



**Qualitätsstandards
für die Aus- und Fortbildung
von Kursleitern /-innen
"Lebensqualität fürs Alter" (LeA)**

INHALT	Seite
Vorbemerkung	1
1. Das Kursangebot "Lebensqualität fürs Alter" (LeA)	1
2. Qualitätsstandards für die Grundausbildung	3
3. Qualitätsstandards für die Fort- und Weiterbildung	4
4. Qualitätsstandards für die örtliche Umsetzung	4
5. Qualitätsstandards für die Themenbereiche	5
5.1. Standards für den Bereich "Gedächtnistraining"	5
5.2. Standards für den Bereich "Psychomotorik"	6
5.3. Standards für den Bereich "Alltagskompetenzen"	7
5.4. Standards für den Bereich "Lebenssinn"	8
Anhang: Projektverantwortliche "Lebensqualität fürs Alter" in Bayern	10



Vorbemerkung

Die Qualitätsstandards für die Aus- und Fortbildung von Kursleitern /-innen "Lebensqualität fürs Alter" (LeA) wurden erarbeitet von der Koordinierungsgruppe "Lebensqualität fürs Alter" ⁽¹⁾ der Landesarbeitsgemeinschaft Katholisches Altenwerk in Bayern (LAG KAW - jetzt: Landesforum Katholische Seniorenarbeit Bayern - LKSB) in Abstimmung mit der Landesarbeitsgemeinschaft Katholisches Altenwerk Baden-Württemberg.

Sie wurden bei der Sitzung der Koordinierungsgruppe am 12. November 2002 in Nürnberg verabschiedet von:

Cornelia Schreer und Ulrich Rindle (Diözese Augsburg), Michael Schmidpeter (Diözese Eichstätt), Karin Wimmer-Billeter (München und Freising), Gerhard Mager (Passau), Bartolomäus Meister und Dr. Walter Zahner (Regensburg), Volkmar Franz (Würzburg) und Christl Mittermaier (KDFB-Landesverband).

Die redaktionelle Überarbeitung im Mai 2008 erfolgte in Rücksprache mit der Arbeitsgruppe Altenbildung und dem Vorstand des Landesforum Katholische Seniorenarbeit Bayern und im Einvernehmen mit der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Bayern e. V. (KEB Bayern).

Redaktion: Bartolomäus Meister (Schriftführer im Vorstand des Landesforums)
Michael Schmidpeter (Leiter der Arbeitsgruppe Altenbildung des Landesforums).

1. Das Kursangebot "Lebensqualität fürs Alter" (LeA)

"Lebensqualität fürs Alter" (LeA) ist ein Kursangebot der Katholischen Erwachsenenbildung in Kooperation mit

- diözesanen Fachstellen für Altenpastoral
- Einrichtungen der kirchlichen Altenarbeit
- kirchlichen Verbänden in den bayerischen Diözesen (im folgenden bezeichnet als "Träger"), das - z. T. bereits seit 1996 - in den bayerischen (Erz-) Diözesen durchgeführt wird.



Zu Grunde liegt ein Leitbild vom Alter, das die Würde der Person achtet und die Menschen befähigen will, bis ins höchste Alter die möglichen Entwicklungsschritte zu vollziehen.

Elementarer Bestandteil sind Anregungen zur Persönlichkeitsbildung wie auch eine Auseinandersetzung mit dem gesellschaftlichen Umfeld.

¹ Diese setzte sich zusammen aus Vertreter/innen von Altenpastoral und Erwachsenenbildung der bayerischen Diözesen und des KDFB-Landesverbands. Von 1998 bis 2000 arbeitete sie - im Auftrag der LAG KAW Bayern - unter der Leitung von Rainer Scherlein (Bamberg). Nach dem Ausstieg der Erzdiözese Bamberg aus der Arbeitsgruppe Anfang 2001 erarbeitete die Koordinierungsgruppe unter der Leitung von Bartolomäus Meister (Regensburg) die "Qualitätsstandards für die Aus- und Fortbildung von LeA-Kursleitern/innen". Nach deren Verabschiedung Ende 2002 wurde die fachliche Begleitung des LeA-Projekts von der LKSB-Arbeitsgruppe "Altenbildung" unter Leitung von Michael Schmidpeter (Eichstätt) übernommen.

Das Kursangebot versteht sich als innovative Form der Erwachsenenbildung, die Menschen im Dritten ⁽²⁾ und im Vierten ⁽³⁾ Lebensalter anspricht.

Es ist ganzheitlich angelegt und integriert die vier Themenbereiche:

1. Gedächtnistraining
2. Psychomotorik
3. Alltagsfähigkeiten
4. Lebenssinn.

Die Wirksamkeit eines systematischen Kombinationstrainings für den Erhalt von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter hat die "SimA-Studie" ("Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höheren Lebens-Alter") ⁽⁴⁾ des Instituts für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg erbracht.

Aufbauend darauf haben die Bistümer Bamberg und Eichstätt ab 1996 mit dem Projekt "Mehr Lebensqualität fürs Alter" begonnen. Dabei wurden die Bereiche der SimA-Studie (Psychomotorisches Training, Gedächtnistraining und Kompetenztraining) um den Bereich "Sinn- und Glaubensfragen" erweitert zu einem ganzheitlichen "Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele" ⁽⁵⁾. Später wurde es in seinen Grundzügen von den anderen bayerischen (Erz-) Diözesen sowie dem KDFB-Landesverband übernommen und weiter entwickelt ⁽⁶⁾.

Dass auch der spezifische Ansatz von "Lebensqualität fürs Alter" deutliche nachweisbare Effekte erbringt, wurde bereits in einem frühen Stadium der Umsetzung in zwei Evaluierungsstudien nachgewiesen, die von 1997 bis 1999 in den (Erz-)Bistümern Bamberg, Eichstätt und Linz durchgeführt wurden ⁽⁷⁾.

Wesentlich für das Konzept ist eine integrative Verknüpfung der vier Themenbereiche im Aufbau der Einzelstunden und des gesamten Kursangebots:

- Die Auseinandersetzung mit Themen der Alltagsbewältigung und mit Fragen des Lebenssinns fördert den reflexiven Umgang mit der eigenen Biografie. Das eröffnet Perspektiven zur sinnerfüllten Gestaltung des persönlichen und gesellschaftlichen Lebensumfelds. Dadurch werden Grenzen und Verluste sowie Möglichkeiten und Ressourcen bewusst. Christlicher Glaube kann dabei hilfreich sein.
- Kombinationsübungen aus den Bereichen Psychomotorik und Gedächtnistraining stärken die körperlichen und kognitiven Fähigkeiten.

² Menschen, denen nach der Familien- und Berufsphase ein Überschuss an Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung steht, der für die Pflege von Interessen und Beziehungen eingesetzt werden kann (vgl. Laslett, Peter: *Das dritte Alter. Historische Soziologie des Alterns* (Orig.: *A Fresh Map of Life*, 1989). Weinheim - München 1995).

³ Menschen, die entweder einen großen Teil ihrer physischen, psychischen und materiellen Ressourcen dem täglichen Selbsterhalt widmen müssen oder in Abhängigkeit von pflegenden Menschen bzw. Institutionen leben (Laslett. a. a. O.).

⁴ siehe die Kurzfassung der Endergebnisse 10 Jahre nach Beginn der Studie im Jahr 1991: Oswald, Wolf D.; Rupprecht, Roland u.a.: *SIMA in Stichworten. Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höheren Lebensalter (SIMA) - Stand April 2001, Erlangen, 12. Auflage 2001, 23 S.* Download unter: <http://www.sima-akademie.de>.

⁵ Ein entsprechendes erwachsenenpädagogisches und pastorales Konzept wurde von Rainer Scherlein entwickelt und in seiner Dissertation dargestellt (Scherlein Rainer: *Älterwerden lernen. Pastoral in der 3. Lebensphase*, Grünewald Verlag, Mainz 2001, insbesondere 348ff.)

⁶ vgl. z. B. Arbeitsgemeinschaft Kath. Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising e.V.: *lebenswert - Begegnung, Training, Perspektiven für das 3. Lebensalter. Fachkonzept*; München, Februar 2005, 10 S.

⁷ Roland Rupprecht, Wolf D. Oswald und Christine Fricke: *Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höheren Lebensalter (SIMA) Teil XXII: Das SimA-Training in der kirchlichen Altenarbeit - Evaluation zweier Feldstudien. Sonderdruck aus: Zeitschrift für Gerontopsychologie & -psychiatrie, 17 (3), 2004, 161 - 171.*

Die praktische Umsetzung erfordert einen angemessenen Beitrag von allen Beteiligten:

- Die Teilnehmer /-innen bringen sich persönlich in den Kursen ein, üben zuhause und leisten einen finanziellen Beitrag.
- Die örtlichen Träger und Veranstalter (Pfarrei, verbandliche Gruppen, Sozialstationen usw.) stellen organisatorische Hilfe zur Verfügung (Werbung, Räume, Kopien, ...).
- Diözesane Einrichtungen der Erwachsenenbildung - z. B. Katholische Bildungswerke, Einrichtungen der kirchlichen Altenarbeit und Fachstellen der Altenpastoral - entwickeln und begleiten das Kursangebot und bieten es örtlichen Trägern in der jeweiligen Diözese / im jeweiligen Verband an.

2. Qualitätsstandards für die Grundausbildung

Grundsätze

1. Die Ausbildungskurse sind offen für alle Teilnehmer /-innen. Einschlägige Vorerfahrungen sind wünschenswert, aber nicht Voraussetzung für die Teilnahme.
2. Ziel des Ausbildungskurses ist die Befähigung der Teilnehmer /-innen, ein örtliches Kursangebot "Lebensqualität fürs Alter" zu leiten.
3. Die Träger sind verantwortlich für Organisation, Durchführung und inhaltliche Gestaltung der Grundausbildung entsprechend den gemeinsamen Standards sowie für die Fortbildung und Begleitung der ausgebildeten Kursleiter /-innen (KL).
4. Auf die Ausgewogenheit der vier Themenbereiche ist zu achten.

2.1. Träger

Einrichtungen der Katholischen Erwachsenenbildung und / oder Verbände, Einrichtungen der kirchlichen Altenarbeit und / oder Diözesane Fachstellen für Altenpastoral.

2.2. Umfang

Die Grundausbildung umfasst mindestens 8 Tageskurse mit je 7 Unterrichtseinheiten zu je 45 Minuten.

2.3. Inhalte

- Arbeit mit Gruppen von Älteren
- Grundlegende Einführung in jeden Themenbereich und Vermittlung von Methoden, die eine adäquate Umsetzung in der Praxis ermöglichen.
- Erstellung selbständiger Arbeitseinheiten ("Stundenbilder") unter integrativer Verknüpfung der vier Themenbereiche.
- Jeder Teilnehmer hat mindestens in einem Themenbereich einen (Teil-) Abschnitt einer Kurseinheit praktisch mit der Ausbildungsgruppe durchzuführen und zu reflektieren.
- Organisatorische Rahmenbedingungen für die Umsetzung.
- Auswertung des Ausbildungskurses mit den Teilnehmern.

2.4. Aufbau und Arbeitsformen

Die Grundausbildung bezieht Methoden der Erwachsenenbildung ein,

- die sich an den Teilnehmer /-innen und ihren Lebenserfahrungen orientieren
- die prozessorientiert sind.

Die Grundkurse weisen eine kontinuierliche, organisch wachsende Steigerung der inhaltlichen Schwerpunkte vom eher Sachorientierten (Gedächtnistraining, Psychomotorik) zum Personorientierten bzw. Persönlichen (Alltagsfähigkeiten, Lebenssinn), damit Vertrauen in der Kursgruppe wächst.

Eine inhaltliche und konzeptionelle Abstimmung der Ausbildungsreferenten/- innen ist notwendig.

2.5. Zertifikat

Teilnehmer, die mindestens 7 volle Ausbildungstage des Grundkurses absolviert haben, erhalten ein Zertifikat und sind berechtigt, örtliche LeA-Kurse zu leiten.

Die Träger haben dafür Sorge zu tragen, dass verhinderten Teilnehmern /-innen nach Möglichkeit Ausweichtermine - ggf. bei anderen Trägern - angeboten werden.

3. Qualitätsstandards für die Fort- und Weiterbildung

Die Träger haben Sorge zu tragen für:

- Regelmäßige Fort- und Weiterbildung (themenspezifisch, methodisch - didaktisch)
- Regelmäßigen Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung
- Austausch von und Zugang zu geeigneten Materialien
- Reflexion nach jeweils zehn Kurseinheiten
- Weiterbildung für die Ausbildungsreferenten

Darüber hinaus sorgen die Träger für die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung des Angebots auf den verschiedenen Ebenen.

Wünschenswert wäre außerdem eine wissenschaftliche Begleitung und Evaluation.

4. Qualitätsstandards für die örtliche Umsetzung

- Kurse "Lebensqualität fürs Alter" ergänzen und erweitern die Palette der kirchlichen Seniorenarbeit und sollten in einer möglichst breiten Kooperation von örtlichen Trägern im Rahmen der kirchlichen Erwachsenenbildung durchgeführt werden.
- LeA-Kurse sind Intensivgruppen auf Zeit, die sich regelmäßig treffen (wöchentlich oder maximal 14-tägig), mit mindestens 10 Treffen pro Kursblock.
- Im Sinne des Gesamtkonzeptes sind 30 Kurseinheiten oder mehr anzustreben, aber die Kursgruppe sollte auch offen bleiben für neue TeilnehmerInnen (nach jedem Zehnerblock).
- Die Dauer einer einzelnen Kurseinheit sollte eine Doppelstunde (90 Min.) umfassen.
- Bei jedem Treffen sollten nach Möglichkeit die Themenbereiche Gedächtnis, Bewegung, Alltagskompetenzen und / oder Lebenssinn integriert werden, wobei jeweils eine Schwerpunktsetzung möglich ist. Die Bereiche müssen nicht immer gleichgewichtig ausgestaltet werden.

- Die Teilnehmer /-innen erhalten in den Kurstreffen praktische Anregungen für zu Hause.
- Die Teilnehmer /-innen entrichten einen Teilnehmerbeitrag. Ermäßigungen im Einzelfall sind möglich.
- Als KL eingesetzt werden dürfen nur Leiter /-innen mit Zertifikat . Wünschenswert ist eine regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen. Zertifikatsverlängerungen können damit verbunden werden.
- Die KL erhalten ein Honorar. Über den Freibetrag hinausgehende Einnahmen sind vom KL zu versteuern.

Die Träger unterstützen die KL in verschiedener Weise beim Aufbau örtlicher Kursangebote; u. a.:

- Bei der Werbung und der Durchführung von Informationsveranstaltungen.
- Sie vermitteln Kontakte zu Verantwortlichen in den Pfarreien, Verbänden usw.
- Sie leisten einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit für eine differenzierte Altenarbeit.
- Sie stellen den KL geeignete Materialien und Arbeitshilfen für die verschiedenen Themenbereiche zur Verfügung.

5. Qualitätsstandards für die Themenbereiche

5.1. Standards für den Bereich "Gedächtnistraining"

Gedächtnistraining spielt eine zentrale Rolle für die Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter. Regelmäßiges Gedächtnistraining (GT) verzögert den Eintritt von Alterserscheinungen.

In der Kombination mit psychomotorischen Übungen, biografischer Arbeit und in Auseinandersetzung mit Themen der Alltagsbewältigung oder Sinnfragen fördert das GT die eigenverantwortliche Lebensgestaltung und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Die teilnehmerorientierte Durchführung zielt vor allem auf Spaß und spielerisches Üben ab. Die Teilnehmer /-innen erhalten Anregungen zum Weiterführen und Vertiefen der Übungen zu Hause.

Ziele

1. Funktion des Gehirns und der Gehirnhälften kennenlernen.
2. Die Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter kennen.
3. Einfluss- und Trainingsmöglichkeiten des Gedächtnisses kennen.
4. Grundkenntnisse über verschiedene Konzepte des Gedächtnistrainings haben.
5. Konkrete Übungen zu den einzelnen Schwerpunkten des Gedächtnistrainings kennen und durchführen können.

Standards:

1. Grundlegende Einführung in die geistige Leistungsfähigkeit, ihre Veränderung und ihre Bedingungen aus wissenschaftlicher Sicht und in die Ziele des Gedächtnistrainings.
2. Kenntnis von unterschiedlichen Arten des kognitiven Trainings, Wirkungsweisen, Methoden, charakteristischen Schwerpunkten und Defiziten.
3. Übungen zur Verdeutlichung der Funktionen der Intelligenz:

- Verschiedene Gedächtnisspeicher und konkrete Übungen (Trainingsmöglichkeiten!) dazu vorstellen
 - Störeinflüsse (Konzentration)
 - Abrufstrategien
 - Strategien zur Gedächtnisstütze: Mnemotechniken (für Alltagsfähigkeiten).
4. Arbeitshilfen und ergänzende Materialien.

5.2. Standards für den Bereich "Psychomotorik"

Psychomotorik ist mehr als nur Bewegung, Gymnastik bzw. Sport. Sie nimmt das Zusammenspiel des psychischen Erlebens des Menschen mit seiner Motorik und Wahrnehmung (bzw. deren Entwicklung) in den Blick und berücksichtigt die Einflüsse der sozialen und materiellen Umwelt auf das Gefüge von Psyche und Motorik. Deshalb ist das Ziel der Psychomotorik eine ganzheitliche Förderung der Persönlichkeit.

Ausgangspunkte der Psychomotorik im Rahmen von LeA sind die Alltagshandlungen älterer Menschen.

Ziel ist, Handlungskompetenzen älterer Menschen zu erhalten bzw. wieder herzustellen, damit diese ihren Alltag besser bewältigen können und so einen Gewinn an Lebensqualität erreichen.

Freude, Leichtigkeit und Beschwingtheit können in der Gemeinschaft ohne Angst und Leistungsdruck erlebt werden. Dies trägt bei zur Steigerung des Selbstwertgefühls, der Lebensfreude und der sozialen Kontaktfähigkeit (Stärkung der Ich-, Sozial- und Selbstkompetenz).

Neben den kurzfristigen Effekten (bis hin zur Freude bei den Kurstreffen) sind vor allem langfristige Effekte im Blick. Deshalb sind Anregungen wichtig für ein häusliches Training, das ohne Anleitung, ohne Gruppe, ohne komplizierte Hilfsmittel möglich ist.

Wichtig ist, für Teilnehmer /-innen gefährliche Situationen zu vermeiden (Verletzungen, Stürze) sowie die Eigenkompetenz der Teilnehmer /-innen zu stärken, eigene Möglichkeiten und Grenzen realistisch einschätzen zu lernen. Jeglicher Gruppendruck zum Mitmachen ist deshalb zu vermeiden!

Ziele

1. Förderung, Erhaltung und / oder Wiedergewinnen der körperlichen, psychischen, geistigen und sozialen Beweglichkeit.
2. Erhöhung des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens durch Erhöhung des Körperbewusstseins:
 - Übungen zum Fühlen, Tasten, Begreifen,
 - Kenntnisse über den eigenen Körper, seine Handlungsmöglichkeiten und Grenzen,
 - Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung.
3. Anregungen zur elementaren Förderung der Alltagsmotorik kennenlernen: Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Dehnung.
4. Verbesserung der Konzentrations-, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, Training des Gleichgewichtssinns.
5. Erhöhung der Stressbewältigungskompetenz (Entspannung).
6. Kennenlernen von Hilfsmitteln für Psychomotorik auf dem Gesundheitsmarkt und von Übungsmöglichkeiten mit Alltagsgegenständen.
7. Kennenlernen von alters- und krankheitsbedingten Veränderung der Beweglichkeit und von Gefahrenmomenten einzelner Übungen.

8. Berücksichtigung von körperlichen Einschränkungen der Teilnehmer /-innen. Vermeidung von Verletzungen und Stürzen.
9. Stärkung der Sensibilität der Teilnehmer /-innen für eigene Fähigkeiten und Grenzen . Ermutigung der Teilnehmer /-innen, ihre Grenzen zu realisieren und sich nicht zu überfordern.
10. Kennenlernen eigener Grenzen als Kursleiter/in (Unterstützung durch Fachleute einholen; Kennen von Literatur, Arbeitshilfen...).

Standards

1. Grundlegende Einführung in die Bewegungsmöglichkeiten älterer Menschen und in die in die Psychomotorik: Ziele, Wesen und praktische Durchführung von Psychomotorik.
2. Herausarbeiten der Spezifika von Psychomotorik und der Unterschiede zu anderen Formen von Bewegung (Gymnastik, Sport).
3. Den inneren Zusammenhang von Psychomotorik und Gedächtnistraining kennen sowie den Stellenwert der Psychomotorik im Stundenaufbau.
4. Elemente kennen aus verschiedenen Bereichen der Psychomotorik wie Gymnastik, Rhythmik, Tanz, spielerische Bewegung, Entspannung.
5. Die veränderte Belastbarkeit im Alter für die Motorik und die Grenzen der Leistungsfähigkeit kennen und erklären können. Gefahrenmomente einzelner Übungen/Übungsteile aufzeigen.
6. Zielsetzungen der einzelnen Übungen kennen und erklären können.
7. Jede Einheit zielt ab auf einen psychomotorischen Schwerpunkt, z. B. "Füße u. sicheres Gehen unter dem Aspekt Körpererfahrung" oder "Wahrnehmung und Reaktion"; "Gleichgewicht" usw.
8. Alternativer Einsatz von Alltagsgeräten für Übungen (z. B. Wäscheklammern, Bierdeckel, Zeitungspapier, Cocktailkissen).
9. Einsatz von Musik in der Psychomotorik.

5.3. Standards für den Bereich "Alltagskompetenzen"

Mit zunehmendem Lebensalter erhöht sich das Risiko, dass Anforderungen des Alltags nur noch eingeschränkt bewältigt werden können. Eine Lebensaufgabe des Alters ist es, unabänderliche Einschränkungen zu akzeptieren und das Veränderbare in Angriff nehmen.

LeA- Kurse stärken die Kompetenzen zur Alltagsbewältigung. Kompetenzen werden dabei verstanden als "Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen zur Aufrechterhaltung eines selbständigen, selbstverantwortlichen und persönlich zufriedenstellenden Lebens in seiner räumlichen, sozialen und institutionellen Umwelt" ⁽⁸⁾ .

Ziele:

1. Sich mit gesellschaftlichen Altersbildern auseinandersetzen und ein Altersbild erarbeiten, das von der Würde und den Kompetenzen älterer Menschen ausgeht und den Einzelnen dabei unterstützt, die Lebensumwelt handelnd zu erschließen und zu verändern.
2. Die Ressourcen Älterer entdecken, stärken und nutzen.
3. Alltagsfähigkeiten älterer Menschen stärken.
4. Wissen und Strategien aneignen für die Kompensation von Einschränkungen, die nicht direkt beeinflusst oder rückgängig gemacht werden können.

⁸ Kruse, A.; Lehr, U. (1996): *Reife Leistung. Psychologische Aspekte des Alterns*. In: Deutsches Institut für Fernstudienforschung (Hrsg.). *Funkkolleg Altern. Studienbrief 2*. Tübingen: TC Druck.

5. Eigene Handlungsmöglichkeiten neu bewerten.
6. Hilfe zur Selbsthilfe erlernen, Strategien der Entscheidungsfindung entwickeln, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten kennen.
7. An ausgewählten Alltagsproblemen und Fragestellungen Schlüsselqualifikationen einüben wie Ich-Kompetenz, Sach-Kompetenz, Sozial-Kompetenz und Methoden-Kompetenz.

Standards:

1. Erarbeitung des Begriffs "Kompetenz" in seiner Vielschichtigkeit: Alltagskompetenz - Selbständigkeit - Hilflosigkeit.
 - Ich-Kompetenz, d. h. das Wissen über sich selbst
 - Sach-Kompetenz, d. h. Auseinandersetzung mit der dinglichen Umwelt
 - Sozial-Kompetenz, d. h. Umgang mit anderen Menschen
 - Methoden-Kompetenz, d. h. Informationsbeschaffung, Problemlösungsstrategien.
2. Eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten als KL.
3. Auseinandersetzung mit dem Älterwerden: Selbständiges und abhängiges Leben - Altersbilder - Biographien älterer Menschen.
4. Entwicklung exemplarischer Bewältigungsfertigkeiten anhand von ausgewählten Alltagsproblemen und Fragestellungen.
5. Erarbeitung von Stundenbildern zu Themen aus dem Bereich Alltagsfähigkeiten unter Berücksichtigung der Verknüpfung der vier Themenbereiche.
6. Grundsätzlich haben alle Herausforderungen, Chancen und Möglichkeiten Platz, die das Dritte und Vierte Lebensalter betreffen.

5.4. Standards für den Bereich "Lebenssinn"

Mit zunehmendem Alter stellen sich Sinnfragen auf eine neue Weise. Die Endlichkeit wird bewusster, die Zeit knapper. Die Aussöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte (Erinnern), die Frage nach einer tragfähigen Perspektive für den weiteren Lebensweg (Erwarten) und Anregungen, sich auf das Leben im Jetzt einzulassen und es sinnvoll zu gestalten (Erleben) stehen an. Immer mehr ältere Menschen verstehen sich als Suchende, die mit ihren Fragen und Lebensentscheidungen ernst genommen werden wollen. Dabei kann nicht davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmer /-innen in einer selbstverständlichen kirchlichen Religiosität beheimatet sind. Vielmehr ist von einer differenzierten Religiosität und Kirchlichkeit älterer Menschen auszugehen.

Lebensqualität fürs Alter nimmt die Lebens- und Glaubensgeschichten älter gewordener Menschen ernst. Das Kursangebot gibt Hilfe und Anregungen, Sinn und Glaubensfragen aufzugreifen und das persönliche Leben auch vor dem Hintergrund des Glaubens zu deuten.

Das Angebot eines offenen Gespräches über manchmal jahrzehntelang unausgesprochene Unsicherheiten, Ängste und Zweifel kann eine wertvolle Unterstützung der Lebensbewältigung sein und ermutigende Hoffnungsperspektiven eröffnen.

LeA - Kurse sind keine Bibel- oder Glaubenskurse; es geht nicht um theologische und konfessionelle Fachfragen! Ansatzpunkte sind:

- Das Leben und die Sinnfragen der Teilnehmenden,
- ihre Auseinandersetzung mit anstehenden "kritischen Lebensereignissen" sowie
- ihr Bestreben nach Stabilisierung und Entwicklung der eigenen Identität.

Dabei ist es wichtig, dass die KL als Moderator/in, Berater/in, persönlicher Gesprächspartner/in und nicht als Referent agieren und dass sie ihre Rolle reflektieren und transparent machen.

Ziele

1. Entwickeln von Sensibilität für elementare Erfahrungen (z. B. Symbole, meditative Übungen).
2. Das Bewusstsein für die eigene Würde, Einzigartigkeit und Verantwortung stärken.
3. Die Bedeutung des biografischen Arbeitens in der Seniorenbildung kennen.
4. Gespräche über Erfahrungen in der Kursgruppe und über persönliche lebensgeschichtliche Erfahrungen anstoßen und leiten können.
5. Betroffenheit und Auseinandersetzung über existentielle Fragen und Grenzerfahrungen des Lebens wie Verluste, Krankheit, Sterben, Tod, Trauer usw. ermöglichen.
6. Den christlichen Glauben als lebenseröffnende und lebensstützende Kraft kennenlernen.
7. Wege der Spiritualität im Alter kennen.
8. Zu Handlungsfähigkeit und Lebensbejahung ermutigen können.

Standards:

1. Lebensgeschichtliches Arbeiten.
2. Biblische Grundmotive für Sinn- und Glaubensfragen.
3. Die Einheit von Leben und Glauben mit ganzheitlichen Methoden erfahrbar machen.
4. Zugänge zur Sinnfrage ermöglichen; Suche nach Lösungsansätzen in der gemeinsamen Auseinandersetzung.
5. Für diesen Bereich unverzichtbar ist die Gestaltung einer "Modellstunde" durch den Ausbildungsreferenten und die Erarbeitung von Stunden durch die Teilnehmer /-innen, bei denen Psychomotorik, Gedächtnistraining, Alltagsfähigkeiten und Lebenssinn miteinander verknüpft sind.



Anhang: Projektverantwortliche "Lebensqualität fürs Alter" in Bayern

(Stand: 31.10.2008)

(Erz-)Diözese / Verband ggf. LeA-Website	Erwachsenenbildung	Altenpastoral
<p>Bistum Augsburg</p> <p>http://www.bistum-augsburg.de/ba/dcms/sites/bistum/lebensphasen/alter/le/index.html</p>	<p>KEB im Bistum Augsburg, Diözesanarbeitsgemeinschaft e.V. Ulrich Rindle Kappelberg 1, 86150 Augsburg Tel. 0821/3152-232, Fax 0821/3152-466 E-Mail: ulrich.rindle@bistum-augsburg.de URL: www.bistum-augsburg.de/ba/dcms/sites/bistum/bildung/erwachsene/index.html</p>	<p>Referat Altenseelsorge Bistum Augsburg Cornelia Schreer Kappelberg 1, 86150 Augsburg Tel. 0821/3152-225, Fax 0821/3152-263 E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de URL: www.bistum-augsburg.de/ba/dcms/sites/bistum/lebensphasen/alter/index.html</p>
<p>Erzbistum Bamberg ⁽⁹⁾</p> <p>http://www.eo-bamberg.de/eob/dcms/sites/bistum/seelsorge/altenpastoral/index.html</p>	<p>KEB im Erzbistum Bamberg e.V. Franz-Josef Rother Domstr. 5, 96049 Bamberg Tel. 0951/502-622, Fax 0951/502-629 E-Mail: erwachsenenbildung@erzbistum-bamberg.de URL: www.eo-bamberg.de/eob/dcms/sites/bistum/bildung/erwachsenenbildung/index.html</p>	<p>Referat Erwachsenenpastoral EBO Bamberg Rosalie Scherlein Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg Tel. 0951/502-636, Fax 0951/502-584 E-Mail: altenpastoral@erzbistum-bamberg.de URL: www.erzbistum-bamberg.de/altenpastoral</p>
<p>Bistum Eichstätt</p>	<p>KEB im Bistum Eichstätt Diözesanbildungswerk / Bereich Altenbildung</p> <p style="text-align: right;">Referat Altenarbeit Bistum Eichstätt</p> <p style="text-align: center;">Michael Schmidpeter Luitpoldstr. 2, 85072 Eichstätt Tel. 08421/50-621, Fax 08421/50-628 E-Mail: altenarbeit@bistum-eichstaett.de URL: www.bistum-eichstaett.de/erwachsenenbildung/dioezesanbildungswerk</p>	
<p>Erzbistum München und Freising ⁽¹⁰⁾</p> <p>http://www.erzbistum-muenchen.de/EMF147/EMF014654.asp</p>	<p>KEB im Erzbistum München und Freising e.V. Brigitte Krecan-Kirchbichler Pacellistr. 8, 80333 München Tel. 089/2137-1387 Fax 089/2137-1385 E-Mail: bkrecan-kirchbichler@ordinariat-muenchen.de URL: www.keb-muenchen.de</p>	<p>Fachbereich Seniorenpastoral Erzbistum München und Freising Ursula Senninger Rumfordstr. 21a, 80469 München Tel. 089/242687-15, Fax 089/242687-25 E-Mail: uSenninger@ordinariat-muenchen.de URL: www.erzbistum-muenchen.de/EMF089/EMF008807.asp</p>

⁹ In der Erzdiözese Bamberg erfolgt die Durchführung nach einem eigenständigen Konzept unter dem Namen "Mehr Lebensqualität fürs Alter". Die Qualitätsstandards kommen nicht zur Anwendung (vgl. Anm. 1).

¹⁰ In der Erzdiözese München und Freising erfolgt die Durchführung unter dem Namen "Lebenswert".



<p>Bistum Passau</p>	<p>KEB im Bistum Passau e.V. Gerhard Mager Domplatz 4 a; 94032 Passau Tel. 0851/393-378; Fax 0851/393-812 E-Mail: gerhard.mager@bistum-passau.de</p>	
<p>Bistum Regensburg http://www.keb-regensburg.de/25.html</p>	<p>KEB im Bistum Regensburg e.V. Gerhard Haller Spindlhofstr. 1 93128 Regenstein Tel. 09402/9477-10 Fax 09402/9477-15 E-Mail: ghaller.keb@bistum-regensburg.de URL: www.keb-regensburg.de</p>	<p>Referat Altenpastoral Bistum Regensburg Bartolomäus Meister Obermünsterplatz 7 93047 Regensburg Tel. 0941/597-2300 Fax 0941/597-2230 E-Mail: altenseelsorge@bistum-regensburg.de URL: www.bistum-regensburg.de/borPage002289.asp</p>
<p>Bistum Würzburg http://www1.bistum-wuerzburg.de/bwo1/opencms/pictogramme/senioren/lea/index.html</p>		<p>Kath. Senioren-Forum Bistum Würzburg - Regionalstelle Aschaffenburg Volkmar Franz Treibgasse 26, 63739 Aschaffenburg Tel. 06021/392-161, Fax 06021/392-169 E-Mail: seniorenforum-ab@bistum-wuerzburg.de URL: www.seniorenforum.net</p>
<p>KDFB-Landesverband http://www.frauenbund-bayern.de/adebis/html_dateien/bildung/lebensqualitaet.htm</p>	<p>KDFB-Landesstelle Christel Mittermaier Schraudolphstr. 1 80799 München Tel. 089/28623-718, Fax 089/283951 E-Mail: mittermaier@frauenbund-bayern.de URL: www.frauenbund-bayern.de</p>	