

Akzeptanz – Toleranz

Ich bin ein Mensch, der gesellschaftlich ist.

Ich spreche gern mit Nachbarn, die gerne unterhaltsam sind.

Ich akzeptiere die unterhaltsamen Nachbarn.

Auch Mama akzeptiert die Nachbarn.

Denn wir beide lieben Gesellschaft und Unterhaltung, egal wo wir uns gerade treffen.

Beim Alberndorfer Ortsplatz, bei einem Spaziergang oder auf dem Friedhof beim Grabschmücken.

Wenn Nachbarn über Krankheitsgeschichten erzählen, will Mama es nicht hören, aber Mama und ich akzeptieren es.

Ich liebe die Nachbarn, nehme sie so wie sie sind, auch wenn sie wegen Kleinigkeiten jammern.

Themenkreise:

Zugehörigkeit zu einem Ort / einem Sozialraum – auch im Alter (gewohnte Umgebung, gewohnte Menschen, gewohnte Abläufe nicht verlieren), in Gesellschaft sein / Teil dieser Gesellschaft sein.

„Alter“

In einem Park befindet sich ein alter, knorriger Kastanienbaum. Er ist krumm und trug hohes Alter, darum musste man ihn bald umschneiden. Denn bei starkem Sturm, bei schwerem Schneedruck oder im Frühjahr nach der Schneeschmelze wenn er sein Gewicht verliert, wird der Baum entwurzelt. Ein alter, knorriger Kastanienbaum hält nichts mehr aus.

Nebenbei sitzen zwei alte Leute auf einer Gartenbank, ein dritter, alter Mann ist auch noch dabei. Es gibt Streiten, Jammern und Klagen.

Dann spricht die eine alte Frau: „Ich habe früher diesen alten Kastanienbaum mit meinem Sohn Paul gepflanzt. Er ist für mich der Lebensbaum, auch knorrig und alt. Auch ich selbst bin schon sehr alt, gebrechlich und habe zittrige Hände und zittrige Knie. Paul ist auch nicht mehr so jung wie er früher einmal war, er ist aber trotzdem noch in Schwung und hat eine Familie.

Ich hasse das Tabletten nehmen und zum Arzt rennen. Das alt Werden ist gar nicht schön“

Dann jammert der alte Mann: „Es war so schön mit meiner Frau das Leben zu verbringen, aber sie ist früh gestorben.“

Dann sagt noch eine Frau: „Ich habe ein Gehwagerl und komme nur mit dem nach vor. „Batschat“ bin i a!“

Nur ein einziger junger Typ macht mit seinem Hund einen Spaziergang, er kümmert sich nicht um alte Leute.

Ich will nicht so alt wie Papa werden.

Auch Hans Peter, mein Bruder will nicht so alt werden.

Wenn Hans Peter 76 Jahre alt wäre, wäre er kein Bau und Kunstschlosser, sondern auch ein Pensionist.

Das Alter ist wohl so.

Auch ich möchte nicht alt werden, ich bliebe noch viel jünger.

Aber jünger können wir nicht werden.

Manchmal hat man auch Beschwerden.

Man kann schwer lesen und schreiben, sieht und hört schlecht und verliert die Zähne.

Man ist vergeßlich und kann nicht richtig denken.

Das Alter bringt einem zum Jammern.

Themenkreise:

Sorge bzgl. Älter-werden und dem Bild, das mit dem Alter verbunden ist, Sorge vor Gebrechlichkeit / Krankheit, Verlust von Selbstständigkeit & Fähigkeiten, Verlust von lieben Menschen.

Herwig Hack

©

Raum der Stille

08.02.2022

Meine Pension

Ich will mich verabschieden.

In ein paar Monaten bin ich in Pension.

Ich werde dann viel fernsehen.

Das Ende einer großen Ära.

Ich habe viel geweint.

Themenkreise:

Übergang Arbeit – Pension, Rückblick auf den Lebensabschnitt Arbeit.

Villa Kunterbunt

©Herbert Kastner

22.9.09

„Wenn ich in Pension gehen werde“

Ich werde länger schlafen, kochen, abwaschen, in den Urlaub fahren, in die Kirche, in die Heilige Messe gehen.

Ich werde Mittagessen, Frühstück und Abendessen und auch Pensionisten besuchen.

Ich werde Ausflüge machen, Theater- und Konzertbesuche, Musik hören.

Ich werde Rasen mähen, Einkaufen gehen, Katzen füttern, ausschlafen (Mittagsrast), Lotto spielen, 6 aus 45 mit Joker Quicktip und Fernseh schauen, Dokumentationssendungen wie Universum.

Ich werde zum Seniorenchor gehen zum Adventsingern, wandern, Radfahren, tanzen, turnen, Essen auf Rädern usw.

Wenn ich in Pension gehe werde ich nicht Zeit im Bild anschauen, weil ich nicht wissen will, was auf der ganzen Welt passiert.

Themenkreise:

Positives Bild von Altern als Zeit voller Möglichkeiten und vielseitiger Lebensgestaltung mit aktiven und entspannenden Anteilen. Altern als Zeit, in der man „sich erlauben kann“, sich zu befreien von ev. belastenden, „schweren“ Themen des Weltgeschehens.

Zwei Hände an der Tür

Mit Walking Stöcke gehe ich über Stock und Steine.
Wandern tu ich, auch im Schnee.
Ich gehe voraus.
Trage die Menschen, die schwach sind.
Wieso habe ich denn Hände gekriegt?
Zitternden Händen helfen, wenn sie alt sind.
Wenn es mir einmal schlecht geht, brauch ich Betreuung,
wenn du da bist, geht es mir gut.

Themenkreise:

Unterstützung nicht als einseitiger Prozess, sondern als beidseitiges Geben und Nehmen; jede:r gibt, was er:sie kann – mit dem jeweiligen Potential; Wohlbefinden / Sicherheit empfinden durch das Gegenüber.

Mein Windmühlen Körper

Ich bin eine Windmühle, deren Saat bei Windeseile meinen Magen nun verdreht.
Dessen Sturm, in Windeseile verdaut, Nöte nur zerkaut.
Füttert mich, die Windmühle, immer breiter,
meine Getreideflocken noch mehr poppend explodieren.
Mein Magen, wie beim Popcorn, nun zerreißt!
Immer schneller wird mir schlecht, immer schneller dreht der Wind!

Ein Tornado schon am Kommen ist.
Kommt geschwind in meine Windmühle, Korn und Klobesen!
Man den Weizen sehr steif und feige in meines Mundes Mühle presst.

Eine halbe Welt Getreide hat mich verstopft.
Mich, die Windmühle, oh nein, oh nein!
Ich sehe aus wie ein Sumoringer, so groß wie drei Personen.
Alt und porschig ich bald werde.
Meine Mühle zittert schon.

Das Getreide in meinem Alter stecken bleibt.
Aus meinem Darm kein Getreide mehr raus kommt.
Meine Windräder doch sehr morsch sind.
Endlich bin ich in Pension.

Wind und Korn mir nichts mehr anhaben.
Kugelrund und mit einem Lachen bin ich endlich kaputt.
Sebastian Kurz kam später, die Pension wurde gekürzt.

Nun reparierte man mich zu einem modernen Windrad.

Oh nein, für ewig unbezahlte Arbeit in meiner Pension.
Ich, die Windmühle, denke laut:
Gäbs doch mal `nen Ausschaltknopf, dann könnt ich für immer chillig ruhn.

Themenkreise:

Arbeitender Mensch als Mühle, die alt wird, an Funktionsfähigkeit einbüßt und endlich in Pension gehen kann – doch in der Realität zeigt sich die Pension als Zwang zu ewig unbezahlter Arbeit. Sehnsucht nach Ruhe und Entspannung in der Pension – aber Wahrnehmung, hier ohnmächtig zu sein (kein Ausschaltknopf).

Herwig Hack

©

Raum der Stille

30.05.2022

Getrennt / Zusammen

Wir zwei zusammen.
Mama geht es nicht mehr gut.
Sie sagt, es sei das Herz.
Sie ist nicht mehr die Jüngste.

Ich habe nachgedacht.
Ich möchte mal in Ruhe im Bett liegen.
Ich muss jetzt Tabletten schlucken,
weil ich so viele Schmerzen habe.
Meine Hüften tun mir weh.
Ich war bei der Kontrolle.
Sogar eine Darmspiegelung habe ich gekriegt.
Ich bin gleich eingeschlafen.

Ich habe einmal Frühstück und Mittagessen von Hans bekommen.
Hans hat Haare, die aufstehen.
Wir haben einen neuen Mitarbeiter gekriegt.
Er heißt Matthias.
Zusammen leben tu ich ganz gerne.

Themenkreise:

Möglicher (drohender) Verlust von geliebten Menschen durch Alter – aber dennoch Perspektive des Zusammenseins, Zusammenlebens, nicht alleine sein – durch andere Menschen. Positive Perspektive auf Leben mit anderen Menschen & mit Unterstützung – durch Mitarbeiter:innen, die kommen und gehen.