

## VON INNEREN BILDERN ZUR GELEBTEN SOLIDARITÄT

Wähle 1-3 Fragen aus, notiere deine spontanen Antworten und Ideen – inclusive einer konkreten Umsetzung, eines ersten Schrittes. Teile sie mit Teilnehmer\*innen der Community, um gegenseitige Impulse zu entdecken.

### **1. Welche Bilder von Alt sein trage ich in mir und woher kommen sie?**

(Familie, Medien, eigene Erfahrungen – und wie prägen sie meinen Blick auf alte Menschen und mein eigenes Älterwerden?)

### **2. In welchen Situationen habe ich selbst schon Altersdiskriminierung erlebt, beobachtet oder vielleicht sogar unbewusst mitgetragen?**

(Was genau ist da passiert – und was hätte ich anders tun können?)

### **3. Was würde sich in meinem Alltag konkret verändern, wenn ich alte Menschen und mein eigenes zukünftiges Alter als Quelle von Erfahrung, Kompetenz und Lebendigkeit sehen würde?**

(Benenne zumindest eine ganz praktische Veränderung)

### **4. Welche Ressourcen, Wünsche und Projekte habe ich für mein eigenes Altwerden – jenseits von Defizit- und Verlustbildern?**

(Was möchte ich unbedingt weitergeben, lernen oder gestalten, wenn ich alt bin / älter werde?)

### **5. Was können wir als Gruppe / Community ganz konkret tun, damit alte Menschen bei uns sichtbar, einbezogen und respektiert sind?**

(Eine Maßnahme, die sich kurzfristig umsetzen lässt, und eine, die eher langfristig ist.)

### **Nicht zuletzt die Frage:**

### **6. Wie könnte heute eine wirklich solidarische, generationenübergreifende Bewegung aussehen, die nicht in Verteilungskämpfe mündet?**

(Welche Ideen hast du für eine solidarische Bewegung – und spürst du eine Inspiration? Berührt diese Frage dein Herz?)