

**LernCafe 39** vom 1. September 2007:

**"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"**

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

[www.lerncafe.de](http://www.lerncafe.de)

---

Anne Pöttgen

[annepoettgen@web.de](mailto:annepoettgen@web.de)

## Aktive Lebensgestaltung

**das macht  
S!NN**

Senioren Initiative Nachhaltigkeits Netzwerk

heißt es oben auf der Startseite der Bürgerstiftung Zukunftsfähiges München.

**Sich engagieren** und **lebenslanges Lernen** in Freizeit, Gesellschaft und Kultur, aber auch das Thema **Spätes Alter** – all diese Stichworte des Menüs dieser Website sprechen an und passen zu unserem aktuellen Thema „In Bewegung bleiben“. Das Projekt wird getragen von einigen Autoren und finanziell unterstützt von großen Banken und Firmen in München. Sämtliche Menüpunkte enthalten Unterseiten, von denen ich einige herausgesucht habe.

### **Orientierung für die dritte Lebensphase**

Der Hauptmenüpunkt Orientierung für die dritte Lebensphase weist zahlreiche Unterseiten auf. Die Seite **Sinnerfülltes Älterwerden** ist begleitet von einem Sinnspruch von Viktor Frankl und einem Bild mit dem Untertitel „Ich gehe meinen Weg“. Und das ist wohl das, worauf es ankommt. Alte Werte sollten überprüft und neue Wege zumindest erprobt werden. Wobei es auf die **Balance** zwischen Alt und Neu, zwischen Bewegung und Muße, ankommt.

Unter der Überschrift **Umgang mit der Zeit** gibt es handfeste Ratschläge. Die eigene Mitte suchen, zu Gelassenheit und persönlichem Wachstum auch im Alter finden, dazu hat man im Älterwerden endlich die Zeit.

### **Glück**

Sogar das Glück hat eine eigene Seite. Vielleicht ist für uns ältere Erwachsene das folgende Zitat zum Glück ganz wichtig:

„Der Tag, an dem du einen Entschluss fasst, ist ein glücklicher Tag“. (Japan)

Ein interner Link auf dieser Seite führt zum Thema Spiritualität des Alltags.

„Dazu gehört auch, das Wunder der Evolution und des Menschseins wahrzunehmen und damit auch das zeitlich Begrenzte der eigenen Existenz zu erkennen“.

### **Zukunftsfähigkeit**

Ressourcen zu sparen, weniger zu verbrauchen und erneuerbare Energien wie Solarenergie und

Windkraft zu fördern, etwa durch den Wechsel der Stromversorger sind Themen auch für die dritte Lebensphase. Hier wird Immanuel Kant zitiert: "Die größte Angelegenheit der Menschen ist zu wissen, wie er seine Stelle in der Schöpfung gehörig erfülle."

Ein Link führt zu einer anderen Seite der Stiftung: **lifeguide**, Lebensqualität mit Zukunft.

**Zukunft denken** und handeln für den Klimaschutz, global denken, lokal handeln, geistig in Bewegung bleiben.

### **Bürgerschaftliches Engagement**

"Sich engagieren bedeutet heute, sich ganz nach den persönlichen Vorlieben und Möglichkeiten einzubringen – kurzzeitig, projektbezogen oder wie es eben zu dem persönlichen Lebensstil passt."

Ein **Wegweiser für Interessierte** gibt dazu gute Ratschläge: für die Kreativen, die Überlegten, die Zielorientierten und für die, die Beratung brauchen.

Naturgemäß sind die genannten Adressen auf München ausgerichtet, aber eine lange **Checkliste** ist allgemeingültig.

### **Lebenslanges Lernen**

Zur **allgemeinen Weiterbildung** in Kursen werden neben der VHS zahlreiche kirchliche und politische Bildungsträger genannt. Wiederum an München orientiert, aber über die aufgeführten Links kommt man zunächst zu den bayerischen Landesverbänden und weiter ins Bundesgebiet und kann sich dadurch auch in seinem Heimatort informieren.

Handfest sind die Informationen zu **PC und neue Medien**. Abgucken erlaubt. Auf einer der verlinkten Seiten, habe ich sowohl das LernCafé als auch meine eigene Website aufgelistet gefunden.

Geistig fit zu bleiben bis ins hohe Alter, das erfordert die Auseinandersetzung mit aktuellen Entwicklungen, die Erweiterung des eigenen Horizonts, nicht zu vergessen die Verbesserung der Lebensqualität durch aktive Vorsorge. Hierzu gibt es eine lange Liste mit **Adressen und Links**.

### **Freizeit und Gesellschaft**

Natürlich darf die körperliche Bewegung nicht vernachlässigt werden. Gemeinsames Wandern, Sport, Gymnastik und Schwimmen, aber auch Bewegung und Entspannung nach fernöstlichem Vorbild sind auf dieser Seite die Themen; ebenso das Reisen oder das gemeinsame Genießen der Freizeit.

### **Kultur**

Zahlreiche Möglichkeiten, **kreativ zu sein** werden aufgezeigt. Ob es nun die bildenden Künste sind, das Singen und Musizieren oder das Tanzen, zu allem und jedem werden Links angeboten. Zwar nur für den Münchner Raum, aber wer die Anregungen zum in Bewegung bleiben aufgreift, wird sicher in seinem Heimatbereich entsprechende Adressen zu finden wissen.

Auch das eher passive **Kultur genießen** kommt nicht zu kurz: Museen und Galerien besuchen, Theater, Konzerte oder Lesungen genießen, das alles hält in Bewegung, körperlich und geistig. Warum nicht einmal eine Stadtführung in der eigenen Stadt mitmachen?

### **Navigation**

Die Seiten sind gut geeignet, einfach darauf los zu surfen. Wer methodisch vorgehen möchte,

wählt den Menüpunkt **Inhalt** im Kopfmnü.

Zu allen Themen gibt es Literaturangaben und Links über Links, von denen einige allerdings schon ins Leere führen.

Hier sei der Spruch Viktor Frankls zitiert: „Wer nur einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles Andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“

[www.sinn-muenchen.de](http://www.sinn-muenchen.de)