nun, trotz dieser Beeinträchtigungen gemeinsam in Ruhe UNO zu spielen.
- Sitzball mit Kettensatz: Setzt euch wieder entweder die Kopfhörer oder die Brille auf, damit ihr schlechter hören und sehen könnt, vermeidet hektische Bewegungen. Dann beginnt jemand mit einem Satz und schießt den Softball zur nächsten Person, diese muss den Satz weiterführen und den Ball weiterschießen.

# Lebensphasen

„Älter werden heißt  
auch besser werden.“

*Jack Nicholson*

## **Thema der Station 3**

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Unterschiede zwischen ihrem eigenen Lebenslauf und den Lebensläufen vorheriger Generationen erkennen.

## **Aufgaben der Schülerinnen und Schüler zur Station 3**

- Die Schülerinnen und Schüler legen mit den Bausteinen verschiedene Lebensläufe auf die Lebens-Uhr (zum Beispiel ihren eigenen Wunsch-Lebenslauf, den der Eltern und den der Großeltern).
- Die Schülerinnen und Schüler vergleichen und diskutieren die Ergebnisse bzw. die Unterschiede der Lebensläufe.
- Die Schülerinnen und Schüler spielen das Quiz mit den Fragekarten (Fragen und Antworten: siehe Rückseite).

## Fragen und Antworten der Quizkarten

### 1 Wie alt wurde Karl der Große?

Karl der Große wurde 66 Jahre alt. Der Bevölkerungsanteil der über 60-Jährigen lag damals nur bei 5 bis 8 Prozent. Zum Vergleich: 2008 lag der Anteil der über 60-Jährigen in Österreich bei 22 Prozent.

### 2 Mit welchem Alter wurde Konrad Adenauer deutscher Kanzler und stand bis 1963 an der Spitze der Bundesrepublik Deutschland?

mit 73 Jahren, er war von 1949 bis 1963 Kanzler der BRD und steht für den Wiederaufbau Westdeutschlands nach dem 2. Weltkrieg

### 3 Wie hoch ist in Österreich der Prozentsatz der Demenzzkranken, die von Angehörigen betreut werden?

90 Prozent, wobei 80 Prozent der pflegenden Angehörigen Frauen sind

### 4 Wie alt wurde der älteste Mensch der Welt, dessen Alter auch verifiziert werden konnte?

die Französin Jeanne Calment wurde 122 Jahre und 164 Tage, sie starb 1997

### 5 Wie alt war die älteste Frau, die jemals einen Marathon absolviert hat?

Sie war 92 Jahre alt. Harriette Thompson hat 2015 in San Diego, USA einen Marathon absolviert und damit einen neuen Altersrekord aufgestellt.

### 6 Wie alt war der älteste Olympiasieger?

Der Schwede Oscar Swahn ist der älteste Olympiasieger aller Zeiten. Mit 64 Jahren gewann er bei den olympischen Spielen in Stockholm 1908 Gold im Schießen.

### 7 Wie alt werden Seychellen-Riesenschildkröten?

Seychellen-Riesenschildkröten können bis zu 152 Jahre alt werden. Sie sind nach derzeitigen Erkenntnissen die am längsten lebenden Tiere.

### 8 Die US-Fußball-Nationalspielerin Christie Rampone hat mit ihrem Einsatz in Kanada 2015 für einen WM-Altersrekord gesorgt. Wie alt war sie?

Christie Rampone war bei dem WM-Gruppenspiel der USA gegen Nigeria 39 Jahre alt.

### 9 Wie alt war Robert Marchand, als er bei einem Radrennen den Geschwindigkeit-Weltrekord in seiner Altersklasse aufstellte?

Robert Marchand war 102 Jahre alt, als er den Weltrekord in der Klasse „über Hundert“ mit 26 km/h aufstellte.

### 10 Wieviel Prozent der Japaner können sich vorstellen, auch mit 75 Jahren noch arbeiten zu gehen?

10 Prozent

### 11 Wie alt war Pablo Picasso, als er das berühmte Bild „Musketier“ schuf?

Er war 88 Jahre alt. Das Musketiergemälde entstand 1969, vier Jahre vor Picassos Tod im Alter von 92 Jahren. Es ist über 8 Millionen Euro wert.

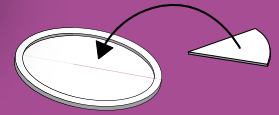
### 12 Wie alt war der bislang älteste Oscarpreisträger?

Es war Christopher Plummer mit 82 Jahren für seine Rolle in „Beginners“ als bester Nebendarsteller 2012. Charlie Chaplin war 83 Jahre alt, als er 1972 den Ehren-Oscar für sein Lebenswerk erhielt.

# Lebensphasen

Infoblatt der  
Schülerinnen  
und Schüler

Station 3  
Lebens-Uhr



„Älter werden heißt  
auch besser werden.“

*Jack Nicholson*

## Die Lebens-Uhr

- die Scheibe der Lebens-Uhr hat eine Einteilung in sechs Lebensphasen (0–11 Jahre, 12–20 Jahre, 21–35 Jahre, 36–50 Jahre, 51–65 Jahre und > 65 Jahre)
- auf den Bausteinen sind verschiedene Ereignisse aufgedruckt

## Eure Aufgaben

- **Ordnet die verschiedenen Ereignisse auf den Bausteinen den sechs Lebensphasen zu!** Manche der Ereignisse sind typisch für eine bestimmte Lebensphase – andere können in verschiedenen Lebensphasen auftreten. Legt zunächst die Ereignisse so in die Lebensuhr, wie ihr glaubt, dass sie in eurem Lebenslauf auftreten. Legt anschließend den Lebenslauf eurer Eltern und den eurer Großeltern.
- **Wenn ihr die verschiedenen Lebensläufe gelegt habt, diskutiert,** welche entscheidenden Unterschiede es zwischen den Lebensläufen der verschiedenen Generationen gibt.

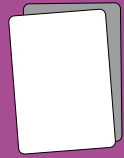
# Lebensphasen

„Älter werden heißt  
auch besser werden.“

*Jack Nicholson*

Infoblatt der  
Schülerinnen  
und Schüler

Station 3  
Arbeitsblatt



## Aktivität

Bei dieser Station sind zwölf Quizfragen auf Kärtchen gedruckt.

- Eine/Einer von euch stellt die Fragen, alle anderen versuchen die richtige Antwort zu geben.

# Generationen

” Nichts macht so alt  
wie der ständige Versuch,  
jung zu bleiben.“

*Robert Durman*

## Thema der Station 4

Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wie rasant technische, gesellschaftliche und politische Entwicklungen sind. Ältere Menschen sind mit neuen Entwicklungen oft überfordert. Junge Menschen begegnen manchen notwendigen Entwicklungsschritten in der Vergangenheit mit Unverständnis.

## Aufgaben der Schülerinnen und Schüler zur Station 4

- Die Schülerinnen und Schüler ordnen die Bausteine (wichtige Ereignisse der Weltgeschichte von 1892 bis 2020) den Jahreszahlen auf der Lebens-Uhr zu (Lösung: siehe Rückseite).
- Nachdem die Schülerinnen und Schüler alle Bausteine zugeordnet haben, stellen sie die Spielfiguren auf die Jahreszahl ihrer eigenen Geburt, der ihrer Eltern, Großeltern und Urgroßeltern. Die Schülerinnen und Schüler diskutieren, welche weltpolitischen und gesellschaftlichen Ereignisse und technologischen Entwicklungen ihr eigenes Leben beeinflusst haben, welche Ereignisse die vorhergehenden Generationen miterlebt und deren Leben geprägt haben.

## Lösung der Lebens-Uhr

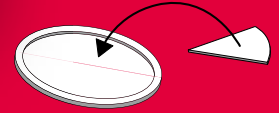
- Rudolph Diesel entwickelt den Dieselmotor – 1893
- erste Olympische Spiele der Neuzeit – 1896
- Friedensnobelpreis für Bertha von Suttner – 1905
- Ausbruch des Ersten Weltkriegs – 1914
- Einführung des Wahlrechts für Frauen in Österreich – 1918
- der „schwarze Freitag“ führt zum Ausbruch der Weltwirtschaftskrise – 1929
- Geburt von Elvis Presley – 1935
- Ausbruch des Zweiten Weltkriegs – 1939
- erste vollautomatische Waschmaschine – 1951
- Beginn des regelmäßigen Fernsehbetriebs in Österreich – 1958
- Baubeginn der Berliner Mauer – 1961
- erster Mensch auf dem Mond – 1969
- Volksabstimmung zur Atomkraft in Österreich – 1978
- Explosion des Atomkraftwerks in Tschernobyl – 1986
- Erfindung des Internets – 1989
- Einführung des Euro in Österreich (Banknoten und Münzen) – 2002
- EU-Osterweiterung (10 neue Staaten) – 2004
- die Weltbevölkerung erreicht die Zahl von 7 Milliarden Menschen – 2011



# Generationen

Infoblatt der  
Schülerinnen  
und Schüler

Station 4  
Lebens-Uhr



„Nichts macht so alt  
wie der ständige Versuch,  
jung zu bleiben.“

*Robert Durman*

## Die Lebens-Uhr

- die Scheibe der Lebens-Uhr dieser Station ist in die Jahre 1892 bis 2020 eingeteilt
- auf den Bausteinen sind besondere Ereignisse der Weltgeschichte (zwischen 1892 und 2020) aufgedruckt
- sechs Spielfiguren in verschiedenen Farben sind bei dieser Station dabei

## Eure Aufgaben

- **Ordnet die Ereignisse (Bausteine) den richtigen Jahren auf der Lebens-Uhr zu!** Ordnet zuerst jene Bausteine zu, bei denen ihr sicher seid.
- **Wenn ihr alle Bausteine zugeordnet habt,** übernimmt die/der Älteste die Aufgabe, eine Spielfigur auf ihr/sein Geburtsjahr am Rand der Lebensuhr zu stellen. Reihum stellen nun die anderen Mitspieler/innen folgende Figuren auf die Lebens-Uhr (wenn ihr das Geburtsjahr nicht wisst, schätzt es):
  - Geburtsjahr der Mutter
  - Geburtsjahr des Vaters
  - Geburtsjahr der Großeltern
  - Geburtsjahr der Urgroßeltern
- **Diskutiert, welche der Ereignisse in der Weltgeschichte von 1892 bis 2020 ihr miterlebt habt** und welche eure Eltern, Großeltern und Urgroßeltern erlebt haben – und was diese Ereignisse und Erfahrungen für das eigene Leben bedeuten könnten?

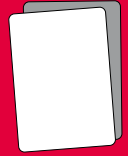
# Generationen

» Nichts macht so alt  
wie der ständige Versuch,  
jung zu bleiben. «

*Robert Durman*

Infoblatt der  
**Schülerinnen  
und Schüler**

Station 4  
Arbeitsblatt



## Aktivität

Rollenspiel

- **Betrachtet im ersten Schritt die Zeit eurer Großeltern und Urgroßeltern!** Was hättet ihr in dieser Zeit vermisst? Was kommt euch altmodisch vor?
- **Betrachtet dann im zweiten Schritt eure Gegenwart aus der Zukunft.** Was würden eure Enkel und Urenkel in 70 Jahren über eure Zeit sagen? Was würde ihnen altmodisch und überflüssig erscheinen?

# Sterbephasen

„Jedes Ende ist ein  
strahlender Beginn.“

*Elisabeth Kübler-Ross*

## Thema der Station 5

Die Schülerinnen und Schüler sollen Verständnis entwickeln für die Phasen des Sterbens und die damit verbundenen Emotionen.

## Aufgaben der Schülerinnen und Schüler zur Station 5

- Die Schülerinnen und Schüler überlegen zuerst, in welcher Reihenfolge die fünf Sterbephasen verlaufen könnten und legen die roten Bausteine (Sterbephasen) in die Lebens-Uhr: Verleugnung / Zorn / Verhandlung / Depression / Akzeptanz<sup>1</sup>
- Die Schülerinnen und Schüler ordnen die gelben Bausteine (Beschreibung der Sterbephasen) den roten Bausteinen der Lebens-Uhr zu (Lösung: siehe Rückseite).
- Die Schülerinnen und Schüler diskutieren die Ergebnisse und verändern die Reihenfolge der Sterbephasen.

<sup>1</sup> [http://www.pflegewiki.de/wiki/Die\\_f%C3%BCnf\\_Sterbephasen\\_nach\\_K%C3%BCbler-Ross](http://www.pflegewiki.de/wiki/Die_f%C3%BCnf_Sterbephasen_nach_K%C3%BCbler-Ross)

## Lösung der Lebens-Uhr

### • Phase 1 – Verleugnung

Man glaubt an Verwechslungen und Irrtümer, schiebt alles auf die Unfähigkeit der Ärzte und Pfleger. Man sucht weitere Ärzte auf, in der Hoffnung, dass diese eine „bessere“ Diagnose liefern können.

Man will die Diagnose der tödlichen Erkrankung nicht wahrhaben, die eigene Sterblichkeit liegt außerhalb der Vorstellungskraft. Man verdrängt die Erkrankung und erlebt einen Schock.

### • Phase 2 – Zorn

Man soll sich in die Situation der/des Erkrankten hineinversetzen und ihr/ihm die Möglichkeit geben, über Probleme und Ängste offen reden zu können. Wenn die/der Erkrankte sich verstanden fühlt, werden begründete und unbegründete Aggressionen am schnellsten wieder abgebaut.

Man stellt sich die Frage „Warum denn gerade ich?“ und richtet den Ärger auf diejenigen, die weiterleben dürfen – also Angehörige und Pflegepersonal, da man den Tod nicht direkt angreifen kann.

### • Phase 3 – Verhandlung

Man stimmt neuen Therapien zu und nimmt regelmäßig an Therapien teil. Es sollte versucht werden, die Hoffnungen auf einen realistischen Hintergrund zurückzuführen und keine falschen Hoffnungen zu wecken. Als Wünsche dürfen unrealistische Äußerungen stehen bleiben.

Man erkennt den bevorstehenden Tod an, dennoch versucht man zu verhandeln – mit den Ärzten, dem Pflegepersonal, dem Schicksal und mit Gott. Es wird um Aufschub gebeten, man besucht z. B. die Kirche und legt Versprechen ab: „Das will ich ändern, wenn ich weiterleben darf.“

### • Phase 4 – Depression

Diese Phase ist durch eine hoffnungslose Leere, Sinnlosigkeitsgefühle und Lebensüberdruß gekennzeichnet. Man trauert um das, was man mit dem Tod verlieren wird, um das, was wichtig war.

Man bereut zurückliegende Versäumnisse, erinnert sich an frühere Ereignisse und Probleme, die man jetzt nicht mehr lösen kann. Das kann Kummer und Schuldgefühle erwecken. Es ist vielleicht möglich, sich mit der Realität des Todes auseinanderzusetzen und eine Aussöhnung herbeizuführen oder ein Testament zu erstellen.

### • Phase 5 – Akzeptanz

Man nimmt sein Schicksal an und willigt darin ein. Es bestehen zwar noch immer Hoffnungen, nicht sterben zu müssen, doch ansonsten ist diese Phase frei von solchen starken Gefühlen wie in den anderen Phasen.

Man ist körperlich und geistig erschöpft, schläft viel und möchte häufig nicht gestört werden. Meist kann und will man sich nur noch mit wenigen Worten und Gesten verständigen.

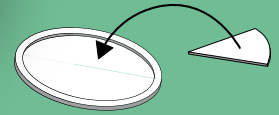
# Sterbephasen

„Jedes Ende ist ein strahlender Beginn.“

*Elisabeth Kübler-Ross*

Infoblatt der  
Schülerinnen  
und Schüler

Station 5  
Lebens-Uhr



## Die Lebens-Uhr

- die Scheibe der Lebens-Uhr ist in fünf Phasen eingeteilt
- die fünf roten Bausteine bezeichnen die fünf Sterbephasen nach Kübler-Ross: Akzeptanz / Depression / Verleugnung / Verhandlung / Zorn<sup>1</sup>
- auf den gelben Bausteinen sind die Beschreibungen dieser fünf Sterbephasen aufgedruckt

## Eure Aufgaben

Die Schweizer Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross hat mit ihrer Beschreibung der fünf Sterbephasen die Basis für eine weiterführende Beschäftigung mit Sterbenden, für die Palliativ- & Hospiz-Bewegung sowie die mobile Sterbegleitung geschaffen. Man darf sich nicht vorstellen, dass jede/jeder Sterbende diese Phasen geradlinig durchmacht. Sie können unterbrochen werden, wiederkommen, abbrechen.

- **Überlegt zuerst, in welcher Reihenfolge ihr die fünf Phasen legen würdet** und setzt die fünf roten Bausteine (Sterbephasen) in dieser Reihenfolge in die Lebens-Uhr.
- **Ordnet dann die gelben Bausteine den fünf Sterbephasen auf der Lebens-Uhr zu!** Zu jeder Sterbephase gehören zwei gelbe Bausteine.
- **Wenn ihr alle Bausteine zugeordnet habt, diskutiert die entscheidenden Unterschiede der Phasen!**

<sup>1</sup> [http://www.pflegewiki.de/wiki/Die\\_f%C3%BCnf\\_Sterbephasen\\_nach\\_K%C3%BCbler-Ross](http://www.pflegewiki.de/wiki/Die_f%C3%BCnf_Sterbephasen_nach_K%C3%BCbler-Ross)

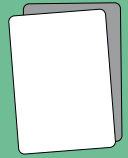
# Sterbephasen

„Jedes Ende ist ein strahlender Beginn.“

*Elisabeth Kübler-Ross*

Infoblatt der  
**Schülerinnen  
und Schüler**

Station 5  
Arbeitsblatt



## Aktivität

In der Palliativ-Medizin und -Pflege versucht man, unheilbar kranken und sterbenden Menschen ihren Zustand gut erträglich zu machen. Dies kann auf sehr unterschiedliche Art und Weise geschehen. Manche wollen eine möglichst gute Schmerztherapie mit Medikamenten, andere brauchen psychotherapeutische Unterstützung oder religiösen Beistand. Alle aber brauchen die Geduld der Menschen, die sie begleiten.

- **Versucht, eine der folgenden Geduldsübungen zu machen!** Bildet Zweier-Gruppen und eine Person streichelt der anderen vorsichtig den Handrücken. Wie lange haltet ihr aus, ohne zu lachen?

Die zweite Geduldsübung kann jeder für sich machen: Nehmt einen eckigen Gegenstand (zum Beispiel ein Buch oder ein Heft) und fühlt langsam und behutsam alle Kanten mit der Handfläche. Ab wann wird es langweilig?

# Diskussion

„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

## Thema der Station 6

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich in einer Diskussion mit verschiedenen Positionen und Argumenten der aktiven Sterbehilfe auseinandersetzen.

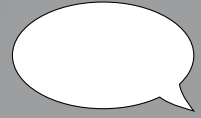
## Aufgaben der Schülerinnen und Schüler zur Station 6

- Die Schülerinnen und Schüler wählen einen Moderator aus, der die Diskussion leiten wird.
- Die Schülerinnen und Schüler bilden fünf etwa gleich große Gruppen.
- Der Moderator/Die Moderatorin teilt jeder der Gruppen eine Position in der Diskussion zu und verteilt die Positionsblätter (Position 1 bis 5).
- Jede Gruppe sammelt Argumente für die zugeteilte Position.
- Jede Gruppe bestimmt eine Person, die die Gruppe bei der Diskussion vertreten wird.
- Der Moderator/Die Moderatorin leitet die Diskussion ein.
- Die Schülerinnen und Schüler diskutieren über die verschiedenen Positionen und bringen neue Argumente ein.

## Beschreibung der fünf Positionen<sup>1</sup>

- Position 1: Eva E. ist Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS). Sie hofft auf eine gesetzliche Regelung wie in der Schweiz. Dort darf der Arzt den Freitod nach festgelegten Kriterien begleiten.
- Position 2: Maria S. ist Krankenhauseelsorgerin in einem Krankenhaus. Sie vertritt die christliche Sicht und damit ein klares Nein zur aktiven Sterbehilfe.
- Position 3: Claudia D. ist Betroffene und hat ihre Mutter bis zum Tod begleitet. Diese Erfahrung möchte sie anderen Menschen ersparen. Sie meint, von Schmerzen geplagte Menschen und ihre Angehörigen sollten entscheiden können, wann das eigene Leben keinen Sinn mehr hat.
- Position 4: Dr. Werner B. ist Leiter einer Onkologischen Abteilung (Krebsbehandlungen). Bei jährlich 1.000 Krebspatienten hört er nur alle drei bis vier Jahre einmal den Wunsch nach Sterbehilfe im Gespräch.
- Position 5: Dr. Hans M. betreut als Arzt Patienten im Hospiz. Als Christ habe er keine Verfügungsgewalt über das Leben. Eine immer ausgeprägtere Schmerztherapie ermögliche Patienten auch eine Lebensqualität in den letzten Sterbephase.

<sup>1</sup> Die fünf Positionen sind einem Bericht über eine Podiums-Diskussion entnommen, die tatsächlich stattgefunden hat. Vergleiche den Bericht in der „Heilbronner Stimme“ vom 10. März 2006 von Joachim Kinzinger.



# Diskussion

„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

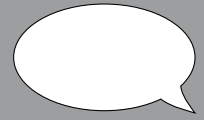
## Podiums-Diskussion zum Thema „humanes Sterben“<sup>1</sup>

- wählt eine **Moderatorin/einen Moderator aus**, der die Diskussion leiten wird
- dann bildet fünf etwa gleich große Gruppen
- die **Moderatorin/der Moderator teilt jeder Gruppe eine Position zu** und verteilt die entsprechenden Positionsblätter
- sammelt in den Gruppen **Argumente für die zugeteilte Position**
- bestimmt eine Person, die eure Gruppe und eure Position/Argumente in der Podiums-Diskussion vertreten wird

<sup>1</sup> Die fünf Positionen sind einem Bericht über eine Podiums-Diskussion entnommen, die tatsächlich stattgefunden hat. Vergleiche den Bericht in der „Heilbronner Stimme“ vom 10. März 2006 von Joachim Kinzinger.



# Diskussion

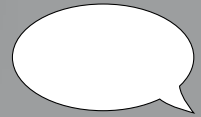


„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

## Ablauf der Podiums-Diskussion

- Die Moderatorin/Der Moderator stellt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor:  
Eva E. ist Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS).  
Maria S. ist Krankenhauseelsorgerin in einem Krankenhaus.  
Claudia D. ist Betroffene und hat ihre Mutter bis zum Tod begleitet.  
Dr. Werner B. ist Leiter einer Onkologischen Abteilung (Krebsbehandlungen).  
Dr. Hans M. betreut als Arzt Patienten im Hospiz.
- Die Moderatorin/Der Moderator leitet die Diskussion mit einer Frage ein. Zum Beispiel: „Frau Maria S., Sie vertreten die Meinung, dass kein Mensch das Recht habe, über Leben und Tod zu entscheiden. Wie begründen Sie diese Position?“



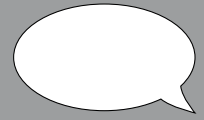
# Diskussion

„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

## Position 1

- Eva E. ist Präsidiumsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS).
- Sie spricht sich klar für das „selbstbestimmte Sterben“ aus. Die gelernte Krankenschwester hofft auf eine gesetzliche Regelung wie in der Schweiz. Dort darf der Arzt den Freitod nach festgelegten Kriterien begleiten.
- Eva E. sagt auch: „Wenn meine eigene Krebskrankheit weiter geht, fahre ich in die Schweiz.“



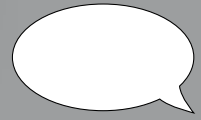
# Diskussion

„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

## Position 2

- Maria S. ist Krankenhauseelsorgerin in einem Krankenhaus.
- Sie vertritt die christliche Sicht und damit ein klares Nein zur aktiven Sterbehilfe. Der Mensch hat kein Recht über Leben und Tod zu entscheiden.
- Aber: Die Mediziner sollten alte Menschen auch sterben lassen, „wenn der Weg dazu eingeschlagen ist“.



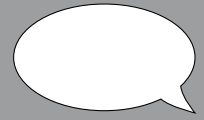
# Diskussion

„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

## Position 3

- Claudia D. ist Betroffene und hat ihre Mutter bis zum Tod begleitet. Diese Erfahrung möchte sie anderen Menschen ersparen.
- Sie meint, dass schwer leidende, von Schmerzen geplagte Menschen und ihre Angehörigen entscheiden können sollten, wann das eigene Leben keinen Sinn mehr hat.



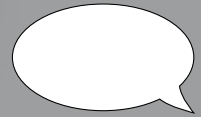
# Diskussion

„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

## Position 4

- Dr. Werner B. ist Leiter einer Onkologischen Abteilung (Krebsbehandlungen).
- Er fühlt sich von der derzeitigen Rechtslage nicht eingeengt.
- Bei jährlich 1.000 Krebspatienten hört er nur alle drei bis vier Jahre einmal den Wunsch nach Sterbehilfe im Gespräch.
- Er befürchtet jedoch einen „Dammbruch“ und kritisiert die DGHS (Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben) wegen einer möglichen Kommerzialisierung im Falle der gesetzlichen Freigabe des Todes auf Verlangen.



# Diskussion

„Jeder Augenblick im  
Leben ist ein Schritt  
zum Tode hin.“

*Pierre Corneille*

## Position 5

- Dr. Hans M. betreut als Arzt Patienten im Hospiz.
- Er sagt: „Wir Hospizärzte lehnen die aktive Sterbehilfe ab.“
- Als Christ habe er keine Verfügungsgewalt über das Leben. Eine immer ausgeprägtere Schmerztherapie ermögliche Patienten auch eine Lebensqualität in der letzten Sterbephase.
- Er befürchtet jedoch einen „Dambruch“ und kritisiert die DGHS (Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben) wegen einer möglichen Kommerzialisierung im Falle der gesetzlichen Freigabe des Todes auf Verlangen.

# Spiel

„Die Kunst, sich jünger  
aussehen zu lassen als man  
ist, besteht darin, seinem  
tatsächlichen Alter ein  
paar Jahre hinzuzufügen.“

*Stephan Sarek*

## Gruppenübung zum Abschluss: Liftfahrt<sup>1</sup>

- **Vorbereitung:** Die Schülerinnen und Schüler werden gebeten, sich mit ihren Stühlen einen Platz im Raum zu suchen, an dem sie sitzen können ohne andere zu berühren oder zu stören. Dann führen Sie mit einer kurzen Fantasiereise in die Zukunft.
- **Lesen Sie den Schülerinnen und Schülern folgenden Text „Liftfahrt“ laut vor.**  
„Bitte nehmen Sie bequem auf Ihrem Sessel Platz. Setzen Sie beide Füße auf den Boden. Spüren Sie, wie die Arme auf den Lehnen/Oberschenkel aufliegen. Korrigieren Sie Ihre Stellung noch einmal, wenn Sie unbequem sitzen. Und nun schließen Sie bitte die Augen. (Wer dies nicht kann soll nach unten blicken oder eine Augenbinde anlegen).  
Sie sitzen in einem Rollstuhl – von einem Helfer werden Sie in den Fahrstuhl geschoben – zwei leuchtende Ziffern zeigen an, in welchem Stockwerk Sie sich befinden, es ist die Zahl ihres jetzigen Lebensalters – die Tür schließt sich – der Fahrstuhl setzt sich in Bewegung und Sie spüren, wie Sie älter und älter werden – im 90. Stockwerk kommt der Fahrstuhl zum Stillstand – Sie werden hinausgefahren und jetzt spüren Sie, dass Sie kaum mehr beweglich sind – Sie sehen kaum noch etwas – Sie hören schlecht – Sie haben Schmerzen – man hat Ihnen Tabletten gegeben – Sie sind unendlich müde – Sie sitzen – und warten – und warten – und warten ...“
- **Wenn nun alle Schülerinnen und Schüler mit geschlossenen Augen auf ihren Stühlen sitzen, gehen Sie lautlos von Teilnehmer zu Teilnehmer** und berühren, schubsen, lassen klirrende Dinge zusammenstoßen (Alltagsgeräusche aller Art), verändert die Beinstellung bei Teilnehmern, greifen Teilnehmern mit feuchten Fingern an der Hand an ... jeder Teilnehmer soll mindestens zweimal mit einer Intervention überrascht werden.
- **Entlassen Sie die Schülerinnen und Schüler aus ihren Rollen mit folgendem Text.**  
„Und jetzt werden Sie wieder in den Fahrstuhl geschoben. Er setzt sich langsam in Bewegung, wird schneller und schneller und hält auf dem Stockwerk Ihres jetzigen Alters. Sie werden hinausgeschoben und sind jetzt wieder hier unter uns. Öffnen Sie bitte die Augen und kehren Sie zurück in unsere Mitte.“
- **Für die Auswertung bleiben die Teilnehmer sitzen, damit sie besser nachfühlen können und berichten können, wie es ihnen ergangen ist.** Diese Übung ist sehr eindrücklich, um Alter und Abhängigkeit erlebbar zu machen.

<sup>1</sup> Wahrnehmungsübung von Dr.<sup>in</sup> Martina Schmidl, Geriatrie-Zentrum am Wienerwald, aus: Curriculum Hospiz Österreich ([www.hospiz.at](http://www.hospiz.at)) für Referent/innen bzw. Moderator/innen im HPCPH



**Woche für das Leben**  
Erzdiözese  Salzburg

[www.wochefuerdasleben.at](http://www.wochefuerdasleben.at)