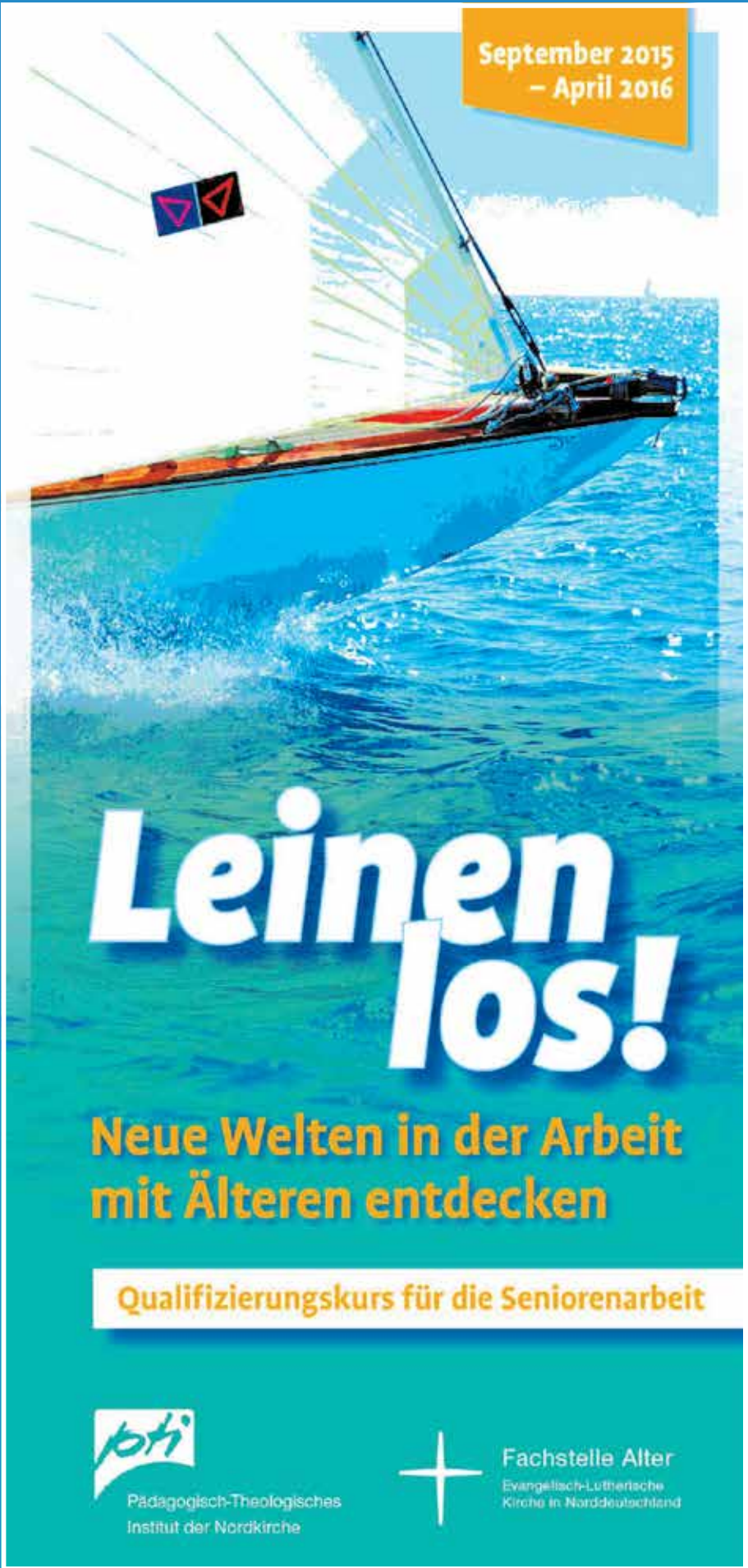


Praxisprojekte 2015/16

– entstanden im Qualifizierungskurs für die Arbeit mit Älteren



September 2015
– April 2016

Leinen los!

Neue Welten in der Arbeit
mit Älteren entdecken

Qualifizierungskurs für die Seniorenarbeit

 Pädagogisch-Theologisches
Institut der Nordkirche

 Fachstelle Alter
Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

Impressum

Herausgeber



Fachstelle Alter
Evangelisch-Lutherische
Kirche in Norddeutschland

Fachstelle Alter der Nordkirche
im Hauptbereich 5 „Frauen, Männer, Jugend“
Gartenstr. 20, 24103 Kiel
Grubenstr. 48, 18055 Rostock
www.senioren.nordkirche.de



**Pädagogisch-Theologisches
Institut der Nordkirche**

Arbeitsstelle für die Qualifizierung
gemeindebezogener Dienste (AGD) im PTI der Nordkirche
Im Hauptbereich 1 „Aus- und Fortbildung“
Kirchliches Bildungshaus, Bahnhofstraße 23, 19288 Ludwigslust
www.pti.nordkirche

Redaktion

Petra Müller, Referentin der Fachstelle Alter der Nordkirche

Nele Marie Tanschus, Referentin der Fachstelle Alter der Nordkirche

Textbearbeitung

Claudia Linder

Petra Müller

Nele Marie Tanschus

Layout

Nele Marie Tanschus

Anker lichten! Es kann losgehen!

Die Teilnehmenden des Qualifikationskurses für die Seniorenarbeit „Leinen los!“ haben nach neunmonatiger Ausbildung ihre Zertifikate erhalten und legen jetzt Beispiele für Ideen und erste Schritte für die Arbeit mit Menschen des 3. (und 4.) Alters vor.

Die Leinen sind gelöst. Es entstehen Netze. Im Siebten Altenbericht der Bundesregierung wird als einer der ersten notwendigen Schritte das Netzwerken genannt, damit Menschen in unserer Zeit und in der Zukunft gut alt werden können. Familien, Nachbarschaften, Wohlfahrtsverbände und Kommunen spielen zusammen. Die Lösungen von gestern müssen überprüft werden. Manche stellen sich als nicht mehr seetauglich, schon gar nicht hochseetauglich heraus. Es müssen vielleicht neue Segel für den frischen Wind beschafft werden. Sogar die Mannschaft muss aufgefrischt werden. Neue Teilnehmende und neue Ehrenamtliche werden gesucht – und gefunden.

Die Reise beginnt.

Dazu wünsche ich Ihnen allzeit eine gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel.



*Pastorin Kirsten Voß
ist Leiterin des Hauptbereichs 5 „Frauen, Männer, Jugend“,
zu dem auch die Fachstelle Alter der Nordkirche gehört.*

Leinen los!

Neue Welten in der Arbeit mit Älteren entdecken

Qualifizierungskurs für die Seniorenarbeit

1. Kurs in der Nordkirche: September 2015 – Juni 2016

Petra Müller

Gut Ding will Weile haben

Lange Zeit haben wir in der Fachstelle Alter der Nordkirche an einem Konzept für einen Qualifizierungskurs für die kirchliche Arbeit mit Älteren gefeilt und nach einem passenden Kooperationspartner Ausschau gehalten. Erste Versuche schlugen fehl, wir ließen uns aber nicht entmutigen und blieben dran. Die Zeit war anscheinend noch nicht reif dafür.

Wir waren überzeugt, dass es in der Nordkirche eine Qualifizierung für die Arbeit mit Älteren braucht, denn im Kontext des demographischen Wandels gewinnt die kirchliche Arbeit mit älteren und hochaltrigen Menschen immer mehr an Bedeutung. Da sich die Lebensphase Alter immer stärker ausdifferenziert, steht es an, neben der traditionellen Seniorenarbeit, die auch weiterhin sehr wichtig ist, angemessene Angebote und Engagementfelder für Menschen in der nachberuflichen Zeit, im sogenannten dritten Lebensalter, zu entwickeln.

Gemeinsam mit dem Pädagogisch-Theologischen Institut der Nordkirche wagten wir dann einen weiteren Versuch. Mit acht Teilnehmenden wollten wir in See stechen, dann die Überraschung: der Kurs war ausgebucht. An Bord kamen zwölf Hauptamtliche aus dem Bereich der Gemeindepädagogik (Gemeindepädagog_innen, Diakon_innen, Sozialpädagog_innen und Diplompädagog_innen) und drei Pastor_innen – die meisten von ihnen aus der Nordkirche. Eine Teilnehmerin kam darüber hinaus aus der Hannoverschen Landeskirche, ein Teilnehmer aus einer Freikirche im Raum Brandenburg.

Manche der Kursteilnehmenden hatten schon vor Kursbeginn einen Schwerpunkt in der Arbeit mit Älteren, zwei von ihnen traten gerade eine neue Stelle in diesem Bereich an – für sie kam der Kurs zum genau richtigen Zeitpunkt. Andere suchten nach Wegen, wie sie das Potential der älteren Generationen in ihre gemeindlichen Aufgaben und Handlungsfelder mit einbeziehen können. Und einige besuchten den Qualifizierungskurs „auf Zukunft“ hin, um sich für ein zukunftsreiches Arbeitsfeld zu qualifizieren.

Auf Kurs

Der Qualifizierungskurs zeigte zukunftsfähige Konzepte und konkrete Wege auf, Themen, Fähigkeiten und Bedarfe älterer Menschen und deren je verschiedene Lebenslagen wahrzunehmen und dementsprechend das eigene professionelle Handeln darauf auszurichten. Er basierte auf gerontologischen, religions- und gemeindepädagogischen, sozialwissenschaftlichen als auch auf theologischen Erkenntnissen und schaffte einen breiten Bezug zum eigenen kirchlichen Handlungsfeld.

Zielsetzung des fundierten und praxisbezogenen Qualifizierungskurses war die Erweiterung der professionellen Handlungskompetenz in der Arbeit mit älteren und hochaltrigen Erwachsenen. Diese erworbene Handlungskompetenz befähigt, im bestehenden Tätigkeitsfeld neue Akzente als auch Schwerpunkte zu setzen und das Feld der Arbeit mit Älteren bedarfsgerecht zu gestalten.

Der Kurs setzte sich aus fünf zusammenhängenden dreitägigen Modulen zusammen, in denen komprimiert zentrale Themen aufgegriffen wurden, die für die kirchliche Arbeit mit Älteren von Bedeutung sind.

1. Das (neue) Alter –

Chancen, Herausforderungen und Aufgaben für Kirche und Gesellschaft

2. Kirche im Quartier –

Selbstorganisierte Seniorenarbeit, Netzwerkarbeit, Kulturelle Bildungsarbeit, Wohnen im Quartier, Projektmanagement

3. Zwischen Wanderstock und Rollator –

Lebenslagen, Lebensthemen und Entwicklungsaufgaben in den ersten Jahren der nachberuflichen Zeit und im hohen Alter

4. Engagiert, interessiert, füreinander sorgend –

Ehrenamtliches Engagement der Generation 60plus und generationenverbindende Arbeit

5. Mit dem Alter kommt der Psalter!? –

Biblisch-theologische, sozialwissenschaftliche und gemeindepädagogische Dimensionen zur Religiosität und kirchlichen Bindung im Alter

Verschiedene Arbeitsformen wechselten sich ab: Inputs von Fachreferent_innen aus Kirche und Diakonie, Vorstellung von erprobten Praxisprojekten, Plenum, Kleingruppen, Diskussion und Einzelarbeit.

An jedem Morgen eines Kurstages traf man sich für eine Stunde in sogenannten „Transferteams“. Die Teilnehmenden hatten über das am Vortag Gehörte und Diskutierte eine Nacht geschlafen, es konnte sich setzen. Nun bestand die Möglichkeit, in den kleinen Teams noch einmal die wesentlichen Dinge des Vortags auf den Punkt zu bringen, sich darüber auszutauschen und dies in einem „Transferbuch“, das jede und jeder zu Beginn des Kurses bekommen hatte, festzuhalten und zu notieren.

Die Zeiten des Selbststudiums – in der Regel ein Tag im Monat – waren für viele Teilnehmende „umkämpft“. Sie mussten freigeschaufelt werden und verlangten Planung und Selbstdisziplin in dem sonst so gefüllten Alltag.

In der Zeit zwischen den einzelnen Kursmodulen trafen sich die Teilnehmenden für einige Stunden in „Regionalgruppen“. Diese waren eine weitere Transfermöglichkeit und es gab auch die Option kollegialer Beratung. Vor allem aber diente diese Kleingruppe dem Austausch über das zu planende und durchzuführende Praxisprojekt.

In der Praxis

Und damit wären wir bei den Praxisprojekten, die in diesem Reader dokumentiert sind und vorgestellt werden. Vorweg schon einmal: Wir, das Team, freuen uns sehr darüber, welche Fülle guter Ideen es gab und wie diese ihre je eigene Umsetzung gefunden haben. Herzlichen Glückwunsch!!!

Die anfänglichen Befürchtungen, wie die Planung, Durchführung und Dokumentation eines Praxisprojektes in den sowieso schon dichtgefüllten Berufsalltag eingetaktet werden können, lösten sich Stück um Stück in Luft auf. Sicher, es war eine Herausforderung, aber die Kursteilnehmenden fanden einen gangbaren Weg.

Alle Projekte sind in die jeweiligen Arbeitsfelder integriert worden. Somit profitierten auch alle Kirchengemeinden und Einrichtungen, aus denen die Kursteilnehmenden kommen, von dem Qualifizierungskurs.

Praxisprojekte

- ✓ Es sind Projekte entstanden, die die Lebenswelten der 68er berücksichtigen wollten. So wurde z. B. eine Ü60-Party mit Rock- und Popmusik geplant.
- ✓ Andere suchten nach Wegen, wie sie bekannte Formate mit Blick auf die veränderten Bedürfnisse Älterer und die Weite der Jahre neu ausrichten kön-

nen. Warum nicht einmal einen Brunch statt Geburtstagskaffee? Ist es nicht viel sinnvoller, Geburtstagskinder nach „Alterskohorten“ einzuladen, um mit ihnen auch über Themen ins Gespräch zu kommen, die speziell ihre Alters- und Lebenssituation berühren?

- ✓ Andere griffen aktuelle Themen, wie die Flüchtlingsfrage, auf und verknüpften diese sehr bewusst und konkret mit dem Handlungsfeld Seniorenarbeit.
- ✓ „Intergenerativ“ ist oft ein Zauberwort. Viele denken dabei zuerst an ein Miteinander von Kindern und Jugendlichen mit alten Menschen. Intergenerativ kann man aber auch arbeiten und handeln, wenn man die Generation 60plus mit den Menschen im sogenannten 4. Alter verknüpft. Das wurde ganz bewusst z. B. bei einer Mittagessensaktion in der Fastenzeit initiiert.
- ✓ Zwei Projekte von Mitarbeitenden in der Jugendarbeit zeigen, dass und wie es möglich ist, Jugendarbeit mit der Seniorenarbeit zu vernetzen, so dass Begegnungen zwischen Jung und Alt entstehen. Diese Projekte können Mut machen, die kirchlichen Versäulungen aufzubrechen und endlich gemeindepädagogisch zu arbeiten. Denn Gemeindepädagogik kennt keine abgekoppelten Handlungsfelder, sondern hat alle Altersgruppen im Blick.
- ✓ Andere Projekte nehmen das Quartier in den Mittelpunkt und stoßen lebendige und sorgende Nachbarschaften an.
- ✓ Aber auch veränderte Lebenssituationen und neue Lebenslagen wurden in einigen Projekten berücksichtigt, wie etwa die Verarbeitung von Trauer und Verlusten oder die „Empty-Nest-Phase“ bei Frauen.
- ✓ Das ehrenamtliche Engagement Älterer und neue Engagementformen standen im Fokus nicht nur einiger, sondern vieler dieser Projekte.

Und dann gab es auch Projekte, die nach außen überhaupt nicht nach Seniorenarbeit aussahen, obwohl sie im Kern zentrale Konzepte der Arbeit mit Älteren umsetzten. Verdeutlichen möchte ich das an dem Projekt „Gelebtes Engagementviereck in Jevenstedt“. Dieses Projekt hat es unter dem Titel „Mehr Ausgabestellen für mehr Kunden“ in die Kirchenzeitung geschafft. Wer den Zeitungsbericht gelesen hat, wird Themen wie Armut, Flüchtlinge, Altersarmut, Tafelarbeit auf dem Schirm gehabt haben. Auch der Redakteur der Kirchenzeitung war erstaunt, als ich berichtete, dass dieses Projekt aus dem Bereich der Arbeit mit Älteren entstanden ist und daraufhin konzipiert wurde. Dieses Projekt ist nicht nur sozialdiakonisch ausgerichtet, sondern hatte zuerst das Ziel, für „junge Alte“ ein passendes Engagementfeld zu finden. Mit dem „Engagementviereck“

der Erwachsenenbildnerin Sylvia Kade im Hinterkopf, das wir mehrfach im Qualifizierungskurs behandelt hatten, entstand dieses Projekt, das sowohl Flüchtlingen und von Armut Betroffenen Unterstützung bringt, als auch Menschen am Beginn der nachberuflichen Zeit neue Aufgabenfelder ermöglicht. Dieser Fall zeigt, dass es nicht darum geht, ausschließlich neue Angebote für Ältere zu schaffen, sondern dass man Erkenntnisse aus der Gerontologie und Erwachsenenbildung bestens auch in andere Bereiche der kirchlichen Arbeit einspeisen kann.

Ungeplantes auf der Reise

Kurz vor Beginn des Qualifizierungskurses hörten wir, dass die Hannoversche Landeskirche einen großen Kongress mit dem Titel „SECHZIGPLUSKIRCHE“ plant. Als wir auf das Datum sahen, waren wir ernüchtert. Der Kongress sollte während des 1. Moduls stattfinden. Doch es ließ uns nicht los. Wäre es nicht machbar, das 1. Modul von Güstrow nach Hannover zu verlegen? So könnten wir am letzten Tag des Moduls mit dem Ausbildungskurs den Kongress besuchen. Sollten wir uns diese Gelegenheit durch die Lappen gehen lassen? Wir wagten es, auch wenn die Organisation uns einiges abverlangte und die Übernachtung in Hannover die Kosten in die Höhe trieb. Und wie würden die Teilnehmenden auf diese Veränderung reagieren? Ein besserer Einstieg als dieser Kongress hätte uns nicht passieren können, er wurde zum Highlight. Ein Dank an die Nordkirche, die uns den Aufenthalt in Hannover aus hauptbereichsübergreifenden Mitteln finanziert hat.

Auf der Brücke

Auf der Brücke waren wir – Nele Tanschus, Matthias Selke und ich – ein gutes Team. Wir haben uns aufeinander eingespielt und sind sehr erfüllt und dankbar für das, was wir miteinander entwickelt und umgesetzt haben.

Neuer Start

Die guten Erfahrungen aus dem jetzigen Kurs ermutigen uns, einen weiteren Kurs zu planen. Er wird am 11. September 2017 in See stechen und am 7. Juni 2018 in den Hafen einlaufen. Wir freuen uns schon jetzt auf alle, die anheuern werden.

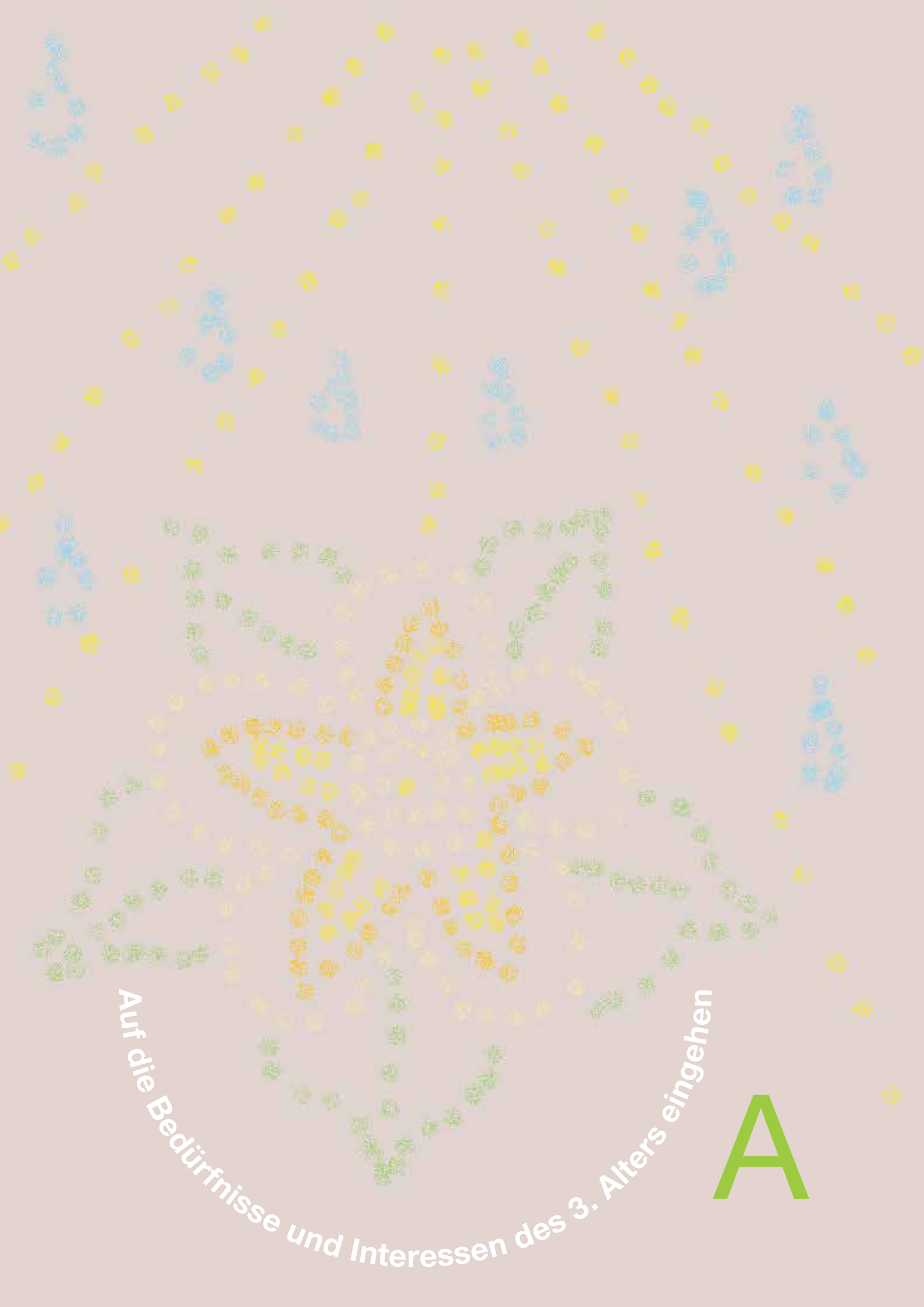
Das Format des Kurses findet EKD-weit Aufmerksamkeit und ist derzeit der einzige Kurs dieser Art in der EKD.



Petra Müller ist Diplompädagogin für Evangelische Theologie und Erwachsenenbildung. Sie ist Referentin und Teamkoordinatorin in der Fachstelle Alter der Nordkirche im Hauptbereich 5 „Frauen, Männer, Jugend“.

Projektverzeichnis

A. Auf die Bedürfnisse und Interessen des 3. Alters eingehen	8
1. Kirsten Leischel: Rock around the clock	9
Eine Ü60-Party mit Rock- & Popmusik der 50er und 60er Jahre	
2. Irina Nebucat: Rückendeckung	
Eine Fortbildungsreihe für ehrenamtlich Tätige in der Flüchtlingsarbeit.....	12
3. Karin Kluck: Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen!	
Ein Projekt mit Gleichaltrigen am Beginn einer neuen Lebensphase.....	15
B. Sozialdiakonisch handeln	18
4. Chantal Schierbecker: Mittagessen mit Herz!	
Eine Aktion in der Fastenzeit.....	19
5. Jan Kempermann: Gelebtes Engagementviereck in Jevenstedt	
55+ richtet eine Außenstelle der Rendsburger Tafel ein.....	22
C. Begegnung ermöglichen, Nachbarschaften gestalten, ins Quartier hineinwirken	25
6. Regina Blischke: Mehr als Wolle – Ideen gegen Langeweile	
Begegnung von Senioren und Flüchtlingen.....	26
7. Matthias-Uwe Behrens: Das Elstaler Oasencafé	
Ein Ort der Begegnung auf dem Campus	29
8. Tanja Maury-Butenschön: Entscheidend ist lebendige Nachbarschaft	
Entwicklung einer lebendigen Nachbarschaft im Wohnquartier	32
D. Frischer Wind im Seniorenkreis.....	36
9. Heike Gerstmann: Ich tanze mit dir in den Himmel hinein...	
Tanztee zum „Tanz in den Mai“ mit der Musik aus den 50er Jahren bringt Senioren in Schwung	37
10. Kerstin Ballhöfer: Begegnungsnachmittag „Lebensfreude 60+“ und Erzähl-Café 55+	
Frischer Wind in der dörflichen Seniorenarbeit Mecklenburgs.....	40
11. Uwe Loose: Neue Wege in die Gemeinde finden...	
Über den Geburtstagskaffee hinaus für die Gemeinde begeistern.....	43
E. Anstoß geben in veränderten Lebenssituationen und neuen Lebenslagen	45
12. Susanne Otto-Kempermann: Perlenzeit	
Zeit, nach Perlen zu suchen. Bedeuten Perlen Tränen oder sind Tränen Perlenschätze?.....	46
13. Martina Ehrich: Frauen ab 50 unterwegs in die nächste Lebensphase	
Frauenfeierabendrunde Holtenau 50+.....	50
F. Generationen vernetzen, Alt und Jung begegnen sich.....	53
14. Birgit Fitz: LEBENS - WEGE... oder: bis hierhin hat mich Gott gebracht!	
Generationsübergreifendes Projekt für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr und Menschen der Generation 60+ ...	54
15. Britta Schuirmann: Begegnung von Jung und Alt im „Gottesdienst unter P(s)almen“	
Ein Projekt zur Vernetzung der Generationen in der Gemeinde	56



Auf die Bedürfnisse und Interessen des 3. Alters eingehen

A

Projekt 1

Rock around the clock

Eine Ü60-Party mit Rock- & Popmusik der 50er und 60er Jahre

Kirsten Leischel



© Sina Niemeyer

Projektidee

Legendäre Tanztees und Faschingspartys soll es vor zehn, zwanzig Jahren in unserer Gemeinde gegeben haben. So hörte ich es, als ich vor 5 Jahren meine Stelle als Mitarbeiterin für die Seniorenarbeit antrat. Sofort hatte ich folgende Vision vor meinem inneren Auge: Eine Tanzparty im Gemeindesaal mit Rock- und Popmusik der 50er und 60er Jahre. Die Kirche lädt ein und Niendorf rockt. Gemeindemitglieder, kirchennahe und kirchenferne Menschen aus Niendorf und den umliegenden Stadtteilen sind neugierig und gespannt der Einladung gefolgt. Der schummrige Saal ist voll, die Gäste bester Stimmung. Man tanzt, lacht, kommt ins Gespräch, Erinnerungen werden wach. „Weisst du noch...?“. An der Bar trifft man Nachbarn, Bekannte und lernt neue Menschen kennen. Der DJ ist in seinem Element, Liederwünschen der Gäste kommt er gerne nach. Bill Haley, Elvis, Chuck Berry, Little Richard & Co. sorgen für strahlende Gesichter, lautes Mitsingen und viel Bewegung bei den Nachkriegskindern und Kindern der 68er-Generation. Ein bisschen ist es, als wäre die Zeit zurückgedreht.

Diese Vision hatte ich im Jahr 2011. Die BesucherInnen der Veranstaltungen unserer Kirchengemeinde waren damals deutlich älter als diejenigen, die ich für eine Tanzparty im Auge hatte. Ich packte die Gedanken da-

zu ins „Frühbeet der Ideen“ (vgl. Ylya Kabakor und Karin Nell) und machte mich an meinen Auftrag, Angebote für jüngere SeniorInnen zu entwickeln. Es entstanden in den nächsten Jahren ein Kulturclub, ein regelmäßiger Kinoabend, eine Theatergruppe, Tai Chi-Kurse, ein Doppelkopf-Stammtisch und es fanden sich für die Seniorennachmittage immer mehr SeniorInnen, die ihr Steckenpferd in vielfältigen, großartigen Vorträgen darbrachten. Mit diesen Veranstaltungen hatten die SeniorInnen 70plus neue Formen der Begegnung gefunden. Die Nachfrage war und ist sehr hoch, so dass fortan aus der Alterskohorte der 70- bis 80-Jährigen viele neue BesucherInnen das Gemeindehaus betreten.

Vereinzelte kamen auch SeniorInnen der Altersgruppe 60plus, die Themen waren richtig gewählt, allerdings blieben die meisten auch wieder weg, vermutlich fühlten sie sich der Alterskohorte vor Ort nicht zugehörig. Hier soll nun die für den 1. Oktober 2016 geplante Tanzparty „Rock around the clock“ ansetzen.

Konzeptionelle Überlegungen

Auch in unserer Gemeinde wird der klassische Seniorennachmittag dem demografischen Wandel entsprechend von immer weniger Menschen besucht. Die Angehörigen der Kriegsgeneration sterben oder bleiben aus gesundheitlichen Gründen den Gemeindeveranstaltungen fern und es zeigen sich hier Auswirkungen eines versäumten aktiven Gemeindeaufbaus im dritten Lebensalter. Dennoch bleiben die klassischen Angebote wichtiger Bestandteil für die Alten bis Hochaltrigen im Gesamtkonzept der Seniorenarbeit.

Um zu vermeiden, dass die Besuchergruppe der SeniorInnen in unserer Gemeinde insgesamt veraltet und schrumpft, ist es notwendig, den Bedürfnissen der jüngeren Alten nachzukommen. Es handelt sich um einen Gemeindeaufbau, der im 3. Lebensalter der Menschen ansetzt. Mit Anfang 60 beginnt für viele Menschen ein neuer Lebensabschnitt. Die berufliche Phase und die Rushhour der familialen Phase sind beendet bei i. d. R.

A

bester körperlicher und geistiger Verfassung. Man sucht nach sinnvollen Beschäftigungs- und Engagementfeldern. Hier besteht die große Chance, dass Menschen die Kirche im Alter wieder oder sogar neu entdecken. Dabei ist zu bedenken, dass sich bei den älteren Menschen ein Generationenwechsel vollzogen hat: „Die SeniorInnen sind nicht mehr die Alten!“

Diese Menschen haben eine andere Biografie, andere Interessen und andere Formen der Teilhabe erfahren, als die Angehörigen der Kriegsgeneration. Entsprechend möchten sie auch die weiteren Lebensphasen gestalten und erleben. Hier muss Kirche darauf achten, dass die Angebote auf Aktivität, auf Selbstorganisation und Mitgestaltung ausgerichtet sind. Zum anderen müssen die Interessen und Themen der neuen Senior-Generation angesprochen werden. Dabei möchten sich die jungen Alten i. d. R. nicht auf lange Dauer verbindlich festlegen. Ein neuer Seniorenkreis für jüngere würde den Bedürfnissen nicht genügen, sondern vielfältige Angebote mit Beteiligungsmöglichkeiten sind gefragt.

Ein Blick auf die Gemeinde- und Bevölkerungsstruktur in Niendorf lässt den vermutlich hohen Bedarf an Angeboten für die nachwachsende 68er-Generation erahnen. 4.652 Gemeindemitglieder, das sind knapp 40 % der Kirchengemeinde, sind heute 60 Jahre und älter. Davon sind 3.195 Gemeindemitglieder zwischen 60 und 80 Jahre alt, 1.457 Gemeindemitglieder sind über 80 Jahre alt (Quelle: Fachbereich Mitgliederverwaltung der Kirchenkreise Hamburg-Ost und Hamburg-West/Südholstein). Dieser hohe Anteil älterer Menschen in unserer Kirchengemeinde deckt sich mit den Zahlen der Bevölkerungsstruktur im Hamburger Stadtteil Niendorf: Der Anteil der über 65-Jährigen in der Bevölkerung Niendorfs beträgt 27 %, das entspricht 10.790 Menschen. (Quelle: Statistikamt Nord der Stadt Hamburg). Diese Zahlen, einhergehend mit der Gewissheit um das Altern der Gesellschaft, zeigen auf, dass es im Quartier Niendorf auch in Zukunft einen hohen Anteil an älteren Menschen geben wird.

Die Menschen aus dem benachbarten Stadtteil Schnelsen nutzen ebenfalls die Infrastruktur von Niendorf. Derzeit gibt es in beiden Stadtteilen nur wenig kulturelle Angebote und überhaupt kein Tanzangebot. Dafür müssten weite Wege in das Stadtzentrum in Kauf genommen werden. Das Besondere an der 60-plus-Party in der Kirchengemeinde soll sein, dass sie wohnortnah und mit einer Veranstaltungsdauer von 19–22 Uhr und geringen Kosten für Eintritt und Verzehr niedrigschwellig angesetzt ist.

Erste Schritte

Auf einer Feier, die unsere Gemeinde jährlich für alle 70-Jährigen durchführt, habe ich eine Interessenabfra-

ge durchgeführt. Erfreulicherweise meldete sich ein Drittel der Anwesenden bejahend zu meiner Idee. Später äußerten sich auch vereinzelte jüngere SeniorInnen im Gespräch sehr positiv. Der Seniorenausschuss stand meiner Vorstellung der Ü60-Party zustimmend gegenüber. Die Reaktionen im Kreise der MitarbeiterInnen und PastorInnen waren hingegen sehr verhalten.

Bei der Suche nach einem geeigneten Termin hatte ich mich zwei starken Komponenten zu unterwerfen: Zum einen der hohen Raumbelegung und zum anderen der Jahreszeit. Der Gemeindesaal lässt sich nur leicht abdunkeln, so dass für eine Partystimmung ab 19 Uhr nur die Monate zwischen September und März in Frage kamen.



Als nächstes beschäftigte mich die Frage, ob es besser wäre, eine Live-Band zu engagieren oder einen Discjockey auflegen zu lassen. Nachdem ich mir ein Konzert einer möglichen Live-Band angesehen hatte, war mir klar: Das Ganze lebt davon, ob und wie der Frontman Stimmung verbreitet. Das war bei dieser Band nicht der Fall. Dafür hatte ich eine Person als Discjockey im Auge, der ich diese Schlüsselaufgabe absolut zutraute. Ein lebenslustiger Mensch der 68er-Generation, der schon spannende Musikquize auf unseren Seniorennachmittagen durchgeführt hatte. Tatsächlich konnte er sich diese Aufgabe gut vorstellen und sagte mir zu.

Des Weiteren bedarf es für die Party Personen, die die Bar übernehmen, evtl. ein Team, das den Saal stimmungsvoll dekoriert, Verantwortliche für Kasse und Garderobe und jemanden, der sich mit Technik, Licht und Ton gut auskennt. Ich habe mich entschieden, für diese Aufgaben direkt Menschen anzusprechen, die ich dafür geeignet halte. Dies sollen junggebliebene Menschen der Nachkriegsgeneration und der 68er-Generation sein. Es ist mir wichtig, dass sich die Gäste mit den aktiven Gestaltern der Party identifizieren können. Auf diese Weise habe ich inzwischen den DJ, das halbe Barteam und den Techniker gewonnen. Erfreulicherweise haben mir alle sofort freudig zugesagt. Sobald das Team komplett ist, wird es ein erstes gemeinsames Planungstreffen geben. Die Ehrenamtlichen sollen als Experten möglichst eigenverantwortlich agieren. Die Planungstreffen ermöglichen Ideenentwicklung,

Absprachen und die Begeisterung für eine gemeinsame Sache.

Die zunächst befürchteten hohen Kosten haben sich inzwischen als gering erwiesen. Der DJ legt ehrenamtlich auf und die Gebühren für die GEMA sind niedriger als erwartet. Sie liegen in Abhängigkeit von der Raumgröße bei etwa 100 Euro. Die Getränke werden zum Selbstkostenpreis verkauft und sollen auf Kommission eingekauft werden. Es werden Ausgaben anfallen für Werbung, Dekoration, Lautsprecherleihgebühren und Anerkennung und Aufwandsentschädigung der Ehrenamtlichen. Hierfür habe ich inzwischen von einem Pastor ein Budget aus einer Spende zur Verfügung gestellt bekommen. Weiterhin kann auch das Eintrittsgeld dafür verwendet werden.



© Marlena Waldthausen

Die 60plus-Party soll eine Veranstaltung über die Gemeinde hinaus im Quartier sein. Hierfür ist es wichtig, gute Werbung zu machen. Neben Ankündigungen im Gemeindebrief setze ich auf einen Artikel in der beliebten Stadtteilzeitung „Niendorfer Wochenblatt“, die sich auch an die umliegenden Stadtteile Schnelsen und Lokstedt richtet. Plakate im DIN-A3-Format und evtl. kleine Flyer sollen zusätzlich auf dieses Event aufmerksam machen. Sicherlich werden die Ehrenamtlichen aus dem Team ihre Bekannten und Freunde informieren. Gemeindeintern wird die Zielgruppe von mir und weiteren Multiplikatoren eingeladen.

Ziele und Erwartungen

Die 60plus-Party ist dann gelungen, wenn der Einladung viele Menschen folgen und die Menschen eine stimmungsvolle Zeit miteinander verbringen, neue Bekanntschaften schließen und möglicherweise nach einer Wiederholung fragen. Ich wünsche mir, dass zahlreiche Menschen der Generation 60plus aus unserer Gemeinde, d. h. in diesem Fall aus allen drei Gemeindestandorten, zu der Tanzparty kommen. Erste freudige Reaktionen bei jüngeren SeniorInnen lassen optimistisch auf die Durchführung schauen. Besonders freuen werde ich mich, wenn viele Menschen der so-

nannten 68er-Generation, die ja eher als kirchenkritisch eingestuft wird, dieser niedrigschwelligen Einladung ins Gemeindehaus folgen; Menschen, die bislang selten bis nie oder schon lange nicht mehr einen Schritt in unser Gemeindeleben gewagt haben. Dann würde die Kirche als offener, innovativer Akteur im Quartier, als moderner Ort der Begegnung wahrgenommen werden.

Im Idealfall hat dem ehrenamtlichen Team die 60plus-Party viel Spaß gemacht und das Gefühl gegeben etwas wirklich Sinnvolles zu tun, so dass es interessiert ist, weitere Feiern durchzuführen und „Rock around the clock“ in seine Verantwortung zu nehmen. Dies würde den Bedürfnissen der jungen SeniorInnen entsprechen, sich selbstorganisiert, mitbestimmend und projektbezogen zu engagieren.

Neben dem Tanzen, dem Hören von alten Hits, dem Feiern und der Begegnung findet auf einer 60plus-Party sozusagen nebenbei biografisches Erleben statt. Dem kann sich niemand entziehen. Solch eine Party ist eine Zeitreise, mit der Musik aus früheren Lebensphasen werden Erinnerungen geweckt. Lieder sind an Ereignisse, Personen, Erfahrungen und Lebensphasen geknüpft, an die man sich beim Hören der Musik unweigerlich erinnert. Manche Musikstücke haben wichtige Entwicklungsphasen initiiert oder unterstützend begleitet. Zahlreiche Stücke haben spirituelle Erfahrungen ermöglicht. Dabei handelt es sich zum einen um ganz individuelle Erinnerungen, gleichzeitig wird aber auch das kollektive Gedächtnis dieser Generation angesprochen. Jede Generation hat ihr eigenes Erleben, ein ganz bestimmtes Lebensgefühl, geprägt durch gesellschaftliche und politische Ereignisse. Dieses Gefühl kann man so richtig nur mit den Menschen der eigenen Alterskohorte teilen. Dazu muss man zusammenkommen, z. B. auf einer 60plus-Party im Stadtteil, im Gemeindehaus.



*Kirsten Leischel,
Diplompädagogin und Freiwilligenkoordinatorin,
ist Mitarbeiterin für die Seniorenarbeit in der
Kirchengemeinde Hamburg Niendorf.*

Projekt 2

Rückendeckung

Eine Fortbildungsreihe für ehrenamtlich Tätige in der Flüchtlingsarbeit

Irina Nebocat

Geplant ist im Herbst 2016 eine 6-teilige Veranstaltungsreihe¹ für ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in der Flüchtlingsarbeit am Kolleg der Hauptkirchengemeinde St. Nikolai in Hamburg Harvestehude.



Ziele der Veranstaltungsreihe „Rückendeckung“

... für die Teilnehmenden

- Wissen vermittelt zu bekommen,
- Gelegenheit zum Austausch, zur Selbstreflexion und zum Netzwerken zu erhalten, da Ehrenamtliche in der konkreten Arbeit mit den Flüchtlingen oft auf sich allein gestellt sind²,
- die eigene Kirchengemeinde kennenzulernen als Ort, an dem Engagement wertgeschätzt wird und Sorgen und Nöte verstanden werden,
- der bislang fremden Kirchengemeinde näher zu kommen, ohne gleich „fromm“ werden zu müssen.

... für die Kirchengemeinde

- eigene Gemeindemitglieder, die sich anderswo engagieren, zu unterstützen und damit die Bindung an die eigene Gemeinde zu stärken,
- sich als Begegnungsraum³ und als ein Ort, der ein nachbarschaftliches Angebot macht, zu präsentieren,
- mehr Menschen (vermutlich meist Frauen) zwischen 50 und 70 Jahren für die Gemeinde und dort für

das Kolleg (die Bildungseinrichtung) zu erreichen⁴ – und damit eine Altersgruppe anzusprechen, die bislang kaum Angebote in der Gemeinde findet,

- ihrem diakonischen Auftrag, sich um die Schwächsten zu kümmern, nachzukommen, in dem sie ehrenamtliches Engagement stärkt.

Vorgesehen sind sechs Abende mit folgenden Schwerpunkten

1. Die aktuelle rechtliche Situation: Was passiert im Asylverfahren? Was ist Dublin III?
2. Die Situation in den Herkunftsländern an den Beispielen Syrien und Albanien.
3. Meine Rolle als ehrenamtlich HelfendeR – Verantwortung, Grenze und Abgrenzung
4. Interkulturelle Herausforderungen
5. Umgang mit psychischen Belastungen und Traumata
6. Reflektion und Aussichten

Jeder Abend soll ca. 2 - 2,5 Stunden umfassen, von denen 1,5 Stunden thematisch gefüllt werden und eine halbe bis eine Stunde dem Austausch der Teilnehmenden untereinander dienen soll. Geplant ist die Veranstaltungsreihe für eine feste Gruppe von max. 15 Personen mit Anmeldung und Kostenbeitrag.

ReferentInnen sollen über das Kolleg angeworben werden. Vorgesehen sind MitarbeiterInnen des Flüchtlingsreferates des Kirchenkreises, die Beauftragten beider Hamburger Kirchenkreise für das ehrenamtliche Engagement für Flüchtlinge sowie Mitglieder des Fachrates für Islamische Studien der Uni Hamburg.

Hintergrund und Anknüpfungspunkte

Die Gemeindesituation der Hauptkirche St. Nikolai ist ungewöhnlich. Die Kirchengemeinde liegt im wohl zweitreichsten Stadtteil Hamburgs.⁵ Die Bebauung besteht vorwiegend aus mehrgeschossigen Wohnhäusern oder Einfamilienreihenvillen aus dem Anfang des 20. Jahrhunderts. Darin finden sich großbürgerliche



Wohnungen⁶ mit Parkettfußböden, hohen Zimmerdecken und Stuck. Die Außenalster ist nur wenige Gehminuten entfernt.

Die Bewohner des Stadtteils sind sehr gut gebildet. Die Altersstruktur ist erstaunlich jung und verjüngt sich seit einigen Jahren zusehends. Es gibt einen signifikanten Geburtenüberschuss und deutlich mehr Zuzüge als Fortzüge. Politisch handelt es sich um einen Stadtteil, der von einer konservativen Sozialdemokratie geprägt ist und stark wirtschaftsliberale bzw. ökologisch interessierte Minderheiten aufweist.⁷

Die Kirchengemeinde Hauptkirche St. Nikolai am Klosterstern (an diesem Ort erst 1956 gegründet als Nachfolgerin der historischen St. Nikolai-Gemeinde) umfasst nur wenige Straßenzüge. Die Sozialstruktur der Kirchengemeinde spiegelt die Struktur der kommunalen Gemeinde wieder (wobei die etwas sozial schwächeren Bereiche des Kommunalbezirkes nicht zur Kirchengemeinde gehören). Auffällig ist in der Kirchengemeinde auch die Altersstruktur: die zahlenmäßig größte Gruppe stellen die 35- bis 45-Jährigen.

Will man die Sozialstruktur der Gemeinde mit den Clustern der Milieustudie der EKD-Erhebung über die Kirchenmitgliedschaft beschreiben⁸, so finden sich die älteren Gemeindemitglieder im Cluster 1⁹ „die Hochkulturellen“ wieder: „Diese Gruppe evangelischer Kirchenmitglieder teilt einen Lebensstil, in dem Freizeitaktivitäten und Musikgeschmack einer hochkulturellen Orien-

tierung folgen. Für andere Menschen da zu sein und naturverbunden zu leben, aber auch gesellschaftliches Ansehen und einen gehobenen Lebensstandard zu haben, sowie politisches und gesellschaftliches Engagement werden von dieser Personengruppe persönlich als wichtig angesehen.“

Dieses Bedürfnis kann die Kirchengemeinde selbst nicht oder nur unzureichend befriedigen. Die Kirchengemeinde selbst wird nicht als „hilfsbedürftig“ wahrgenommen. Und mit 2–7 Flüchtlingen, die im Rahmen von Kirchenasyl im Gemeindehaus untergebracht sind, besteht auch nicht viel Bedarf an personeller Unterstützung.

Zahlreiche Frauen und einige wenige Männer (besonders in der Gruppe der 50- bis 65-Jährigen) aus der Gemeinde und ihrem Wohnumfeld haben aber ein grundsätzliches Bedürfnis „etwas zurückgeben zu wollen“, „sich für andere einsetzen zu wollen“, wie es für das oben beschriebene Milieu typisch ist. Für viele ist dieses Engagement in ihrer Biographie begründet: „Wir/unsere Eltern waren doch selber Flüchtlinge, wir wissen doch, wie sich das anfühlt.“ Deshalb haben sie sich auf den Weg gemacht, sich auch außerhalb der Gemeinde ehrenamtlich für Flüchtlinge zu engagieren. Sie berichten von ihren Erfahrungen, den vielen schönen Begegnungen, dem gelegentlichen Frust und manch komischer Situation in ihrer Arbeit vor Ort. Bislang haben sie die Möglichkeit dazu an der Hauptkirche St. Nikolai nur in privaten Gesprächen am Rande, beim Kirchenkaffee, vor dem Literaturkreis, in der Pause der Chorproben oder bei ähnlichen Gelegenheiten. Aber in der Gemeinde, in der sie sich ansonsten zu Hause fühlen, gibt es bislang keinen eigentlichen Ort, an dem sie mit diesen Erfahrungen und daraus entstehenden Fragen aufgefangen werden.

Das Projekt dockt an

Und genau hier setzt dieses Projekt an – anknüpfend an bestehende Strukturen, die von der Zielgruppe als bewährt und hochwertig wahrgenommen werden. Seit vielen Jahren gibt es an der Hauptkirche St. Nikolai eine Einrichtung der Erwachsenenbildung: Das „Kolleg St. Nikolai“. Dieses Angebot, Ende der 80er Jahre als „Seniorenakademie“ gegründet, war zu der damaligen Zeit hochmodern, als die Bildungsarbeit in die Seniorenarbeit einzog. Inzwischen sind die Nutzerinnen gemeinsam/als Kohorte gealtert und die nachwachsende Kohorte fühlt sich von diesem Angebot nicht mehr so angesprochen.

Das Kolleg bietet als gemeindeeigene „Volkshochschule“ oder „Akademie“ vom Seniorenorchester, theologischen Seminaren, Sprach- und Kunstkursen bis zu Tai Qi Gong und Feldenkrais ein breites Angebot entsprechend den Interessen der Zielgruppe. Die kosten-

pflichtigen Angebote werden von ca. 600 verschiedenen Menschen jährlich genutzt. Das Kolleg hat sich über die Jahre in der Gemeinde eine hohe Akzeptanz und Reputation erarbeitet.

Weitere Angebote aus den Bereichen „Ich für mich“ und „Ich mit anderen für mich“ beinhalten die Kirchenmusik mit einer Kantorei (ca. 80 Mitglieder) und mit einer Seniorenkantorei (ca. 100 Mitglieder).

Fast alle anderen Gemeindeaufgaben werden von den zahlreichen hauptamtlichen MitarbeiterInnen erledigt. Ehrenamtliches Engagement gibt es als Zuarbeit für einzelne MitarbeiterInnen und projektbezogen für den Basar. Dort engagieren sich bis zu 150 Menschen. Wo bei der Basarerlös nicht in der eigenen Gemeinde bleibt, sondern in soziale Projekte in Hamburg und in Übersee fließt.

Es stellt sich nun die Frage, wie die jetzt Älterwerden (50+) von gemeindlichen Angeboten angesprochen werden können. Eine Möglichkeit kann eben sein, Menschen mit ihren Interessen einen Ort zu geben, an dem sie auftanken können.

Stand der Planungsphase

Da das Projekt erst im Herbst 2016 durchgeführt werden wird, kann über den Verlauf noch nichts berichtet werden. Das Projekt befindet sich zurzeit noch in der Planungsphase.

Bislang kann folgendes festgehalten werden:

- Innerhalb der Gemeinde ist das Projekt sehr gut aufgenommen worden. Der Kollegausschuss (das beratende Gremium des Kirchengemeinderates für das Kolleg) hat erste Ideen zur Realisierung des Projektes entwickelt.
- Es wird auch schon Werbung gemacht als Mund-zu-

-Mund-Propaganda.

- Der Förderverein der Hauptkirche hat sich bereit erklärt, die Kosten zu übernehmen. Er hat das Projekt mit einer Anschubfinanzierung von 1.000 € versehen. Weitere 4.000 € wurden in Aussicht gestellt bei konkretem Nachweis des Finanzbedarfs. Hier zeigt sich die Wertschätzung der Kollegarbeit im Allgemeinen und des Projektes im Besonderen.
- Die Suche nach ReferentInnen gestaltet sich schwierig und zeitaufwändiger als erwartet. Die Anzahl der möglichen AnsprechpartnerInnen ist groß und damit eine Auswahl nicht einfach.
- Eine Abfrage hinsichtlich der Interessen an den verschiedenen Themen durch mögliche Teilnehmende mit Hilfe eines Fragebogens hat nicht geklappt. Das individuelle Gespräch hat sich als die bessere Quelle erwiesen.

Aus der bisherigen Arbeit besteht aber Grund, optimistisch auf das Projekt zu blicken und einen erfolgreichen Verlauf und eine gute Akzeptanz zu erwarten!



Irina Nebocat ist Kunsthistorikerin und leitet seit vielen Jahren das Kolleg St. Nikolai an der Hauptkirche St. Nikolai in Hamburg.

Literatur

¹ Vorbilder sind die Veranstaltungsreihen:

„ICH WILL `S WISSEN!“ der Evangelischen Kirche an der Ruhr, Flüchtlingsreferat,
„Flüchtlingsbegleitung Basiskurs“ der Diakonie Hessen und
„Hilfe für Helfer“ des Kardinal-Döpfner-Haus, Freising.

² „Rückendeckung“ soll im Sinne von Sylvia Kade ein Angebot aus dem Bereich „Ich (mit anderen) für mich“ sein. Die Ehrenamtlichen sind bereits seit einigen Monaten unterwegs im Sinne von „Ich mit anderen für andere“ und sollen jetzt Unterstützung für sich selbst bekommen.

³ Vgl. Karin Nell, Seminar: Leinen los!, Ratzeburg 4.11.2015, 16.30 h

⁴ Insbesondere das Kolleg St. Nikolai, einst als Einrichtung der Seniorenbildung gegründet, muss sich den Ansprüchen der nachwachsenden Altersgruppe – den „Alt-68ern“ – stellen, also Menschen, die gewohnt sind, sich zu engagieren. Für einen klaren Paradigmenwechsel „Wir stellen den Raum und ihr organisiert selbst, was ihr braucht“ ist die Gemeinde nicht bereit. Deshalb ist ein Konzept notwendig, das zwei unterschiedliche Ansätze beinhaltet, ohne sich klar für den einen, Bildungsprogramm, oder den anderen, Autonome Selbstverwaltung, zu entscheiden.

⁵ Durchschnittliches Einkommen je Steuerpflichtigen im Jahr 2007: 88.746 € / Hamburg: 35.887 €. Der Anteil von sozialversicherungspflichtig Beschäftigten lag bei nur 45,1 % (HH 53,4 %), da aber die Arbeitslosenquote unter 3 % liegt, kann man davon ausgehen, dass es viele Selbstständige, nicht erwerbstätige EhepartnerInnen bzw. Rentiers gibt.

⁶ Durchschnittliche Wohnungsgröße 95,1 m² / Hamburg 74,9 m². Wohnfläche p. P. 57 m² / HH 39,2 m². Der Anteil an Sozialwohnungen liegt bei 1,1 %.

⁷ Wahlergebnis Bürgerschaftswahl 2015 für den Stadtteil Harvestehude: Wahlbeteiligung 69,3 %

SPD 37,9 %
CDU 17,6 %
DIE LINKE 7,4 %
FDP 17 %
GRÜNE 13,3 %
AfD 3,7 %

⁸ Weltsichten Kirchenbindung Lebensstile – Vierte EKD-Erhebung über Kirchenmitgliedschaft, Hannover 2003, besonders Schaubild S. 62

⁹ ebd., S. 59

Projekt 3

Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen!

– ein Projekt mit Gleichaltrigen am Beginn einer neuen Lebensphase

Karin Kluck

Auf die Bedürfnisse und Interessen des dritten Alters eingehen

Kreativ und innovativ, Generation 65+, neue Angebotsformen und das Motto der Gemeinde „Mit Gott durchs Leben“ sind Stichworte aus der Stellenausschreibung für die neu entstandene Stelle in der Gemeinde Eimsbüttel in einem citynahen Stadtteil: lebendig, sozial vielschichtig und multikulturell mit ca. 14.000 Gemeindegliedern.

Laut Hamburger Stadtteil-Profil sind 12,3 % der hier lebenden Menschen im Jahr 2014 65-Jährige und Ältere. Die Gemeindegartei stellt im Jahr 2016 in der Gruppe der 65- bis 70-Jährigen 512 Adressen zur Verfügung.

Diese Gruppe soll angesprochen werden, nach ihren Eindrücken zur Arbeit der Kirchengemeinde, ihren Erfahrungen über das Leben im Stadtteil und nach ihren Vorstellungen zum Thema Älterwerden befragt werden. Alles mit einer größtmöglichen Offenheit und Freundlichkeit, Jede/jeder soll sich willkommen fühlen. Die Kirchengemeinde möchte ihre Angebote in der Ar-

beit mit älteren Erwachsenen erneuern, sucht nach Angeboten, die die Anliegen und Interessen dieser Altersgruppe aufnehmen. Das „dritte Alter“ kommt dabei insbesondere in den Blick.

Wie soll das geschehen? Es werden Geburtstagsgrüße an die 65- bis 70-Jährigen verschickt, verbunden mit einer Einladung zum Kennenlernen und Austausch mit Gleichaltrigen über Leben und Älterwerden im Stadtteil.

Team

Nach einem Artikel im Gemeindebrief wurde ein Team gebildet aus bereits in der Gemeinde Engagierten – ebenfalls in der Altersgruppe ab 60 Jahren –, die die Veranstaltung vorbereiten und durchführen. Nach den Rückmeldungen aus der Gruppe wurde aus dem geplanten Frühstück eine Abendeinladung, denn „sie passt besser zu unserem Rhythmus und Terminkalender“. Als die erste Einladung ausgesprochen war, hörten wir: „Wenn ich im März eine Einladung für den Juni bekomme, habe ich es wieder vergessen, soweit plane

Kostbar der Herzschlag
jeder Minute
sie schenkt dir den Atem
erlaubt dir anzufangen
aufs neue.

Rose Ausländer
aus: Gelassen atmet der Tag (1976)



Projekt 3

Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen!

– ein Projekt mit Gleichaltrigen am Beginn einer neuen Lebensphase

Karin Kluck

Auf die Bedürfnisse und Interessen des dritten Alters eingehen

Kreativ und innovativ, Generation 65+, neue Angebotsformen und das Motto der Gemeinde „Mit Gott durchs Leben“ sind Stichworte aus der Stellenausschreibung für die neu entstandene Stelle in der Gemeinde Eimsbüttel in einem citynahen Stadtteil: lebendig, sozial vielschichtig und multikulturell mit ca. 14.000 Gemeindegliedern.

Laut Hamburger Stadtteil-Profil sind 12,3 % der hier lebenden Menschen im Jahr 2014 65-Jährige und Ältere. Die Gemeindegartei stellt im Jahr 2016 in der Gruppe der 65- bis 70-Jährigen 512 Adressen zur Verfügung.

Diese Gruppe soll angesprochen werden, nach ihren Eindrücken zur Arbeit der Kirchengemeinde, ihren Erfahrungen über das Leben im Stadtteil und nach ihren Vorstellungen zum Thema Älterwerden befragt werden. Alles mit einer größtmöglichen Offenheit und Freundlichkeit, Jede/jeder soll sich willkommen fühlen. Die Kirchengemeinde möchte ihre Angebote in der Ar-

beit mit älteren Erwachsenen erneuern, sucht nach Angeboten, die die Anliegen und Interessen dieser Altersgruppe aufnehmen. Das „dritte Alter“ kommt dabei insbesondere in den Blick.

Wie soll das geschehen? Es werden Geburtstagsgrüße an die 65- bis 70-Jährigen verschickt, verbunden mit einer Einladung zum Kennenlernen und Austausch mit Gleichaltrigen über Leben und Älterwerden im Stadtteil.

Team

Nach einem Artikel im Gemeindebrief wurde ein Team gebildet aus bereits in der Gemeinde Engagierten – ebenfalls in der Altersgruppe ab 60 Jahren –, die die Veranstaltung vorbereiten und durchführen. Nach den Rückmeldungen aus der Gruppe wurde aus dem geplanten Frühstück eine Abendeinladung, denn „sie passt besser zu unserem Rhythmus und Terminkalender“. Als die erste Einladung ausgesprochen war, hörten wir: „Wenn ich im März eine Einladung für den Juni bekomme, habe ich es wieder vergessen, soweit plane

Kostbar der Herzschlag
jeder Minute
sie schenkt dir den Atem
erlaubt dir anzufangen
aufs neue.

Rose Ausländer
aus: Gelassen atmet der Tag (1976)



Projekt 3

Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen!

– ein Projekt mit Gleichaltrigen am Beginn einer neuen Lebensphase

Karin Kluck

Auf die Bedürfnisse und Interessen des dritten Alters eingehen

Kreativ und innovativ, Generation 65+, neue Angebotsformen und das Motto der Gemeinde „Mit Gott durchs Leben“ sind Stichworte aus der Stellenausschreibung für die neu entstandene Stelle in der Gemeinde Eimsbüttel in einem citynahen Stadtteil: lebendig, sozial vielschichtig und multikulturell mit ca. 14.000 Gemeindegliedern.

Laut Hamburger Stadtteil-Profil sind 12,3 % der hier lebenden Menschen im Jahr 2014 65-Jährige und Ältere. Die Gemeindegartei stellt im Jahr 2016 in der Gruppe der 65- bis 70-Jährigen 512 Adressen zur Verfügung.

Diese Gruppe soll angesprochen werden, nach ihren Eindrücken zur Arbeit der Kirchengemeinde, ihren Erfahrungen über das Leben im Stadtteil und nach ihren Vorstellungen zum Thema Älterwerden befragt werden. Alles mit einer größtmöglichen Offenheit und Freundlichkeit, Jede/jeder soll sich willkommen fühlen. Die Kirchengemeinde möchte ihre Angebote in der Ar-

beit mit älteren Erwachsenen erneuern, sucht nach Angeboten, die die Anliegen und Interessen dieser Altersgruppe aufnehmen. Das „dritte Alter“ kommt dabei insbesondere in den Blick.

Wie soll das geschehen? Es werden Geburtstagsgrüße an die 65- bis 70-Jährigen verschickt, verbunden mit einer Einladung zum Kennenlernen und Austausch mit Gleichaltrigen über Leben und Älterwerden im Stadtteil.

Team

Nach einem Artikel im Gemeindebrief wurde ein Team gebildet aus bereits in der Gemeinde Engagierten – ebenfalls in der Altersgruppe ab 60 Jahren –, die die Veranstaltung vorbereiten und durchführen. Nach den Rückmeldungen aus der Gruppe wurde aus dem geplanten Frühstück eine Abendeinladung, denn „sie passt besser zu unserem Rhythmus und Terminkalender“. Als die erste Einladung ausgesprochen war, hörten wir: „Wenn ich im März eine Einladung für den Juni bekomme, habe ich es wieder vergessen, soweit plane

Kostbar der Herzschlag
jeder Minute
sie schenkt dir den Atem
erlaubt dir anzufangen
aufs neue.

Rose Ausländer
aus: Gelassen atmet der Tag (1976)



ich nicht!“ Das müssen wir in Zukunft bedenken.

Die Teamer gaben zu bedenken: „Das Programm soll nicht zu kirchlich sein. Wir wollen eine gute Atmosphäre schaffen, in der nicht zu viel formal gefragt wird. Besonders sollen Kennenlernen und guter Austausch möglich sein – wie es zu einer Geburtstagsfeier passt.“ Wichtig ist die anschließende Auswertung und der Austausch über den Verlauf und die aufgenommenen Impulse: „Was haben wir gehört, worüber wurde gesprochen?“

Der Plan

Geplant sind einige Stunden am Abend für Männer und Frauen, die in den vergangenen drei Monaten Geburtstag hatten. Der Abend ist gleichzeitig offen für alle, die Lust haben, über Gemeinde und Stadtteil und Älterwerden zu reden.

Programmpunkte sind:

- Zeit zum Essen
- die Kirchengemeinde stellt sich vor
- Geburtstagslieder – Potpourri
- Unser Stadtteil Eimsbüttel, wie lebt es sich hier?
- Zeit für Rückmeldungen und Austausch
- Ausklang

Das dritte Alter

Auf der Suche nach neuen Begriffen für das Phänomen der immer älter werdenden Menschen wurde die Bezeichnung „das Dritte Alter“ gefunden.* Ging man bisher davon aus, dass nach der ersten Lebensphase (Kindheit und Ausbildung) und der zweiten (Erwerbstätigkeit/Familiengründung) sogleich das eigentliche Alter als dritte Lebensphase käme, sieht man heute zwischen der zweiten und vierten Lebensphase, dem eigentlichen Alter, eine eigenständige dritte Lebensphase. Der Begriff ist noch nicht klar abzugrenzen, scheint sich jedoch stark durch ein Lebensgefühl auszudrücken. Fragt man nach Stichworten wie Vitalität, Lernen, Erfahrung, Liebe, Ansehen, ergibt sich folgendes Fazit: Das Bild vom dritten Alter enthält viele neue Elemente, es ist klar auch von Kraft und Energie geprägt. Schönheit und soziales Ansehen verschwinden nicht, Freiheit und Individualität sowie Kultur sind bestimmend.

Bei der Entwicklungsstufe „reifes Erwachsenenalter“ nach Erikson findet sich bei den „jungen Alten“ (den 60- bis 74-Jährigen) als Entwicklungsaufgabe die Orientierung nach innen, das eigene gelebte Leben in den Blick nehmen, sich aussöhnen, es runden lassen und Kraftquellen aufspüren. In diesen Lebensjahren stehen bei den Meisten die Abgabe familiärer Aufgaben und die Übernahme neuer Verantwortungsrollen (Enkel, Pflege) an. Fragen, wie man das Alter gestalten

will und wie, wo und mit wem man wohnen möchte, werden drängender. Das Ziel formuliert Erikson folgendermaßen: Die eigene tiefere Identität finden, korrigierende gesellschaftliche Impulse setzen und eine spirituelle Dimension setzen und leben.

Das Dritte Alter im Blick der kirchlichen Arbeit

Die so beschriebenen Menschen und ihre Erfahrungen, Möglichkeiten, Bedürfnisse stellen auch eine Herausforderung an die kirchlichen Arbeitsfelder da. Mehr Partizipation ist gefordert. Bei dem beschriebenen Projekt lassen wir uns von diesen Erkenntnissen leiten.

Im Stadtteil Eimsbüttel wird die Lebenssituation der Älteren von verschiedenen Akteuren – Gesundheits- und Pflegekonferenz, Diakonie, AWO, Vereinen und anderen – bereits wahrgenommen. Zahlreiche Kulturangebote und Treffpunkte bieten Programme an, altersgerechter Wohnraum entsteht bei den Wohnungsbaugenossenschaften. Auf der anderen Seite leben viele Menschen in Einpersonenhaushalten (laut Hamburger Stadtteilprofil 68 %), die finanzielle Situation vieler Älterer, insbesondere von Frauen, wird sich verschlechtern und zum Beispiel ein Verbleiben in der bisherigen Wohnung wird problematisch.

Mit unserer Einladung wollen wir uns in der Kirchengemeinde als Gesprächspartner zeigen, die Fragen zur Lebenssituation und den Möglichkeiten im Alter stellen und diskutieren.

Aus der Einladung

„Ein Geburtstag ist ein besonderer Tag im Jahreslauf: Vielleicht schauen Sie heute zurück auf vergangene Erlebnisse oder Sie machen Pläne für die Zukunft und hoffen, auch Neues zu entdecken. Für Ihr kommendes Lebensjahr wünschen wir Ihnen jedenfalls friedvolle und erfüllte Zeiten.

Ihren Geburtstag möchten wir als Kirchengemeinde zum Anlass nehmen, uns vorzustellen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Mit der Christuskirche und der Apostelkirche haben wir zwei lebendige Zentren im Stadtteil, über die wir gern berichten und mit Ihnen sprechen möchten, ebenso über die Entwicklung unseres Stadtteils: was schön oder verbesserungswürdig ist, was sich verändert hat und wie Sie und wir das empfinden.“

Viel Glück und viel Segen...

Am 9. Oktober 2015 wäre John Lennon 75 Jahre alt geworden, er starb bereits 1980. Iris Berben grüßt als 60-jährige von allen Titelbildern und Udo Lindenberg (geboren 1946), Gitte Henning, Stevie Wonder und Mary Roos zählen ebenfalls zu den „fitten Alten“, eine

der vielen Bezeichnungen für ältere Erwachsene.

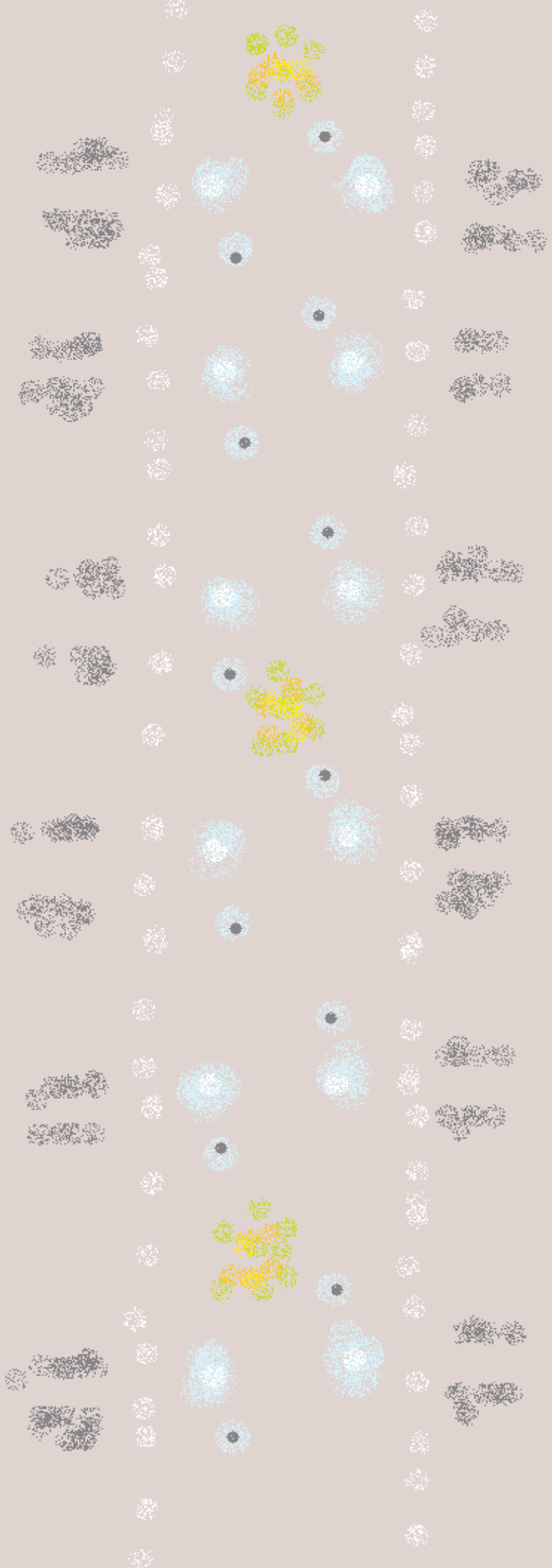
Der Geburtstag ist ein Tag, den viele zum Anlass nehmen einen Menschen besonders in den Blick zu nehmen, Glückwünsche zu schicken und auf sein Leben zu schauen.

Im Bereich „Leben im Alter“ entwickelt ein Gruppe zur Zeit eine Idee: Wir schicken den Jahrgängen 1951 bis 1946 einen Geburtstagsgruß und laden sie an einem Vormittag oder Abend ein. Diese Jahrgänge verbinden gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen im Lebenslauf. Gesellschaftliche Veränderungen beeinflussen Biografien, die Wende und friedliche Revolution 1989 ist nur ein Beispiel. Ein Austausch darüber und die Ideen und Vorstellungen vom Älterwerden in dieser Zeit in Eimsbüttel könnten mögliche Themen sein bei den Treffen.



*Karin Kluck
ist Gemeindepädagogin und arbeitet
in der Kirchengemeinde Hamburg-Eimsbüttel
als Referentin im Bereich „Leben im Alter“.*

.....
* Die Befragung des Zukunftsnetzes SensoNet, auf die ich mich hier teilweise beziehe, stammt aus dem Jahr 2001. Die Aussagen geben bis heute gültige Hinweise wieder.
http://www.reife.ch/gelb/sprache_dritte_alter.html



B Sozialdiakonisch handeln

Projekt 4

Mittagessen mit Herz!

Eine Aktion in der Fastenzeit

Chantal Schierbecker

B

Die Aufgabe stand schon lange fest, innerhalb des ersten Qualifizierungskurses der Nordkirche „Leinen los – Neue Wege in der Arbeit mit Älteren“ sollte ein eigenes Projekt in der Gemeinde durchgeführt werden. Ich fühlte mich gut ausgestattet mit Informationen zum Alter, zum Prozess des Alterns. Ich habe viele interessante Ideen gehört und innovative Projekte von Kollegen und Kolleginnen erfahren. Nun bin ich dran. Aber was biete ich in meiner Gemeinde an?

Das Umfeld

Ich bin tätig in der Bugenhagenkirche in Neumünster. Es ist eine Gemeinde mit etwa zweieinhalbtausend Gemeindemitgliedern. Das Wohnquartier heißt „Böcklersiedlung“. Nach dem Krieg entstanden dort Mehrparteienhäuser mit kleinen Wohnungen. Dort zogen Familien mit Kindern ein, insbesondere Kriegsflüchtlinge fanden eine komfortable Bleibe und auch ein neues Zuhause. Die Wohnungen und auch die Menschen sind inzwischen „in die Jahre gekommen“, so dass die Wohnungsbaugesellschaft reagieren musste. Viele Häuser werden energetisch saniert und für Familien vergrößert. Aus einem Teil des Bestandes sind seniorengerechte Wohnungen entstanden, die bei den Bewohnern beliebt sind. Von insgesamt 2.500 Mitgliedern beträgt der Anteil der über 70-Jährigen etwa 850 Personen.

Meine Beobachtung

Zu meinem Arbeitsfeld gehört der Besuch der älteren Erwachsenen ab 70 Jahren anlässlich von Geburtstagen. Darüber hinaus entwickeln sich begleitende und seelsorgerliche Besuche, insbesondere bei alleinstehenden Gemeindemitgliedern. Ein Thema kehrt währenddessen immer wieder, es ist das „Mittagessen“. Einkaufen, Gemüse putzen, Fleisch schneiden, kochen und dann allein essen zu müssen, bereitet einfach keine Freude mehr. Viele wählen die Alternative, sich eine fertig zubereitete Mahlzeit ins Haus kommen zu lassen; sie sind aber mit Geschmack und Qualität des Produk-

tes oft nicht zufrieden. Ich selbst kann das Problem so gut nachvollziehen, denn ich bin an vielen Tagen allein über die Mittagszeit in der Gemeinde und bin somit auch immer auf der Suche nach einem guten Mittagessen.

Die Voraussetzung

Nach einer fast einjährigen Umbauphase haben wir Ende 2015 in der Kirchengemeinde einen neuen Anbau in Betrieb genommen. Es entstand ein großzügiger Eingangsbereich, in dem viele Rollatoren einen Parkplatz finden, ein freundlicher Gemeinderaum von 70 qm und eine großzügige Küche, in der gleichzeitig mehrere Personen tätig sein können. Mit diesen Voraussetzungen bekam meine Projektidee eine erste Richtung. Ich wollte unsere Türen öffnen für alle Neugierigen und die Gemeinderäume sollten erkundet und erobert werden können.

Mein Wunsch

Ich wünsche mir offene Türen. Das bedeutet für mich, die zu erreichen, die normalerweise nicht in die Gemeinde kommen. Ich wollte die Menschen im Haus antreffen, die ich durch meine Besuche kenne und von denen ich weiß, dass sie viel Zeit allein verbringen. Geselligkeit sollte entstehen und fröhliches Lachen, neue Begegnungen und unsere Besucher sollten eine unbeschwerte Zeit genießen. Das Gemeindehaus und die Gemeinde soll in einem möglichst lockeren Rahmen erkundbar sein. Dieser Wunsch verband sich dann irgendwann mit dem Gedanken des Mittagessens im neuen Gemeindehaus; eine Art offener Mittagstisch für alle; eine Aktion, zu der ich selbst auch gern als Teilnehmerin gehen würde.

Die gedankliche Vorbereitung

Ich wollte die Idee eines offenen Mittagstisches in einen zeitlich begrenzten Rahmen einbinden und hatte dafür das Zeitfenster vom Jahresbeginn bis Ende Mai zur Verfügung. Damit rückte die Zeit vor Ostern, also



die Passionszeit, stärker in den Fokus. Die Fastenaktion der EKD „7 Wochen ohne“ half mir unseren Mittagstisch in einen Rahmen zu fassen. Die diesjährige Aktion hieß „Sieben Wochen ohne Enge“, sieben Wochen lang das Herz weit machen. Für uns als Kirchengemeinde bedeutete es, sieben Wochen lang die Türen zu öffnen und sieben Wochen lang ein guter Gastgeber zu sein. Die Aktion 7x7, sieben Mal leckeres Mittagessen in 7 Wochen war als Projektidee geboren. Dafür brauchte ich nun Verbündete.

Das Team

Ich konnte und vor allem wollte ich nicht allein kochen. Ich stellte mir ein Küchenteam vor, dass die Rezepte bespricht und jede Woche gemeinsam Gemüse putzt und schneidet, kocht und brät und die Küche fest im Griff hat. In einem Brief beschrieb ich meine Projektidee und schickte ihn an alle 60- bis 70-Jährigen Gemeindemitglieder, etwa 280 Personen. Meine Beschreibung ging an Männer und Frauen in der nachberuflichen Phase, im sogenannten 3. Lebensalter. Ich hoffte auf Resonanz von Menschen, die ihre freie Zeit in ein sozial-diakonisches Projekt investieren möchten. Für regionale Zeitungen und Verteilblätter verfasste ich einen kleinen Artikel, der auch abgedruckt wurde. Ich lud zu einem Kennenlern- und Vorbereitungstreffen ein und wartete auf Antworten. Ich bekam sechs Antworten: 1. Ich bin leider längerfristig erkrankt und kann nicht teilnehmen. 2. Ich bin in diesem Zeitraum im Urlaub, deshalb klappt es nicht. 3. Ich habe den Brief mit Interesse gelesen, stecke aber mitten im Umzug. 4. Gute Idee, ich bin dabei. 5. Das Projekt gefällt mir, ich kann mir sieben Termine einrichten und mache mit. 5. Wenn Sie mich noch brauchen, wäre ich gern dabei. Damit waren es drei Damen aus meiner Zielgruppe, ein Militärpastor kam ebenfalls dazu und ich. Zu fünft konnte es nun losgehen. Wir trafen uns zu zwei Vorbereitungsterminen, diskutierten und verabredeten:

- Jeden Donnerstag in der Passionszeit sollte der Mittagstisch stattfinden.
- Wir legten die Mittagsgерichte und deren Reihenfolge fest.
- Wir wählten eine Tageschefin/einen Tageschef. Diese Person sollte das Rezept auswählen.
- Wir wollten das Essen nicht verkaufen, sondern bitten um eine Spende am Ausgang.
- Jedes Mittagessen begann mit einem „Gedanken zum Tag“ um 12 Uhr.
- Keine Anmeldung, auch Kurzentschlossene waren willkommen.

Die Werbung

Dann haben wir unsere Aktion 7x7 in der Gemeinde bekannt gemacht. Gedruckte Handzettel mit Daten und dazugehörigen Gerichten wurden in viele Briefkästen gesteckt. Der Pressereferent des Kirchenkreises Altholstein verfasste einen großen Artikel mit Fotos für den Holsteiner Courier, die Kieler Nachrichten und die Evangelische Kirchenzeitung. Ich schrieb eine Ankündigung für den Gemeindebrief. Auch die Gemeindegruppen informierten wir und im Gottesdienst wurde unserer Aktion abgekündigt.

Es geht los

Der erste Donnerstag während der Aktion 7x7 begann früh um acht Uhr, denn die Suppenhühner sollten in den großen Topf. Als Auftakt entschieden wir uns für den Hühnersuppentag, denn wir wussten ja nicht, wie viele Menschen unserer Einladung folgen würden. Wir hielten uns an das Sprichwort: fünf sind geladen, zehn sind gekommen, gieß Wasser zur Suppe, heiß alle willkommen. In der Küche wurde es nun spannend, denn nun sollte sich entscheiden, ob die Idee des gemeinsamen Kochens auch in der Praxis funktionieren würde. Drei schnippelten Gemüse, die Tageschefin überwachte die Suppe und der Militärpastor kümmerte sich um das Eindecken der Tische und die Dekoration. Jede und jeder suchte sich seine Rolle und wir arbeiteten gemeinsam und lernten uns kennen. Kurz vor 12 Uhr war die Suppe fertig, nun sollten die Gäste kommen. Am ersten Tag kamen 17 Gäste, das waren mehr als ich hoffte. An Tischen zu acht Personen kamen sie miteinander ins Gespräch. Zwei Besucherinnen, die früher befreundet waren, begegneten einander nach 40 Jahren wieder. In dem freudigen Austausch stellten sie fest, dass sie bald Nachbarinnen sein würden. Um etwa 13.30 Uhr löste ich die Runde auf. In der Verabschiedung baten wir darum, unsere Aktion weiter zu erzählen. Dann räumten wir auf, wuschen ab und besprachen den Einkauf für die kommende Woche. Am zweiten Donnerstag kochten wir Steckrübenmus mit Kochwürsten, und wir trauten uns bereits die Zubereitung einer Nachspeise zu, es gab Schokoladenpudding. Wir

hofften auf einige weitere Gäste und wurden nicht enttäuscht. Zu diesem Mittagessen machten sich 30 ältere Erwachsene zu uns auf den Weg, so dass wir die allerletzte Portion auf ein Ehepaar aufteilen mussten. Sie nahmen es mit Humor und kamen in der darauffolgenden Woche wieder. Am dritten Donnerstag boten wir Rindergulasch mit Nudeln an. Inzwischen war unser kleines, feines Küchenteam eingespielt und wir bereiteten zusätzlich einen Gurkensalat als Beilage und einen frischen Obstsalat als Nachtisch zu. Wir bewirteten insgesamt 41 Gäste und staunten, wie schnell sich unsere Aktion herum gesprochen hatte. Am 4. Aktionstag, zu Kartoffelsalat und Würstchen, ging unsere Gästezahl etwas zurück auf 27 Personen. Das Mittagsgericht „Himmel und Erde“ am 5. Aktionstag probierten 36 Personen im Gemeindehaus. Dieses Gericht besteht aus Apfelmus (Himmel) und Kartoffelpüree (Erde) mit einer süßen oder herzhaften Grützwurst. Die Reaktionen der Gäste fiel sehr unterschiedlich aus. Unsere Idee dazu war, ein traditionelles ostpreußisches Essen zu kochen, das einigen vertraut und für manche neu sein würde. Zum 6. Mittagessen boten wir etwas aus der jungen und modernen Küche an. Es gab asiatisches Geflügelcurry mit Mini Pak Choi, Ananas und frischen Mangos drin. Es kamen 42 Gäste und die durchweg positive Rückmeldung überraschte uns sehr. Wir verabschiedeten uns beim 7. Mal mit einer Kartoffelsuppe und stellten noch einmal einen neuen Besucherrekord von 43 Teilnehmern auf.

Unsere Ziele

- Ein frisches, selbstgekochtes, im besten Fall wohl-schmeckendes Mittagessen anbieten.
- Das neue Gemeindehaus sollte als geselliger Ort der Begegnung wahrgenommen werden.
- Eine Alternative bieten zu Gesprächskreisen.
- Ein milieuübergreifendes Angebot gestalten.
- Die Teilnahme unabhängig von finanziellen Mitteln der Besucher ermöglichen.
- Männer sollten teilnehmen. Sie sind in den Gemein-dekreisen kaum vertreten.
- Menschen aus dem dritten Lebensalter für ein Pro-jekt gewinnen.
- Das dritte und vierte Lebensalter miteinander ver-netzen.

Mein Resümee

Wir haben ein gelungenes Gemeindeprojekt geschaffen. Sieben Mal kochen und Gäste empfangen war gut leistbar und bereitete dem gesamten Kochteam große Freude. Viele Anfragen wurden an mich herangetra-gen, ob wir verlängern oder die Aktion einmal monat-



lich weiterführen könnten. Ich habe diese Rückmel-dung als freundliches Kompliment für die Idee und Umsetzung aufgefasst, aber abgelehnt. Dafür spricht: Wir haben eine zeitlich begrenzte Vereinbarung getrof-fen und daran halten wir uns. Die Mitglieder des Koch-teams sind auch in anderen Einrichtungen ehrenamt-lich engagiert und haben sich gerade wegen der zeitli-chen Befristung bei mir gemeldet. Verabredet haben untereinander, dass wir im Januar 2017 gemeinsam prüfen, ob eine Wiederholung des Projektes möglich sein wird. Ein unvorhersehbarer Nebeneffekt der Akti-on 7x7 ist die Vernetzung von Besucherinnen und Be-suchern in diverse Gemeindegruppen hinein. Der An-teil der männlichen Gäste lag mit 25 Prozent deutlich höher als bei anderen Gemeindeveranstaltungen. Als Hauptamtliche genoss ich besonders die fröhlichen und wertschätzenden Begegnungen.



*Chantal Schierbecker
ist Diakonin in der Kirchengemeinde
Bughagen in Neumünster.
Sie ist tätig im Bereich Kinder, Jugend
und Arbeit mit Älteren.*

Projekt 5

Gelebtes Engagementviereck in Jevenstedt

55+ richtet eine Außenstelle der Rendsburger Tafel ein

Jan Kempermann

Zum Jahresanfang konkret geplant, mit möglicher Inbetriebnahme zum Sommer, konnte die Außenstelle der Rendsburger Tafel dank des Engagements aller Beteiligten doch schon im Frühjahr eröffnet werden. Inzwischen werden wöchentlich an mehr als 100 Einheimische und Flüchtlinge (davon rund die Hälfte Kinder) von 8 älteren Damen und Herren Lebensmittel im Pastorat der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Jevenstedt ausgegeben.

Die Lebensmittelabgabe erfolgt in Buffet-Form. Die Gäste wählen selbst aus, welche Lebensmittel sie mitnehmen wollen. Im Grunde genommen haben wir eine Atmosphäre wie auf einem kleinen Marktplatz. Das Tafelteam baut den „Marktplatz“ auf, sobald der Tafelbus aus Rendsburg die für die Ausgabestelle bestimmten Lebensmittel angeliefert hat. Wer ein geringes Einkommen hat, wer sein Auskommen nur mit Hilfe von Arbeitslosengeld, Wohngeld, Hartz-IV oder Grundsicherung hat, wer einfach nicht weiß, wie er sich und seine Familie Tag für Tag gesund ernähren soll, ist herzlich willkommen. Die Ausgabestelle ist regelmäßig am Dienstag ab 13.30 Uhr im Pastorat Jevenstedt geöffnet.

Alle, die in Jevenstedt, Schülp und den Süddörfern (Embühren, Hamweddel, Luhnstedt und Stafstedt) wohnen sowie bereits einen Tafelausweis haben, können sich dort Lebensmittel abholen. Wer noch keinen Ausweis hat, kann dort erfahren, wie und wo er einen bekommt. Die ehrenamtlichen HelferInnen erklären unbekannte Lebensmittel und helfen bei der Auswahl, damit alle bekommen, was sie brauchen. Alle dort Tätigen müssen zur Infektionsschutzbelehrung; die Kühlgeräte müssen überprüft und abgenommen sein, die Fahrzeuge benötigen einen Versicherungsschutz, Kfz-Steuer müssen bezahlt werden. Die Rendsburger Tafel finanziert sich ausschließlich aus und über Spenden und ist deshalb auch auf eine finanzielle Unterstützung angewiesen.

Elke Hauschild mit ihrem Team, der zuständige Pastor und der Kirchengemeinderat freuen sich darüber, für ihre Kunden da zu sein.

Zu den Zielgruppen, deren Lebenslagen und Milieu

In Jevenstedt und Umgebung gehören etwa 15 % der Bevölkerung zu den „jungen Alten“ (Zielgruppe: Generation 55+ bis 70). Ihre Kinder sind erwachsen. Das Großelternsein ist zwar schön, aber nicht alles. Das Berufsleben liegt hinter ihnen oder die Rente steht kurz bevor. Sie haben keine pflegebedürftigen Eltern (mehr). Sie sind beweglich (mit eigenem Auto) und unternehmungslustig. Sie wollen noch eine andere Aufgabe haben. Das will die Kirchengemeinde ihnen ermöglichen.

Dazu passt die andere Zielgruppe, die die beteiligten Ehrenamtlichen selbst ausgewählt hat: Vor Ort leben etliche Menschen von Hartz IV bzw. von der Grundsicherung. Außerdem sind viele Flüchtlinge gekommen, die ebenfalls Probleme damit haben, mit ihrem Einkommen auszukommen. Gesellschaftlich gehören beide Gruppen zum sogenannten Prekariat, das ca. 5 % der örtlichen Bevölkerung umfasst.

Sowohl die Zielgruppe der Ehrenamtlichen als auch die Zielgruppe der Bedürftigen sind überwiegend kirchfern. Von den Ehrenamtlichen hat (bisher) nur eine engere Bindung an die Kirche. Von den Bedürftigen gehören die meisten der Flüchtlinge dem muslimischen Glauben an. Von den einheimischen Bedürftigen sind die meisten nur formal Christen.





Entwicklungsaufgaben im Blick auf die Zielgruppe 55+ und die Verankerung im EKD-Konzept und im Konzept von Sylvia Kade

Den „jungen Alten“ eine Aufgabe und eine neue Lebensperspektive anzubieten sowie den Menschen mit materiellen Problemen zu einer ausreichenden materiellen Basis zu verhelfen und sie dazu zu motivieren, mittelfristig für sich selbst zu sorgen...

Um ihre selbstgesetzte Aufgabe zu übernehmen, sind die Ehrenamtlichen bereit, sich entsprechend fortzubilden, um nicht nur die äußeren (räumlichen und hygienischen), sondern auch die inneren (was muss ich im Einzelnen beachten, was muss ich wie organisieren) Rahmenbedingungen erfüllen zu können. Sie wollen gemeinsam mit Gleichgesinnten (Geselligkeit) ihre Tätigkeit selbst organisieren. Das entspricht den Ergebnissen der Untersuchungen und Konzeptionen der Ev. Kirche in Deutschland zu den Themen „Altersbilder“ und „kirchliche Arbeit mit Älteren“.

Die Freiwilligen wollen etwas für sich tun. Sie wollen das gemeinsam mit anderen für sich tun und zugleich für andere. Genau das beschreiben die Erwachsenenbilderinnen Sylvia Kade und Karin Nell im sogenannten „Engagementviereck“, mit dem sie ihre Vorstellungen gelingender Freiwilligenarbeit auf den Punkt bringen. Das Engagementviereck: Ich für mich, ich mit anderen für mich, ich mit anderen für andere, andere mit anderen für mich. Die Freiwilligen der Tafelarbeit haben von diesem Konzept nichts gehört, geschweige denn gelesen, vielmehr leben und verkörpern sie dieses Konzept.

Vernetzung

Außer unter den einzelnen Ehren- und Hauptamtlichen (Pastor und Flüchtlingsbeauftragte des Amtes) erfolgt eine Zusammenarbeit der Kirchengemeinde mit der Diakonie, mit dem Amt und der Kommune. Weitere Partner sind das örtliche DRK und der Sozialverband vor Ort sowie nicht zu vergessen die ehrenamtlichen Flüchtlingshelfenden.

Träger der Rendsburger Tafel ist das Diakonische Werk des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde gGmbH.

Das Team der Ausgabestelle arbeitet ehrenamtlich. Die Ev.-Luth. Kirchengemeinde Jevenstedt unterstützt die Arbeit der Rendsburger Tafel (Koordinator: Volker Siegling), indem sie kostenlos Räume zur Verfügung stellt und Fahrtkosten für die Transporte der Lebensmittel übernimmt. Weitere Lebensmittelspenden sind herzlich willkommen und werden dringend benötigt.

Fazit

Hinter unserem konkreten Projekt steht die Vision, entsprechend des Dreifachgebots der Liebe (Gott lieben, den Nächsten lieben wie sich selbst – vgl. Mt 22,34ff.; Mk 12,28ff; Lk 10,25ff), der Nachbarschaftshilfe einen neuen Stellenwert zu geben. Der erste Schritt zu deren Verwirklichung konnte schneller als gedacht umgesetzt werden. Statt erst im Juni wurde die Ausgabestelle Jevenstedt der Rendsburger Tafel schon im März 2016 eröffnet.

Das Ziel, rüstige junge Alte zu aktiver Mitarbeit in einem genuin kirchlich-diakonischen Arbeitsfeld zu gewinnen und sie zu motivieren, mit anderen etwas für sich und für andere zu tun und dadurch wieder andere zu be-

geistern, sich auch zu einem, vielleicht auch ganz anderen, Projekt zusammenzutun, wird Schritt für Schritt erreicht. Ein Mitglied der „Tafelgruppe“ ist jetzt dabei, mit wieder anderen Personen auf Kirchenland ein Projekt zur Förderung ökologischer Nachhaltigkeit umzusetzen: Es soll den Bienen, deren Erhaltung bedroht ist, zugutekommen. Wir hoffen auf weitere Projekte.

Das Ziel zu ermitteln, welche und wie viele Menschen Hilfe zur Bewältigung ihres Alltags brauchen, wobei Einheimische und Fremde gleichbehandelt werden sollen, wurde erreicht und wird kontinuierlich weiter verfolgt, weil wir ja auch die gegebene Fluktuation (Kunden ziehen weg, andere Menschen in Not ziehen zu) berücksichtigen müssen.

Literatur

EKD-Studie Altersbilder, Hannover 2009

Im Alter neu werden können, Orientierungshilfe des Rates der EKD, Gütersloh 2009

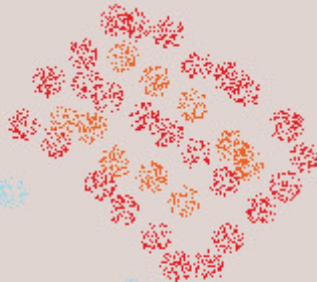
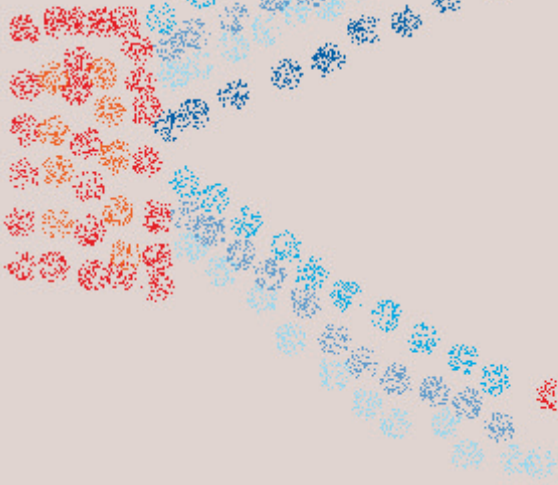
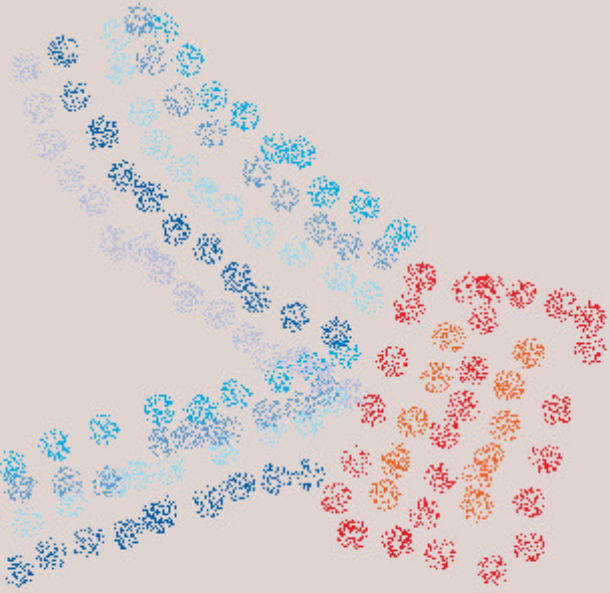
Institut für kirchliche Fortbildung (Hrsg.): alter-native! Neue Wege in der Altenarbeit, Speyer 2012

Sylvia Kade, Altern und Bildung, Bielefeld 2009 (2)

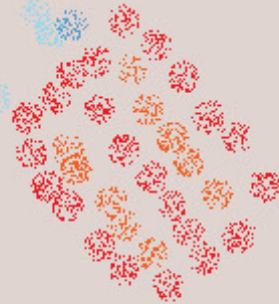
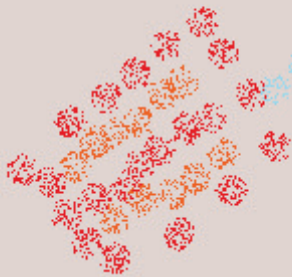
Das Ziel, Bedürftige zu aktivieren, sich von „Nothilfe“ frei zu machen und selbst mit anderen zu unterstützen, wurde erst bruchstückhaft erreicht. Es helfen einige mit, die selbst (noch) zu den „Notfällen“ zählen. Wer die Möglichkeit gefunden hat, über gezielte Maßnahmen Arbeit zu bekommen, ist dadurch so mit sich selbst beschäftigt, dass bestenfalls die eigene Familie davon profitiert, aber keine Fremden. Da gibt es noch viel zu tun.



*Jan Kempermann,
62 Jahre (Teil der Generation 55+),
seit 2013 Pastor in Schenefeld und Jevenstedt,
zuständig auch für die Arbeit mit älteren Menschen
und die Betreuung zweier Seniorenheime,
zuvor u. a. 20 Jahre Diakoniepastor.
Verheiratet, Vater zweier Töchter.*



C



Begegnung ermöglichen, Nachbarschaften gestalten, ins Quartier hineinwirken



Projekt 6

Mehr als Wolle – Ideen gegen Langeweile

Begegnung von Senioren und Flüchtlingen

Regina Blischke

Personengruppe

In einen offenen Seniorentreff unserer evangelischen Kirchengemeinde kommen regelmäßig ca. 20 bis 30 überwiegend hochaltrige, weibliche Senioren, die keinen christlichen Hintergrund haben. An einem Nachmittag der Woche treffen sich die Senioren für Handarbeiten und verschiedene Spiele und ein weiterer Nachmittag steht für verschiedenste Veranstaltungen zur Verfügung. Neben dem Kaffeetrinken gehört an diesem Tag auch ein thematischer Austausch zum Programm. Für einige Menschen ist dieser Treff der wichtigste und für manche sogar der einzige Austausch mit anderen Menschen. Durch den Treff hat sich ein eigenes Netzwerk zwischen einzelnen Teilnehmern entwickelt.

Zur Situation

Seit längerem beschäftigt die Senioren die Situation mit den Flüchtlingen in Europa. Gründe für die Flucht werden unterschiedlich thematisiert, oft fehlen Hintergrundinformationen oder Zusammenhänge sind unklar. Es entwickelte sich ein eigener Erklärungsversuch, der einseitig aus verschiedenen Medien geprägt war.

Im Stadtteil soll im Sommer eine Gemeinschaftsunterkunft für ca. 300 Flüchtlinge eröffnet werden. Ob diese mit Familien oder Alleinreisenden belegt werden soll und aus welchen Ländern die Bewohner stammen werden, ist noch offen. Dies führt zunehmend zur Verunsicherung der Senioren. Es beschäftigen sie Fragen wie:

- Wie sicher sind wir im Stadtteil?
- Werden Renten gekürzt um mehr Geld für die Flüchtlinge zu haben?
- Welche Auswirkungen wird die Zuwanderungswelle auf den eigenen Alltag haben?

Plötzlich verändert sich unser Stadtbild und wir sehen viel Neues, das uns befremdlich ist. Um damit umgehen zu können, brauchen wir mehr Informationen.

Ziel

Bei den Senioren soll es durch eine Begegnung mit Flüchtlingen zum Abbau ihrer Verunsicherung im Alltag kommen. Skeptische Überlegungen und diffuse Ängste sollen durch die direkte Begegnung überprüft und gegebenenfalls korrigiert werden. Dabei wäre es wünschenswert, wenn es zu einer Erweiterung der interkulturellen Kompetenzen des Einzelnen käme. Möglicherweise ergäbe sich sogar die Erfahrung, dass Menschen aus fremden Kulturen ihnen Lebensfreude vermitteln können.

Wie?

Das soll erreicht werden indem man den Senioren Freiräume schafft, eigene Fragen und Ängste offen äußern zu können. Dies geschieht an fünf einzelnen Veranstaltungen, die in ihnen bekannten Räumen durchgeführt werden.

Das soll zu persönlichen Begegnungen im vertrauten Umfeld führen.

1. Schritt

Im Rahmen eines gemeinsamen Kaffeetrinkens werden mögliche Fragen bezüglich der Problematik vorbereitet. Das informelle Miteinander bietet die Möglichkeit, sich eigener Fragen bewusst zu werden. Gemeinsam sollte man überlegen, ob der Besuch eines Politikers eine gute Möglichkeit wäre, solche Fragen zu stellen.

2. Schritt

Ein Politiker wird ohne Presse zu einem offenen Gesprächsnachmittag eingeladen.

Die Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte moderiert die Veranstaltung und stellt eine offene Gesprächsatmosphäre her. Sie fördert das Fragestellen und gibt Impulse, sollte der Gesprächsverlauf stocken. Möglicherweise könnte sie auch Fragen im Namen der Senioren stellen und deutlich machen, dass sie dies tut, damit

keine Rückschlüsse auf die eigentlich interessierte Person möglich sind.

Idealerweise äußern alle ehrlich ihre Fragen und Sorgen, ohne Angst zu haben, dafür verurteilt zu werden. Es wäre gut, wenn auf den demographischen Wandel und die möglichen wirtschaftlichen Folgen der Zuwanderungen sachlich eingegangen werden könnte. Dies ermöglicht einen positiven Blick auf die Situation, da Mecklenburg-Vorpommern ein Abwanderungsland ist und bestimmte Strukturen aufgrund fehlender Einwohner nicht mehr lange aufrecht erhalten werden können.



Zum Ende wird ein gemeinsamer Abschluss stattfinden. Wer möchte, kann Rückmeldung geben.

3. Schritt

Der Nachmittag mit dem Politiker wird aufgegriffen und noch einmal besprochen.

- Fühlten sich die Senioren ernst genommen? Konnten sie ihre Fragen stellen?
- Wie könnten wir weiter mit diesem Thema umgehen?
- Wie könnten wir die neuen Nachbarn besser kennenlernen? Wie können ihre eigenen Ängste und Sorgen dabei berücksichtigt werden?

4. Schritt

Ein Mittagessen mit syrischen Speisen wird vorbereitet und organisiert. Ein anschließender Vortrag über Syrien soll diesen Nachmittag abrunden.

Gemeinsame Mahlzeiten werden als große Bereicherung empfunden, da viele Senioren ungern für sich alleine kochen. Fremdes Essen auszuprobieren bietet eine unverfängliche Möglichkeit sich einem fremden Land bzw. einer fremden Kultur zu nähern.

Vortrag

Es wird eine Mitarbeiterin vom Amt für Flüchtlingsangelegenheiten eingeladen. Sie soll Bilder und Informationen über die geplante Gemeinschaftsunterkunft und über die Flucht und Lage in Syrien vermitteln.

Folgende Fragen sollen beispielsweise geklärt werden:

- Wer sind die Menschen, die zu uns kommen? Warum tragen die Frauen ein Kopftuch? Was ist der Is-

lam? Warum kommen so viele junge Männer?

- Wie viel Raum steht einem Flüchtling zu? Ab wann bekommt man wie viel Geld in Deutschland? Warum sind diese Menschen hier und haben so eine gefährliche Flucht auf sich genommen? Wie haben sie vor dem Krieg gelebt? Was sind ihre Berufe? Wie gestaltete sich in Syrien ihr Alltag? Was gehört zu ihrer Kultur? Wie sehen ihre Städte jetzt aus?

Die Zielsetzung soll sein, ein wachsendes Verständnis für Menschen aus fremden Kulturen zu entwickeln.

Aus diesem Verständnis heraus kann mehr Offenheit und Toleranz erwachsen.

Bilder der zerstörten Städte können bei Senioren eventuell eigene Kriegs- und Fluchterfahrungen wachrufen – ein wichtiges Thema, mit dem behutsam umgegangen werden sollte.

5. Schritt:

Mehr als Wolle – Begegnung miteinander

Für die folgende Fragestellung braucht es einigen Vorlauf. Es muss Kontakt und Austausch mit den Betreibern der Gemeinschaftsunterkunft und den Flüchtlingen hergestellt werden. Zusammen kann überlegt werden, was wirklich gewollt und benötigt wird. Der zeitliche Aufwand dafür ist nicht zu unterschätzen.

Wie kann es zu einer Vernetzung von Senioren und Flüchtlingen und zu beiderseitigem Gewinn kommen?

Was verbindet uns? Wie können wir helfen? Was brauchen die Flüchtlinge? Was können wir?

Senioren können sehr viel und arbeiten gerne sinnvoll.

Wie können dabei das Wissen und die Erfahrungen der Senioren sinnvoll eingesetzt werden?

Für das Lebensgefühl der Senioren ist es ganz wichtig auch im Alter noch gebraucht zu werden, aber niemand soll überfordert werden.

Auf der anderen Seite müssen die Flüchtlinge oft monatelang auf ihre Papiere warten und haben wenige Beschäftigungsmöglichkeiten. Hierbei sind es vor allem die Frauen, die zunehmend depressiver werden.

Die Idee ist, kreative Angebote zu überlegen, die die Senioren den Flüchtlingen zeigen können.

Da auch die Flüchtlingsfrauen Erfahrung mit Handarbeiten haben, können auch sie ihre Techniken zeigen und so entsteht ein gegenseitiges Geben und Nehmen, von dem alle profitieren können.

Für einen gemeinsamen Nachmittag mit Senioren und Flüchtlingen müssen Einladungen geschrieben und übersetzt werden.

Dieser Nachmittag kann im Seniorentreff stattfinden. Mit einer zweisprachigen Begrüßung beginnt der Nachmittag und setzt sich mit einem anschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken fort.

An verschiedenen Tischen kann man sich eines der vorbereiteten Handarbeitsprojekte nach Interesse anschauen.

Der Nachmittag wird mit einigen Worten beendet. Allen Beteiligten wird für ihre Bereitschaft und ihr Engagement gedankt.

Ein kleiner Anfang kann so gemacht werden. Wie kann es weitergehen? Welche eigenen Ideen haben die Senioren? Gibt es auch Anregungen von Seiten der Flüchtlinge?

Möchte man sich z. B. weiter treffen und an kleinen Handarbeitsprojekten weiterarbeiten?

Aus solchen Nachmittagen könnten sich Kontakte zwischen Einzelnen intensiver entwickeln.

Erfahrungen

Ehrenamtlich organisiere ich bereits in meiner Kirchengemeinde Nachmittage mit Flüchtlingen aus einer benachbarten Flüchtlingsunterkunft, zu denen ich auch Senioren der Begegnungsstätte eingeladen habe. Ein vorsichtiges Abtasten: Kann ich das? Darf ich nur mal schauen? Auch für einen Nachmittag mit Handarbeiten habe ich gezielt Senioren angesprochen. Wir haben einzelne Tische mit verschiedenen Angeboten aufgebaut. Es gab einen Tisch mit Wolle, einen weiteren zur Perlen- bzw. Schmuckherstellung. Zusammen wurde Kaffee getrunken und Kuchen gegessen (den auch eine Seniorin gebacken hatte). Es wurde gewerkelt, gestrickt und viele Ketten und Armbänder wurden hergestellt.

Auch die große Hürde der mangelnden Sprachkenntnisse wurde kleiner. Man konnte etwas zeigen und zusammen herstellen und es wurde deutlich, dass oft nur ein freundlicher Blick reicht, um sich zu verständigen.

Aus der Masse der Flüchtlinge kennt man jetzt Gesichter, hat vielleicht etwas von ihrer persönlichen Geschichte gehört. Und im Nachhinein saß man nicht mit Flüchtlingen am Tisch, sondern mit Salam, Fatima und Ruba.



*Regina Blischke
ist Leiterin einer Seniorenbegegnungsstätte*

Projekt 7

Das Elstaler Oasencafé

Ein Ort der Begegnung auf dem Campus

Matthias-Uwe Behrens

Grundgedanke einer Oase als Impuls

Der Impuls zum Elstaler Oasencafé basiert auf dem Grundgedanken einer Oase als einem Ort an den Wegen der Menschen, der offen und gastfreundlich ist. Eine Oase besteht aus Menschen, die vor Ort leben und aus Menschen, die dort rasten. Eine Oase stärkt die Menschen, die einkehren, sie nährt die Hungrigen, sie gibt den Müden Ruhestätte und trinkt die Durstigen. Oase und Karawane bedürfen einander zum Leben. Ohne die Menschen, die regelmäßig durch den Ort ziehen und Rast machen oder Handel treiben, würde die Oase veröden und schließlich eingehen. Zugleich bringen die Menschen, die in einer Oase rasten, Neues und Neuigkeiten mit. Eine Oase hat keine Schwellen. Sie ist offen für die unterschiedlichen Menschen, die aus den verschiedenen Himmelsrichtungen kommen. In einer Oase herrscht Vielfalt in Blick auf die Menschen und auf das, was sie innerlich und äußerlich bewegt.

Motivation

Diese Grundgedanken einer Oase mit ihren verschiedenen Facetten war die Motivation, einzelne Gruppen miteinander in Kontakt zu bringen und sie so miteinander zu vernetzen. Einerseits die Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Elstal (EFG Elstal): Sie verfügt über keine eigenen Räumlichkeiten und nutzt den Standortvorteil sowie die Räumlichkeiten des Bildungszentrums Elstal, auch Campus genannt. Auf dem Campus befinden sich andererseits u. a. die Theologische Hochschule (TH) des Bundes Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden (BEFG) mit Theologiestudierenden, die für die Dauer ihres Studiums (in der Regel fünf Jahre) vor Ort wohnen, als auch das (Senioren-) Servicewohnen der Immanuel Diakonie (meist hochaltige Bewohner), in dem Menschen, die früher direkt im Ortskern von Elstal oder dem Umland ihren Wohnsitz hatten, nun ihren Lebensabend verbringen. Einzelne der Senioren und auch der Studenten vor Ort sind Gemeindemitglieder der EFG

Elstal. Obwohl man so dicht auf einem Gelände lebt, gab es kaum Berührungspunkte der einzelnen Gruppen. Angebote für einzelne Gruppen existierten, aber kein gemeinschaftliches und generationen-übergreifendes, regelmäßiges Angebot.

Projektidee

Daraus resultierte die Idee des Elstaler Oasencafés als einem Ort der Begegnung: Ein im 14-täglichen Rhythmus stattfindendes Café am Sonntagnachmittag dient als Oasentreffpunkt in einem Lehrsraum der TH. Die kurzen Wege auf dem Campus er-





möglichen sowohl den Studierenden als auch den Senioren einen schnellen und barrierefreien Zugang. Auch für Menschen aus dem Ort ist dieser Treffpunkt gut erreichbar.

Vom Ablauf her stehen das gemeinsame Kaffeetrinken, das sich miteinander Austauschen, gemeinsames Singen und das Besprechen eines jeweiligen Themas im Vordergrund, das nicht immer christlich sein muss, so dass es auch für Kirchenferne, die es in Elstal aufgrund der geschichtlichen Vergangenheit vermehrt gibt, interessant ist z. B. Familie, Glück, Beruf(swahl), Alter(n), Geld u. a. sowie natürlich auch Themen des Kirchenjahres (Advent, Weihnachten, Ostern) bzw. des Jahreszyklus (Frühling, Sommer, Herbst und Winter).

Die Begegnung geschieht dabei auf Augenhöhe, ein miteinander und voneinander hören und lernen. Gaben und Kompetenzen der unterschiedlichen Altersgruppen können durch eine Mitarbeit im Oasencafé entdeckt und das Miteinander der Generationen auf dem Campus belebt werden. Darüber hinaus entsteht dadurch ein soziales Netz, das insbesondere für das Leben im Alter interessant und hilfreich ist.

Unterschiedliche Altersgruppen

Für die unterschiedlichen Altersgruppen ist das Oasencafé interessant: Die Senioren sowohl des Campus, als

auch aus dem Ort haben die Möglichkeit, sich mit ihren Fähigkeiten einzubringen, z. B. durch Kuchenbacken, durch die musikalische Begleitung für das gemeinsame Singen und können zugleich andere Senioren und Studierende des Campus kennenlernen. Sie können sich aktiv einbringen, indem sie zum Thema passende Fotos, Gedichte, Rätsel o. ä. mitbringen – wenngleich darauf zu achten ist, dass dabei auch traurige Erinnerungen oder gar Enttäuschungen zu Tage treten können. Darüber hinaus können sie den Raum (ggf. zum Thema passend) dekorieren, sich aktiv an Diskussionen oder Rätseln beteiligen bzw. gar selbst die inhaltliche Leitung eines Oasencafénachmittages übernehmen. Die Senioren erfahren dadurch Wertschätzung und ein regelmäßiges Angebot strukturiert ihren Alltag. Nicht unwichtig ist die Situation, dass bei einem Oasencafétreffen körperliche Nähe spürbar ist, indem man zur Begrüßung von anderen Senioren in den Arm genommen wird.

Für die Theologiestudierenden ist es bereichernd, praktische Erfahrungen in einem solchen Angebot zu machen, wovon sie in ihrem späteren Berufsfeld profitieren können. Darüber hinaus ist es interessant, von Senioren zu hören, wie sie die Dinge sehen und wie sie in ihrer Jugend gelebt, gehandelt und gedacht haben bzw. gegenüber den Senioren die eigene Sicht der Dinge darzulegen.

Biographiearbeit als entscheidender Aspekt

Das Elstaler Oasencafé ermöglicht den Besuchern aus ihrer eigenen Biographie zu berichten, was insbesondere für die Senioren ein entscheidender Schritt auf dem Weg des Älterwerdens ist bzw. um das eigene Leben mit seinen ggf. vorhandenen Einschränkungen im Alter anzunehmen. Darüber hinaus unterstützen verbalisierte Erinnerungen zu den einzelnen Themen der Nachmittage bzw. das Mit- und Einbringen von Fotos, Gedichten o. ä. sich Dinge wieder ins Gedächtnis zu rufen und dem eigenen Leben Tiefe zu geben. Biographiearbeit ist ein entscheidender Aspekt im Blick auf die Auswahl der Themen bzw. auch zu schauen, mit welchem Thema die Generationen gut ins Gespräch gebracht werden können.

Leitung

Als Hauptamtlicher der EFG Elstal kläre ich, wer die inhaltliche Leitung hat bzw. übernehme sie selbst. Darüber hinaus nehme ich Kontakt zu Musikern aus dem Kreis der Senioren und / oder Studierenden auf und kläre die musikalische Begleitung für das Singen bekannter (Volks-)Lieder im Programmablauf, da sich Lieder im Alter immer gut abrufen lassen. Ein Catering-Team, bestehend aus drei Seniorinnen, klärt die Kuchenspenden im Vorfeld, so dass jeweils ausreichend Kuchen für einen Nachmittag (in der Regel 30–35 Personen) vorhanden ist und bereitet den Raum vor und nach. Natürlich ist es möglich, dass Besucher im Anschluss beim Abräumen und Abwaschen helfen dürfen und können.

Highlights

Als besonderes Highlight gibt es im Jahr ein bis zwei gemeinschaftliche Ausflüge des Oasencafés in die nähere Umgebung (z. B. „Wir leben von und mit der Birne“ nach Schloss Ribbeck oder „Von Kartoffeln, dem Alten Fritz und Schloss Sanssouci“ nach Potsdam).

Ausrichtung

Das Elstaler Oasencafé ist vom Genre her ein Erzähl- und Begegnungscafé, das als ein Projekt Ich für mich, Ich mit anderen für mich und Ich mit anderen für andere anzusehen ist.

Einige Stimmen der Besucher

Es macht mir Spaß mit vielen Leuten Gemeinschaft zu haben. Besonders schön ist es, dass Leute von der Gemeinde, den Studenten und aus dem Ort zusammen kommen, egal ob sie Christ sind oder nicht.

Im Oasencafé erfreue ich mich am gemeinsamen Singen und den Gesprächen bei leckerem Kuchen.

Gute Gemeinschaft bei Kaffee und Kuchen, meist selbstgebacken. Gemeinsames Singen, kleines Programm zum Mitdenken. Jeder darf mitmachen und jeder ist willkommen ohne Ansehen der Person, egal ob Zugehörigkeit einer Gemeinde.

Ich komme zum Oasencafé, weil ich gern in Gemeinschaft singe.

Wir kommen zum Oasencafé, weil wir eine wunderschöne Gemeinschaft haben, gutes Programm, Rätsel raten. Es gibt immer schmackhaften Kaffee und Kuchen.



*Matthias-Uwe Behrens
ist Pfarrer der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde
in Elstal und leitet u.a. die Seniorenarbeit
der Gemeinde.*

Projekt 8

Entscheidend ist lebendige Nachbarschaft

Entwicklung einer lebendigen Nachbarschaft im Wohnquartier

Tanja Maury-Butenschön

Der demographische Wandel in unserer Gesellschaft macht auch im Wohnbereich und im Zusammenleben im Quartier neue Konzepte notwendig. Die Bevölkerungsprognosen des statistischen Bundesamtes lassen erkennen, dass die Lebenserwartung weiter ansteigen wird, gleichzeitig sind viele Menschen auch im Alter länger fit und mobil. Mit der erhöhten Lebenserwartung wächst auch der Bedarf an Pflege und Hilfe im eigenen Wohnraum. Damit die Menschen trotz Einschränkungen (z. B. der Mobilität), Krankheit, Behinderung oder Pflegebedürftigkeit auch bis ins hohe Alter so lange wie möglich im eigenen Wohnraum, in vertrauter Umgebung leben können, sind neben einem barrierefreien Wohn- und Lebensumfeld, professionellen Gesundheits- und Pflegediensten auch eine gute Nachbarschaft und sozialer Zusammenhalt entscheidend.



In dem in der Wahlestraße in Kiel-Ellerbek von der GEWOBA neu erbauten und noch in Entstehung befindlichen Wohnquartier sind bislang 84 barrierefreie Senioren-Wohnungen entstanden: Ein- und Zweiraumwohnungen, teilweise für Menschen mit Wohnberechtigungsschein. Weitere Wohnhäuser mit generationsübergreifendem Wohnraum befinden sich derzeit noch in der Bauphase (Bezug voraussichtlich Herbst 2016). Barrierefreie, moderne Neubauten mit breiten Fluren und Gemeinschaftsräumen für nachbarschaftliche Begegnungen sowie seniorengerechte Angebote zur Freizeitgestaltung gehören ebenso zu dem Gesamtkon-

zept, wie ein umfassendes Serviceangebot von der Pflegediakonie, das individuell buchbar ist. Alle Bewohner zahlen eine monatliche Betreuungspauschale für den 24-Stundennotdienst und die Serviceleistungen der Hausdame. Sie ist die erste Ansprechpartnerin in allen Belangen, hilft bei der Vermittlung von Pflegeleistungen und haushaltsnahen Dienstleistungen und bietet regelmäßige gemeinschaftliche Veranstaltungen an.

Dieses Wohnquartier bietet ideale Voraussetzungen für ein neues Zusammenwachsen einer sich entwickelnden sorgenden Gemeinschaft. Die Öffnung ins Quartier hinein und die Vernetzung mit bestehenden Institutionen und vorhandenen Strukturen im Stadtteil bereichern zusätzlich die Angebote der Wahlestraße.

Damit solche Gemeinschaften entstehen können, braucht es verlässliche Strukturen und professionelle Partner. Die Bewohner sollen in die Schaffung neuer, bedarfsgerechter Angebote eingebunden und von Beginn an aktiv beteiligt werden. In Verbindung mit dem Quartiersmanagement ist dies ein besonderer Schatz, den es zu heben und zu nutzen gilt für passgenaue, bedarfsgerechte Angebote.

Wenn es gelingt eine Gemeinschaft zu entwickeln, in der Menschen mit anderen Menschen etwas für sich und für andere tun und in der man dann Unterstützung bekommt, wenn man sie braucht, ohne professionelle und öffentliche Stellen aus der Verantwortung zu entlassen, dann ist ein sehr großer Schritt in Richtung lebendige und sorgende Nachbarschaft getan.

In einer Gesellschaft, in der Familie und Freunde oft nicht mehr in unmittelbarer Nähe wohnen, bekommt das direkte Umfeld ein neues Gewicht. Damit Menschen sich umeinander kümmern, müssen sie sich persönlich kennen und miteinander vertraut sein. Damit aus dem Zusammenleben in der Wohnanlage und im Quartier lebendige und kontaktfreudige Nachbarschaften, die sich gegenseitig unterstützen können, entstehen, braucht es Begegnungsmöglichkeiten und Projekte und Angebote, die das nachbarschaftliche Miteinan-

der einer „sorgenden Gemeinschaft“ fördern.

Um gesellige Angebote und Hilfe zur Selbsthilfe für alle Bewohner der neuen Wohnanlage bedarfsgerecht entwickeln zu können, fließen unterschiedliche Kompetenzen aus dem Netzwerk der Diakonie zusammen. Regelmäßige Netzwerktreffen mit erfahrenen Fachkräften aus dem Senioren- und Pflegebereich sowie der Quartiersarbeit als auch eine enge Zusammenarbeit mit der Hausdame, die gleichzeitig Koordinatorin der „Seniorenpass-Angebote“ in Kiel ist, sind essentiell.

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, zunächst mit einem Fragebogen, der zum einen die Ist-Situation erfasst und zum anderen die Bedürfnisse der Bewohner erfragt, einen Überblick zu erhalten. Dieser Fragebogen wurde Anfang Januar 2016 über die Briefkästen an alle Bewohner mit einem entsprechenden Anschreiben verteilt, um daraus neue und vielleicht innovative Projekte entwickeln zu können, aber auch um Bewährtes in die selbstbestimmten Angebote mit aufzunehmen. Erfragt wurden neben den persönlichen Angaben, Auskünfte zum bisherigen Wohnumfeld und den Gründen des Umzuges, zu gewünschten Serviceleistungen, gewünschten Aktivitäten in Gemeinschaft als auch zu einem möglichen persönlichen Engagement.

47 Fragebögen kamen zurück. Als Beweggründe für den Umzug in die Wohnanlage wurden besonders der Wunsch nach regelmäßigen Kontakten zu anderen Menschen, aber auch die Sehnsucht nach möglichst lebenslanger Unabhängigkeit genannt, neben der Sicherheit bei Bedarf Hilfe zu erhalten. Aus dem breiten Feld an gewünschten gemeinsamen Aktivitäten konnten wir im Team der Seniorenarbeit, teils mit Unterstützung des Quartiersmanagement, einige Projekte direkt umsetzen. In Zusammenarbeit mit der Quartiersarbeit wurde mit der Gemeindepastorin bereits in der Anfangsphase eine monatlich stattfindende Andacht im Gemeinschaftsraum der Wahlestraße vereinbart.

Behutsam und sensibel wurde in der Organisation darauf geachtet, soviel Selbstständigkeit wie möglich zu erhalten, zu fördern und zu fordern und dabei zumindest in der Einstiegsphase so viel Hilfe wie nötig anzubieten. In vielen aufschlussreichen „Flurgesprächen“ ging es besonders in der Einzugsphase und in Anfangsphasen neuer Angebote um das Heraushören der Wünsche und Anliegen, aber auch der Stimmungen der Bewohner.

Exemplarisches aus der Angebotspalette

Der klassische Spielenachmittag

Mit einem Spielenachmittag in Gesellschaft – auch für zurückhaltende Bewohner eine gute Begegnungsmöglichkeit – wurde im Januar gestartet. Einige Gesellschaftsspiele wurden von den Bewohnern mitgebracht



Gesellige Spielerunde: Auch wer nicht selbst spielen konnte oder wollte, genoss einfach den Kaffee und die Kekse in Gesellschaft.

und sogar für die Gemeinschaft gespendet. Kaffee, Wasser und Kekse kamen von uns und ein kurzweiliger, geselliger Nachmittag bereitete allen Beteiligten viel Freude. Erste Kontakte wurden geknüpft, eine kleine private Spielerunde gründete sich. Ab der zweiten Woche wagten wir das Risiko, den Spielenachmittag ohne Begleitung aus dem Seniorenteam anzubieten; Kaffee und Wasser stellen wir bereit. Kleine Unstimmigkeiten werden unkompliziert in wohlwollenden „Flurgesprächen“ ausgeglichen, so dass bis heute regelmäßige Spielenachmittage ohne Begleitung stattfinden.

Essen in Gemeinschaft und was daraus entstanden ist...

In der nächste Runde – im Februar – wurde zum gemeinsamen Frühstück eingeladen. Brötchen und Kaffee wurden von uns gestellt, die Gäste sollten ihre „Zutaten“ mitbringen. Eine fröhliche Runde schaffte erneut Kontakte, einfach einmal miteinander plaudern zu können, nicht allein am Tisch zu sitzen, zu schauen, was die anderen sich auf die Brötchen legen. Selbstgemachte Marmeladen wurden weitergereicht und belobt. Man tauschte sich aus über die Annehmlichkeiten und Unannehmlichkeiten, die ein Umzug in einen Neubau mit sich bringt. Erfahrungen und Tipps wurden weitergegeben, gegenseitige Besuche vereinbart. Persönliche Wünsche und Interessen wurden thematisiert, eine gute Basis für weitere Angebote: So wurde etwa ein Spaziertreff initiiert und sofort verabredet. Gemeinsam macht die Erkundung der Umgebung noch mehr Spaß und man kommt leicht ins Gespräch. Über einen Aushang wurden weitere interessierte Bewohner dazu geladen.

Es wurden weitere Aktionen geplant und im Team entwickelt. Vor Ostern wurden alle Bewohner des Hauses zum Frühlingsfrühstück mit Sektempfang eingeladen. Fast 50 Bewohner nahmen das Angebot an. Mit der Kollegin aus dem Quartiersmanagement wurden dafür im „Cafetti“ (Treffpunkt für Mütter und Kinder) mit Müttern und Kindern aus dem Quartier sowie interessierten Bewohnern Ostereier hübsch verziert. Es war eine wirklich gelungene Veranstaltung. Viele Bewohner bedank-



ten sich und waren erfreut einmal ein paar neue Mitbewohner kennenzulernen, sich einfach austauschen zu können bei einem geselligen Frühstück.

Geburtstagsrunden

Ähnlich, allerdings in kleinerer Runde, gestaltete sich der Geburtstagsnachmittag. Geburtstagskinder der letzten drei Monate wurden zum gemeinsamen Geburtstagskaffee eingeladen. Mit Tischdecke, schönem altem Geschirr, Blumen und natürlich selbstgebackenen Torten wurde eine heimelige Atmosphäre geschaffen. Die Geburtstagsgäste wurden verwöhnt und bewirtet, genossen sichtlich die entspannte und gemütliche Runde. Ganz nebenbei erschloss sich eine Gruppe gleichgesinnter Kreativer, die gern für sich und mit anderen für andere gestalten möchte.

Der heitere Singkreis

Der Wunsch nach einem Singkreis wurde ebenfalls im Fragebogen und den Gemeinschaftsrunden bekräftigt. Im Team wurde schnell ein Singkreis mit Gitarrenbegleitung ins Leben gerufen. Wir starteten mit acht Bewohnern. Die Begeisterung aller Beteiligten war so groß, dass jede Woche weitere singfreudige Bewohner hinzukamen. Schnell wuchs der Entschluss professionelle Unterstützung zu engagieren, um die Freude am Singen besser zu fördern. Ein Mitarbeiter aus dem Pflegebereich, ein ausgebildeter Opernsänger, konnte engagiert werden und erfreut seitdem den stetig wachsenden, fröhlichen Singkreis.

Gymnastik und Tanz für Körper und Seele

Bewegung in Gemeinschaft macht nicht nur Spaß, sie hält Körper und Geist fit und erzeugt Lebensfreude – sollte also unbedingt in jedes Seniorenprogramm mit aufgenommen werden. Im Fragebogen oft gewünscht wurden Gymnastik und Tanz (mit und ohne Rollator). Die Freude der Teilnehmenden ist schon beim Ankommen zu spüren, alle kommen regelmäßig und gern. Beim anfänglichen Aufwärmen auf dem Stuhl sind noch Anstrengung und Zweifel zu spüren, doch das ändert sich schnell und auch die Lust an der Bewegung steigert sich. Die Gemeinschaft stärkt zusätzlich und hilft, Schwierigkeiten und Zweifel zu überwinden. Spaß und Freude breiten sich im Raum aus – sowohl bei der Hockergymnastik, als auch beim Tanzen. So ist für jeden etwas dabei. Schon eine Stunde Tanz pro Woche soll Geist und Körper fit halten. Das ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Auch mit dem Rollator ist das Erlebnis „Tanz“ möglich. Tanzen mobilisiert alle Bereiche des Körpers. Die Gehirnaktivität steigert sich, Muskeln und Gelenke werden vielfältig trainiert, die Leistungsfähigkeit und Ausdauer nehmen zu. Durch das Tanzen werden die Wahrnehmung des Körpers und das Gefühl für die eigene Balance gesteigert. Tanzen ist daher auch eine ideale Sturzprophylaxe, ähnliches gilt für die Hockergymnastik. Ein ebenso wichtiger Aspekt ist die Kommunikation beim Tanzen. Gerade älteren Menschen fällt es nicht immer leicht, den Kontakt zu anderen aufrecht zu halten. Gemeinsames Tanzen und Lachen schafft ein fröhliches Gemeinschaftserlebnis. Der professionelle Tanzlehrer mit

„Rollator-Tanz-Qualifizierung“, vermittelt einfühlsam in seniorengerechtem Tempo in erster Linie Freude an der Bewegung. Seine Tanzschüler danken es ihm mit regelmäßiger, begeisterter Beteiligung.

Wie es weiter geht....

Ziel ist es, in der Wahlestraße im Quartier Ellerbek eine Lebensumgebung zu schaffen, in der Senioren auch mit zunehmendem Alter und zunehmendem Hilfebedarf möglichst lange selbständig und eigenverantwortlich leben und mit gegenseitiger Unterstützung und viel Lebensfreude ihren Lebensabend genießen können. Dabei sollen sich die Vorteile der eigenen Wohnung in Privatheit und Autonomie mit denen des gemeinschaftlichen Wohnens unter Gleichgesinnten und der Unterstützung durch professionelle Hilfen verbinden. Jeder entscheidet selbst, wie viel Gemeinschaft und Unterstützung er möchte. Wir werden weitere Angebote initiieren und Bewährtes erhalten und ausbauen.

In enger Zusammenarbeit mit dem Quartiersmanagement soll die Öffnung der Angebote ins Quartier und die Möglichkeit, bestehende Angebote mit in der Wahlestraße anbieten zu können, weiter zu einer lebendigen Nachbarschaft in Ellerbek führen. Es ist noch viel Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit nötig. Mit einem Stand des Quartiersmanagements beim naheliegenden Supermarkt und Zeitungsartikeln zu Angeboten in der Wahlestraße sind bereits erste Schritte erfolgt. Ein Quartierfest ist bereits geplant. Helfer und Mitwirkende aus dem betreuten Wohnen in der Wahlestraße, aus dem Quartier Ellerbek und der angrenzenden Kirchengemeinde haben sich zusammengeschlossen und feiern gemeinsam in der Wahlestraße ein Fest. Der fröhliche Singkreis aus der Wahlestraße wird aus seinem Repertoire eine Kostprobe darbieten, Damen aus dem Haus und der angrenzenden Kirchengemeinde Spenden Kuchen und Torten für den selbstorganisierten Kuchen- und Waffelverkauf. Bewohner konnten als „Griller“ aktiviert werden. Die aus dem Geburtstagskaffee entdeckten Künstler unterstützen ein Malprojekt, das dann den Eingangsbereich verschönern wird und einiges mehr.

Das Besondere: Lebendige Nachbarschaft im Wohnquartier

Wohnquartier Wahlestraße: Neubau, Ersteinzug, den Bedürfnissen der Senioren angepasst, barrierefrei, kompetente und zuverlässige Ansprechpartner vor Ort, Pflege- und Serviceleistungen bei Bedarf, 24-Stunden-Notruf, Freizeitangebote für und mit Gleichgesinnten, lebendige Gemeinschaft.

Alles neu gestalten zu können ist eine Chance und Herausforderung zugleich. In „Flurgesprächen“ und „Kaffeerunden“ werden Wünsche ganz nebenbei angesprochen und dann gern vom professionellen Team aufgegriffen. Für den Start waren die Fragebögen ein hilfreiches Instrument, um sich einen Überblick zu verschaffen. In der kontinuierlichen Erweiterung der Angebotspalette hat sich allerdings das persönliche Gespräch als effektiver erwiesen. In der direkten Ansprache und bezogen auf eigene persönliche Interessen sind auch Unterstützer viel leichter auszumachen.

Ein Bewohner, der Lust auf einen Grillabend hatte, war auf Anfrage gleich bereit, sich als „Grillbeauftragter“ zur Verfügung zu stellen. Eine kreative Bewohnerin will ihre gesammelten Erfahrungen im Malen gern in einer Gruppe Gleichgesinnter weitergeben. Eine offene, ältere Dame trifft sich gern mit Gleichgesinnten zum gemeinsamen Essen in der Nachbarschaft.

Mein persönlicher Wunsch ist eine „Best-Practice-Gemeinschaft“ in und um die Wahlestraße. Unser größtes Plus ist, dass Hausdame, Seniorenarbeit, Pflege und Quartiersmanagement unter einem Dach sind. Kurze Wege, gute Vernetzung, schnelle Umsetzung, glückliches Zusammenwachsen einer neuen, lebendigen Nachbarschaft.



*Tanja Maury-Butenschön
ist Diplom-Pädagogin und
arbeitet bei der Diakonie Altholstein
im Bereich Seniorenarbeit.*

Frischer Wind im Seniorenkreis

D

Projekt 9

Ich tanze mit dir in den Himmel hinein...

Tanztee zum „Tanz in den Mai“ mit der Musik aus den 50er Jahren bringt Senioren in Schwung

Heike Gerstmann

Im Gespräch mit der Initiatorin und Projektleiterin Heike Gerstmann, die am 1. Mai einen Tanztee für Senioren veranstaltet hat.

In der ersten Strophe in einem Lied von 1937, geschrieben von Fritz Beckmann und von Lilian Harvey und Willi Fritsch gesungen, heißt es:

„Wenn wir uns im Tanze wiegen,
ist mir so, als könnt' ich fliegen,
hoch zu den Sternen, zum Himmel empor!
Tanzmusik und Glanz der Lichter,
macht mich selig und zum Dichter...“

Sag mal, am 30. April hat doch der Tanztee für Senioren zum „Tanz in den Mai“ stattgefunden. Und seid ihr denn in den Himmel geflogen?

Gerstmann: (lacht) Nicht ganz, aber wir sind leicht abgehoben. Nach einer Weile, als die Musik uns eingestimmt hat und ganz automatisch die Glieder sich zu bewegen anfangen, tanzten wir gemeinsam schwungvoll und mit viel Gekicher in den Abend hinein. „Es war sooo schön. Machen wir es nochmal?!“, war das Fazit von Erika und den anderen.

Das klingt ja, als wäre der Tanztee ein voller Erfolg gewesen.

Gerstmann: Ja, es war so, wie ich es mir vorgestellt habe. Mein Wunsch war es, dass die Frauen und Männer im vierten und fünften Lebensalter eine Gelegenheit haben, sich außerhalb des klassischen Seniorenkreises zu treffen, neue Menschen kennenzulernen und vor allem sich mal wieder nach Herzenslust zu bewegen. Ich finde, wir bewegen uns alle viel zu wenig. Je älter wir werden, desto weniger.



Na ja, ist man denn ab einem gewissen Alter nicht auch körperlich eingeschränkt? Wie will man denn zum Beispiel mit einem Rollator tanzen?

Gerstmann: Ein Rollator ist ein prima Tanzpartner! Er gibt Halt und Sicherheit. Das mindert die Angst vor dem Fallen. Einige Frauen haben ihren Rollator und ihre Gehhilfen an die Seite gelegt. Die Musik hilft unheimlich. Denn Musik geht ohne Umwege über den Verstand ins Blut, wie man so schön sagt. Musik wirkt unmittelbar auf der emotionalen Ebene. Der Körper beginnt sich automatisch zu bewegen. Wir mögen besonders den Dreivierteltakt des Walzers, da er dem eigenen Herzschlag ähnlich ist.

Außerdem steigerte ich den „Schwierigkeitsgrad“ der Tänze um zu sehen, was noch alles möglich ist. Angefangen haben wir mit einem Begrüßungstanz zu Walzerklängen und tanzten im Sitzen. Es ist nicht unbedingt erforderlich, im Stehen den Kreislauf zu aktivieren. Es reicht völlig aus, die Arme über den Kopf zu heben – und der Kreislauf wird aktiviert. Später tanzten wir gemeinsam im Kreis und hielten uns bei den Schritten und Kicks an den Händen. Das gab zusätzlich Halt und Stabilität. Ich vermied schnelle Drehungen und

überkreuzende Gehschritte, denn dabei ist die Sturzgefahr erhöht. An dieser Stelle einen schönen Gruß an Herrn S., der es bei einem Walzer zu doll trieb!

Dabei kam Herr S. einen Tag vorher mit seinem elektrischen Dreirad und wollte auf keinen Fall mittanzen: „Ich habe Schwierigkeiten mit dem Gehen, aber ich bin hier wegen der Musik. Ich habe die alten Schlager aus den Fünfzigern so gerne und will sie hören.“ Ich finde das prima. Das ist das, was im Alter so wichtig ist. Das zu tun, was noch geht und einem Lust bereitet.

Das heißt ja, dass jeder mitmachen kann...

Gerstmann: Ja, das sehe ich genauso. Die Arme bewegen kann jeder, sogar die, die im Bett liegen müssen.

Aber warum hast Du Dir ausgerechnet eine Tanzveranstaltung für Dein Projekt überlegt und nicht ein anderes „Bewegungsprogramm“?

Gerstmann: Gute Frage! Es gibt viele Gründe. Vor allem stehen die Lust und der Spaß an der tänzerischen Bewegung im Vordergrund. Ich selber habe mich schon immer gerne und ausgiebig zur Musik bewegt. Meine Eltern gingen in ihren frühen Ehejahren der 50er Jahre sehr gerne zu Tanzveranstaltungen, wie den besagten Tanztee.

Diese Erfahrungen machte ich auch in der Seniorenarbeit meiner Gemeinde. Sobald eine Musik erklang, wurde mir von Früher erzählt. Sie lernten z. B. ihren Partner bei einem Tanzfest kennen. Und viele haben noch das ganze Wohnzimmer voll mit den alten Schallplatten. Im Kleingartenverein wurde sogar Rock`n Roll getanzt. Die Füße fangen an zu wippen und die Lieder wurden mitgesungen – fehlerfrei.

Ja, in alten Erinnerungen schwelgen ist ja zu schön. Nennt man das nicht auch Biographiearbeit?

Gerstmann: Kann man so sagen. Jede Aktivierung ist gut. Das ist lebendig sein. Aber beim Tanzen kommt noch viel mehr hinzu. Beim Erinnern und Erzählen wird nur eine Gehirnhälfte aktiviert, aber kommt noch Bewegung hinzu, dann sind beide Gehirnhälften aktiv. Lernt man noch neue Tanzschritte dazu, dann wird das Gehirn optimal trainiert. Durch die Bewegung wird mehr Sauerstoff transportiert und das Gehirn besser durchblutet. Neues lernt man am nachhaltigsten in Kombination von Hören, Sehen und Selbermachen. Also in Bewegung.

Ist Tanzen ein Gesundheitsprogramm?

Gerstmann: Unbedingt! Leider wird Tanzen häufig unterschätzt, belächelt und als netter Zeitvertreib behandelt. Aber dabei ist Tanzen das beste Fitnessprogramm. Es wirkt auf allen Ebenen und von Kopf bis Fuß. Zum Ersten trainiert der Tänzer seine Ausdauer und Beweglichkeit. Die Gelenke werden mobilisiert und Muskeln werden aufgebaut. Die Körperfunktionen werden rhythmisiert und harmonisiert. Das Glückshormon „Endorphin“ und das Hypophysenhormon ACTH, das sogenannte „Kreativitätshormon“, werden ausgeschüttet. Das Stresshormon Cortisol wird hingegen gesenkt. Es stellen sich Entspannung und Wohlfühl ein. Selbst das Immunsystem wird positiv beeinflusst. Aber was noch erstaunlicher ist, das hat eine große epidemiologische Studie gezeigt, ist, dass Paartanz das Demenzrisiko reduziert und zwar um 76 %, und damit weitaus besser als Kreuzworträtselraten mit 47 % und Lesen mit 35 %. Zudem birgt Tanz ein therapeutisches Potential und hilft Menschen mit Handicap solange wie möglich am sozialen Leben teilzunehmen. Selbst Menschen, die schon unter Demenzerkrankungen leiden,



können durch die Musik wieder aktiviert werden und Tanzen kann dem Gedächtnis wieder auf die Sprünge helfen. Denn alle Musikerfahrungen, die man in der Jugend erworben hat, bleiben lange Zeit abrufbar. Während das intellektuelle Gedächtnis im Verlauf der Krankheit verloren geht, bleibt das emotionale Gedächtnis unbeschädigt.

Eine Tanzveranstaltung bietet doch jeder Sportverein an. Warum sollte in einer Kirchengemeinde so etwas stattfinden?

Gerstmann: Religion und Tanz sind untrennbar miteinander verwoben. Bevor es die Sprache gab, tanzte der Mensch zu jeder Gelegenheit, insbesondere zu kulturellen und religiösen Anlässen. Da wäre der Reigen zur Ernte zu nennen. Leider ist in unserer Liturgie das Tanzen als Gebet verlorengegangen. Aber viele haben das Bedürfnis, ihren Glauben durch Tanz auszudrücken. Worte reichen nicht immer, manchmal fehlen sie ganz. Tanz fördert das Sozialverhalten und Zusammengehörigkeitsgefühl. Er ist sozusagen der soziale Kitt.

Selbst Augustinus sagte: „Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen!“ Da wären wir wieder beim Himmel! Gerade Gemeindehäuser sind der ideale Ort für Tanzveranstaltungen. Meist gibt es einen großen Gemeindesaal, eine Musikanlage und einige liebe Kaffeekocherinnen. Schnell die Tische und Stühle an die Seite geschoben, zum Motto dekoriert und eingedeckt. Viel zu trinken und Kleingebäck runden die Sache ab.

Gerade die älteren Gemeindemitglieder klagen über die zunehmend verschwindenden Angebote in ihrem Quartier. Obwohl wir uns mitten in Hamburg befinden, sind die Wege doch weit. Geschäfte und Einrichtungen des täglichen Bedarfs schließen, Kinder und Enkel wohnen weiter weg und man wird selbst immobiler. Deshalb ist ein Angebot vor Ort so wichtig. Außerdem kann die Gemeinde andere Menschen mit einem alternativen Angebot erreichen. Andere Tanzveranstaltungen richten sich an jüngere, mobilere Teilnehmende und dann noch mit einem Tanzpartner. Das geht natürlich an meiner Zielgruppe völlig vorbei. Ich mag auch zu keiner Veranstaltung gehen, von der ich mich ausgeschlossen fühle, weil ich doppelt so alt und halb so beweglich bin.

Das klingt ja so, als wäre der Tanztee mal soeben aus dem Ärmel geschüttelt. Ist das so?

Gerstmann: Beim Tanzen sieht es immer so leicht und mühelos aus. Denk doch mal an Fred Astaire mit Ginger Rogers und den großen Balletttänzern Anna Pawlowa und Vaslav Nijinsky. Scherz bei Seite. Ganz so war es nicht. Es fängt schon mit der Terminplanung an. Welcher Tag und welche Uhrzeit sind geeignet? Ein Tanztee ist immer am Nachmittag, was Senioren sehr zu schätzen wissen, da sie nicht im Dunkeln nach Hause müssen. Der „Tanz in den Mai“ ist eine alte und über alle Generationen hinweg bekannte Kulturveranstaltung, also lag es auf der Hand. Das Schwierigste war, die Senioren zum Mitmachen zu bewegen. Es gibt eine Hemmschwelle. Viele trauen sich nicht alleine auszugehen und sich beim Tanzen beobachten zu lassen.

Es gab zudem keine Anmeldeverpflichtung. Ich hatte keine Ahnung, wie viele kommen würden. Und dann kämpft man noch mit rechtlichen Hindernissen. Schließlich darf nur bei der GEMA gemeldete Musik abgespielt werden. Dabei musste mir mein Sohn im Teenageralter eine Einweisung in „Spotify“ (ein Musikportal im Internet) geben.

Ja, das Lernen hört ein Leben lang nicht auf.



*Heike Gerstmann
ist Diplomsozialpädagogin und Sozialarbeiterin
und arbeitet in der Emmaus-Kirchengemeinde
Hinschenfelde in Hamburg mit Alt und Jung.*

Projekt 10

Begegnungsnachmittag „Lebensfreude 60+“ und Erzähl-Café 55+

Frischer Wind in der dörflichen Seniorenarbeit Mecklenburgs

Kerstin Ballhöfer

In den neuen Bundesländern, also auch in Mecklenburg, besteht eine starke Abgrenzung zwischen staatlicher und kirchlicher Seniorenarbeit. Deshalb war und ist es mein Wunsch, Themen und Begegnungsformen umzusetzen, die Menschen mit unterschiedlichen Biographien und Weltanschauungen für einander öffnen und ins Gespräch bringen.

Der Begegnungsnachmittag „Lebensfreude 60+“ und das „Erzähl-Café 55+“ mit viel Austausch über früher und heute haben es ermöglicht, Senioren mit kirchlicher und nichtkirchlicher Prägung zusammenzuführen. Beide Veranstaltungen haben in nichtkirchlichen Räumen stattgefunden und beinhalten als wichtige Elemente das Wiedersehen von alten Bekannten, genügend Zeit für Gespräche in gemütlicher Kaffeerunde sowie kulturelle, inhaltliche und christliche Impulse. Es waren fröhliche und verbindende Begegnungen zwischen Menschen der 3. und 4. Lebensphase, die sich sonst kaum treffen oder unterhalten, ob aus festen Gruppen der Volkssolidarität oder kirchlichen Bibelkreisen sowie Senioren, die einfach mal „gucken“ wollten. Da die Individualisierung und Vereinsamung auch unter älteren Menschen immer mehr zunehmen, waren diese Begegnungsnachmittage in ihrer offenen Café-Form, die zu nichts verpflichtet, eine hilfreiche und ermutigende Erfahrung.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt oder „frischer Wind“ in dem beschriebenen Seniorenprojekt lag in der inhaltlichen Beteiligung und Mitgestaltung der älteren Menschen selbst. Sie haben wertvolle Fähigkeiten und viele Erfahrungen beizusteuern, brauchen Möglichkeiten und Ermutigung, diese einzubringen und sich zu entfalten, bereichern dadurch andere und erleben selbst Wertschätzung und Beachtung.

Begegnungsnachmittag „Lebensfreude 60+“

Der erste Begegnungsnachmittag „Lebensfreude 60+“ fand in dem Ort statt, in dem die meisten Leute, also auch Senioren, wohnen. Der Ort Kuchelmiß ist unter unseren vielen kleinen Dörfchen mit teilweise weniger

als 100 Einwohnern der einwohnerstärkste Ort, in dem die Volkssolidarität ihre Räume und Veranstaltungen hat. Als Ziel einer vernetzten Seniorenarbeit hatte ich Mitarbeitende der Volkssolidarität als auch Ehrenamtliche der kirchlichen Bibelstunden des 3. und 4. Lebensalters zu einer gemeinsamen Planungsrunde eingeladen. Diese fand bewusst in den Räumen der Volkssolidarität statt. Ich hatte ein Konzept parat, habe aber erst gefragt und gehört, welche Ideen und Wünsche die Senioren haben bezogen auf den Inhalt, den Veranstaltungsort, Tag und Uhrzeit (Beginn 14 Uhr), die Form der Bewirtung und die möglichen Unkosten. Auch die



Verteilung der Einladungen wurde von ihnen beraten. Dieser gemeinsame Austausch und die Planung zeigten, dass sie sowohl eigene Ideen als auch ein gutes Gespür für die einzuladenden Senioren haben. Entsprechend unserer gemeinsamen Absprachen fand der erste Begegnungsnachmittag im gemütlichen Gastraum einer Kuchelmißer Pension statt, die die Senioren empfohlen hatten. Die Gaststätte übernahm die Bewirtung mit „Kaffee und Kuchen satt“ zum ausgehandel-

ten Selbstzahler-Preis von 6 Euro pro Person. Das hatte den Vorteil, dass kein hauswirtschaftlicher Aufwand betrieben werden musste und alle den Nachmittag genießen konnten. Andererseits war es wichtig, mit ansprechenden Einladungen und rechtzeitigen Anmeldungen zu arbeiten. Das hat sehr gut und verlässlich geklappt und der erste Begegnungsnachmittag „Lebensfreude 60+“ war mit 50 Personen eine sehr gut besuchte Veranstaltung für unsere ländliche Region. Die inhaltliche Planung entsprechend der Seniorenvoten und die Durchführung lagen bei mir.

Der erste Begegnungsnachmittag fand am 6. April statt und entsprechend des Themas „Lebensfreude“ wurden die Tische hell und freundlich mit gelben Servietten, Blumen und Kerzen von der Wirtin geschmückt. Ich hatte 70 verschiedene Kartenmotive, einige davon mit christlichen Aussagen, zum Thema Lebensfreude auf den Tischen verteilt. Diese dienten im weiteren Verlauf des Nachmittags zum Austausch an den Tischen über eigene Erfahrungen der Lebensfreude und lösten schon beim Eintreffen der Gäste reges Interesse aus. Als musikalisches Rahmenprogramm spielten eine Schülerin und ein Schüler Musikstücke auf verschiedenen Instrumenten vor. Die Musik erfreute die älteren Menschen sehr; manche waren extra deshalb gekommen. Die musizierenden Kinder waren ein verbindendes Element zwischen den Dörfern, den kirchlichen und nichtkirchlichen Senioren und setzten das Thema Lebensfreude um.

Als weiterer inhaltlicher Baustein rankten sich Gedichte und Kurzgeschichten zum Thema Lebensfreude um das Kaffeetrinken, geschrieben und vorgetragen von 3 sogenannten „Schreiberlingen“, Senioren 60+ aus unserer Region. Lebensfreude wurde so humoristisch als auch ernsthaft von den Senioren selbst eingebracht, während sie ihre Fähigkeiten und Erfahrungen zeigen konnten. Mit viel Interesse wurde auch das Interview von den Gästen verfolgt, das ich mit unserer Pastorin zu ihrer Person als Mecklenburgerin führte; sie berichtete über ihre Erfahrungen der Lebensfreude und nahm Bezug zu ihrem christlichen Glauben.

Nach 2 Stunden gab es einen gemeinsamen Abschluss mit Dank an alle Mitwirkenden. Auf freiwilliger Basis bot der Gastwirt noch Führungen durch seinen kleinen Tierpark mit Kängurus und vielen exotischen Vögeln an. Auch dieses Angebot hatte sich positiv auf die Auswahl des Veranstaltungsortes ausgewirkt.

Am Ende des Nachmittags verließen zufriedene, Lebensfreude ausstrahlende Senioren den Begegnungsnachmittag und einige davon mit dem Wunsch nach einer weiteren ähnlichen Veranstaltung. Ich verteilte Einladungen zum ersten Erzähl-Café, das 5 Wochen später in Serrahn, einem Nachbardorf, stattfinden sollte; sozusagen die Möglichkeit eines Gegenbesuchs. Au-

ßerdem hatte ich Terminzettel vorbereitet, auf denen sowohl alle Angebote der Volkssolidarität und der evangelischen Kirchengemeinde für Senioren standen als auch weitere Großveranstaltungen der Region.

Erzähl-Café 55+ im Serrahner Zelt

„Erzählen von früher und heute bei Kaffee und Kuchen, mit Bildern und Musik sowie einem Interview mit Kuchelmißer Bürgern und dem Zelt-Referenten Matthias Rapsch ‚Warum bin ich – dennoch – Christ?‘ am 11. Mai 2016 von 15.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr“, so stand es in der Einladung und dem ankündigenden Zeitungsartikel: „Das Erzähl-Café 55+ im Serrahner Zelt, etwas Neues für jüngere und ältere Senioren als Auftakt einer in der Region bekannten, jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe, den ‚Serrahner Zelttagen‘.“

Bei der Planung des Erzähl-Cafés 55+ habe ich teilweise auf die Auswertung des Begegnungsnachmittags in Kuchelmiß, die sehr positiv ausgefallen war, zurückgegriffen. Mein Ziel war es, die Erfahrung der gemütlichen Erzählatmosphäre bei Kaffee und Kuchen sowie inhaltliche Impulse im Serrahner Erzähl-Café fortzuführen. Ein kleines ehrenamtliches Team hat das Zeltbistro mit gemütlichen Tischen und Stühlen und einem Büffet aus leckeren, selbstgebackenen Kuchenspenden in ein nettes Erzähl-Café verwandelt.

Mit Kuchelmißer Bürgern als Interviewpartner wollte ich den kirchenferneren Kuchelmißer Senioren eine Brücke in das stärker christlich geprägte Kirchdorf Serrahn schlagen. Das Erzähl-Café war mit dem Interviewtitel „Warum bin ich – dennoch – Christ“ als offene christliche Veranstaltung erkennbar und integriert in die Serrahner Zelttage. Somit galt die Einladung auch für andere Senioren aus unserer Kirchengemeinde und Region und wurde mit 40 Gästen sehr gut angenommen. Zwei Drittel der Besucher waren neue, teilweise auch jüngere Senioren und interessanterweise der gleiche Anteil an Frauen und Männern.

Der musikalische Rahmen, der diesmal von einer Abiturientin gestaltet wurde, die Klavier und Gesang professionell ausübt, war gezielt auf den Inhalt abgestimmt und beinhaltete im letzten Teil auch christliche Songs. Vor dem Kaffeetrinken erzählte ein 72-jähriger Tierarzt anhand von Fotos aus seinem Leben. Die Fotos waren einerseits per Beamer auf der Leinwand zu sehen und wurden beim Kaffeetrinken zusätzlich als speziell erstelltes Album herumgereicht. Sein Erzählen hatten wir in einem persönlichen Gespräch vorbereitet, denn es kostete ihn Überwindung, in einer öffentlichen Veranstaltung vor Menschen, die ihn teilweise kannten, über sein Leben zu sprechen. Ich hatte ihn für diese Aufgabe angefragt, weil er als „Schreiberling“ schon am Begegnungsnachmittag seine Gedichte vorgetragen hatte und ein erzählfreudiger Mann ist. Im Vorbereiten des



Erzählteils und des späteren Interviews mit einer weiteren Kuchelmißer Seniorin sowie dem Zeltreferenten merkte ich, dass Zeit, Feingefühl und seelsorgerliche Kompetenz wichtig waren, um mit den Beteiligten behutsam und adäquat umzugehen und um für die Veranstaltung als Ganzes gut gerüstet zu sein. Ältere Menschen haben meist persönliche Schicksalsschläge erlebt, teilweise Kriegs- und Fluchterfahrungen hinter sich, haben in Mecklenburg die DDR-Vergangenheit und Wendeerlebnisse verkraften müssen.

Die Interviewfragen zur eigenen Glaubensprägung und zu Glaubenserfahrungen habe ich so gestellt, dass jeder genügend Freiraum hatte, so allgemein oder persönlich zu antworten, dass es für ihn passte. Das Erzählen von früher und heute führte zu anregenden Gesprächen beim Kaffeetrinken. Das Interview über den christlichen Glauben beinhaltete viel Tiefe und zeigte die Bedeutung der unterschiedlichen Prägungen für den eigenen Glauben. Für den einen hatte die Weitergabe von christlichen Werten, wie vormals Gebete der Eltern oder Großeltern und das Feiern der kirchlichen Feste im Leben, eine Bedeutung, für den anderen aus nicht-christlichem Elternhaus wurde der christliche Glaube erst auf einer Jugendfreizeit konkret. Doch alle hatten hilfreiche Erfahrungen von Schutz, Trost und Gehalten-sein in schwierigen Lebenssituationen mit Gott und der Bibel gemacht. Trotz offener Fragen blieben im „Dennoch-des-Glaubens“ Gottes Zuspruch im Alter und die Hoffnung auf Gottes Gerechtigkeit in der Ewigkeit. Der Zeltreferent machte noch eine 3-minütige inhaltliche Zusammenfassung und lud zu den weiteren thematischen Zeltabenden ein.

Die Besucher gingen um 17 Uhr zufrieden nach Hause, einige noch ins Gespräch vertieft, manche im eiligen Aufbruch. Andere drückten ihre Dankbarkeit für diese neue Form bzw. die Inhalte der Veranstaltung aus, einzelne Neue kamen erstmals zu weiteren Zeltveranstaltungen wieder. Für mich als Organisatorin waren beide Veranstaltungen zeitintensiv, aber bereichernd.

FAZIT

- Beide Veranstaltungen, der Begegnungsnachmittag „Lebensfreude“ sowie das Erzähl-Café 55+, waren lohnende, sehr gut besuchte Veranstaltungen, die frischen Wind in die Seniorenarbeit gebracht haben.
- Von den Senioren wurde auf beiden Veranstaltungen der Wunsch geäußert, diese zu wiederholen. Das Erzähl-Café im Zelt könnte künftig im jährlichen Rhythmus angeboten werden, der Begegnungsnachmittag evtl. im halbjährlichen Rhythmus.
- Wichtig ist, dass beide Veranstaltungen von ehrenamtlichen Teams vorbereitet und mit organisiert werden und dafür genügend Zeit eingeplant wird.
- Damit auch kirchenferne Senioren in Zukunft gerne weitere oder ähnliche Veranstaltungen besuchen oder Freude haben, sich einzubringen, sollten die angebotenen Themen nicht zu einseitig christlich akzentuiert sein.
- Es zeigte sich jedoch, dass etliche Senioren aber sehr wohl den Wunsch haben, christliche Themen in offener, vertrauensvoller und gemütlicher Runde zu erleben.
- Ich konnte die Erfahrung machen, dass Senioren (55+, 60+ oder 70+) viele Talente haben und Erfahrungen einbringen können und wollen, von denen andere profitieren.



*Kerstin Ballhöfer
ist tätig als Religionslehrerin
an der Grundschule Röbel
und arbeitet als Gemeindepädagogin in
der Kinder-, Familien- und Seniorenarbeit in
der Ev. Kirchengemeinde Klaber/Serrahn.*

Projekt 11

Neue Wege in die Gemeinde finden ...

Über den Geburtstagskaffee hinaus für die Gemeinde begeistern

Uwe Loose

Anknüpfungspunkte

Ich bin an der Christuskirche in Hamburg Eidelstedt als Diakon tätig. Dort leite ich jeden Dienstag einen Seniorennachmittag, zu dem immer um die 50 Senioren kommen. Die Gestaltung ist ganz unterschiedlich, sie wird mit einem Team zusammen erarbeitet. Des Weiteren laden wir alle 2 Monate schriftlich die Senioren ab 70 Jahre zu einer Geburtstagsfeier herzlich ein (aus 3 Pfarrbezirken werden ca. 150 Einladungen per Post verschickt). Bei der Geburtstagsfeier sind auch die Senioren vom Seniorennachmittag mit dabei. Mit ihnen zusammen sind wir dann ca. 80 bis 90 Personen, die an der Geburtstagsfeier teilnehmen. Alle Geburtstagskinder bekommen eine Blume und ein Bibelwort mit auf den Weg und sie dürfen sich ein Lied aussuchen. Gestaltet wird der Nachmittag noch mit Geschichten oder auch anderen Ideen. Sie kommen sehr gerne, aber nur zu diesem Ereignis.

Und genau da möchte ich anknüpfen mit meinem Projekt, mit meiner Idee. Ich möchte herausfinden, was diejenigen, die „nur“ zum Geburtstagskaffee kommen, gerne bei uns in der Gemeinde hätten. Was spricht sie an, welche Interessen haben sie. Denn zur Geburtstagsfeier kommen sie gerne, sie bringen teilweise auch jemanden mit, z. B. den Ehepartner. Somit sind auch immer einige Männer mehr dabei. Die Männer sind im Gemeindenachmittag unterrepräsentiert – auch darauf richte ich meinen Blick. So plane ich, die Geburtstagskinder noch einmal gezielt zu einem Nachmittag einzuladen, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Denn beim Geburtstagskaffee reicht die Zeit dafür nicht. Was ich aber nicht will, ist, eine neue Gruppe zu gründen. Ich möchte herausfinden, was sie sich wünschen würden, um auch zum Seniorennachmittag oder zu anderen Veranstaltungen in der Gemeinde zu kommen.

Konzeptionelle Überlegungen, die wichtig sind für das Projekt

Ich habe mir vom Bezirksamt in Eimsbüttel Statistiken geben lassen, um genauere Zahlen über die Bewohner, Strukturen und Zahlen zu bekommen. Dabei ist deutlich geworden, dass im Stadtteil von Eidelstedt sehr viele Senioren häufiger in größeren Wohnungen leben. Viele leben alleine, und meist sind es Frauen. Da wir in der Gemeinde auch eine Lebensmittelausgabe haben, erleben wir sehr stark, dass die Altersarmut sehr zunimmt. Es gibt Senioren, die leben nur von der Grundsicherung, aber es gibt auch die, die eine gute Rente haben. Somit sind beide Gruppen (arm/reich) in der Gemeinde sichtbar und nehmen an unterschiedlichen Angeboten der Gemeinde teil. Daher ist es mir in der Seniorenarbeit wichtig, Angebote anzubieten, die sich auch jede/r Senior/in leisten kann. Das will ich in meine Planungen mit einbeziehen. Zu den Geburtstagsfeiern kommen Senioren unterschiedlicher Lebenslagen.

Selbst durch unterschiedliche Methoden ist es uns nicht gelungen, eine Durchmischung hinzubekommen. Deshalb wollen wir mit ihnen ins Gespräch kommen und sie „für die Gemeinde begeistern“.

Ins Gespräch kommen über...

- Wie nehmen Sie Kirche in Ihrem Stadtteil und in ganz Hamburg wahr?
- Was hat Sie bewegt hierher zu kommen?
- Was fehlt Ihnen im Stadtteil?
- Was erwarten Sie von Kirche?
- Was erwarten Sie von der Kirchengemeinde?
- Raum auch für offene Fragen....

Nächste Schritte

- Neue Mitarbeiter/innen gewinnen – und nicht immer dieselben fragen...
- Zeit für die Vorbereitung und klare Planung der Teamsitzungen
- Alles wird mit dem Team besprochen und Aufgaben werden verteilt
- Ziele klar benennen
- Gemeinsam gestalten mit dem Team
- Einladungskarte gestalten mit Bild und Text
- Raum gestalten und für das leibliche Wohl sorgen (Kaffee u. Kuchen oder Brunch ...)
- Zeit für die Auswertung und weitere Verabredungen treffen
- Im Team wird vorher alles besprochen



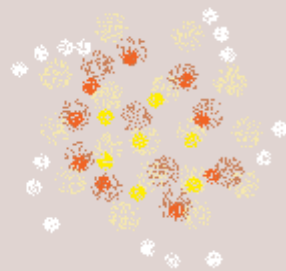
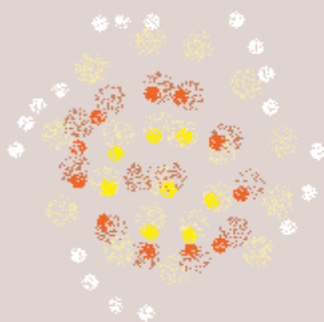
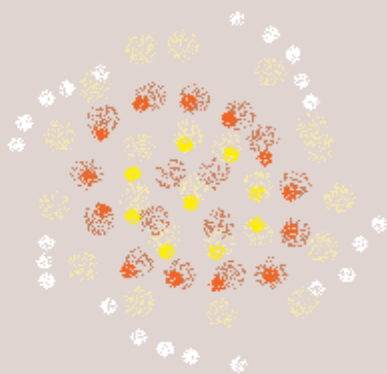
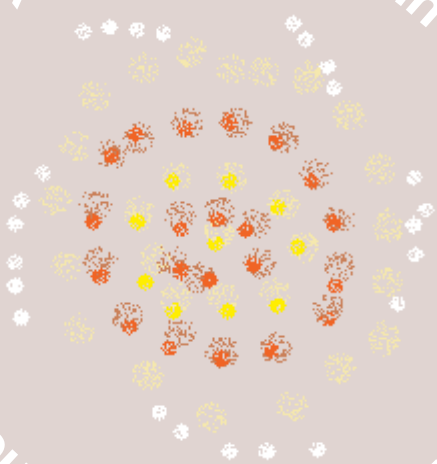
Schritte wagen dürfen wir getrost,
Gott segne und begleite uns auf
diesem Weg und bei unserem
Projekt.



*Uwe Loose
ist Diakon
an der Christuskirche
in Hamburg Eidelstedt.*

Am Ende werden alle, die kommen, herzlich zu den unterschiedlichen Veranstaltungen der Kirchengemeinde eingeladen, vor allem aber auch zum Seniorennachmittag, der jeden Dienstag stattfindet.

Lebenslagen > Anstoß geben in veränderten Lebenssituationen und neuen Lebenslagen



E

Projekt 12

Perlenzeit

Zeit, nach Perlen zu suchen. Bedeuten Perlen Tränen oder sind Tränen Perlenschätze?

Susanne Otto-Kempermann

Anknüpfungspunkte

Auf der Suche nach einer Möglichkeit, Menschen der dritten Generation anzusprechen und etwas zu tun, das ihnen dient und ihnen auch Brücken in die Gemeinschaft der Gemeinde baut, entwickelte ich das Projekt „Perlenzeit“. Das Projekt knüpft an Erfahrungen an, die ich in der pastoralen Arbeit mache.

Ich habe sehr viele Trauerfeiern zu gestalten und mache in diesem Zusammenhang auch so manchen Besuch. Mir fiel auf, dass es viele Menschen gibt, die wenig Begleitung durch die Kirche in Anspruch nehmen. Eigentlich nur unmittelbar durch die Trauerfeier. Die Jüngeren ab 40, die ihre Partner verlieren oder Menschen im Alter 55+, die ihre Eltern beerdigen. Diese zeigen sich sehr unbeholfen im Umgang mit der Situation. Traditionen tragen sie wenig. Sie erscheinen mir zugleich sehnsuchtsvoll und auf der Suche nach Spiritualität zu sein. Ich suchte nach einer Möglichkeit, diese Menschen anzusprechen und sie in Kontakt zu bringen – einerseits mit anderen Menschen, andererseits mit Glaubensinhalten. Mir ging es darum, sie bei der Aufgabe, das Erlebte zu verarbeiten und das Leben neu zu strukturieren, zu unterstützen. Darüber hinaus wollte ich auch Impulse zu einer spirituellen Sinnfindung geben. Es tut einfach gut, sich Zeit zu nehmen für sich selbst. Zusammen mit anderen kann das sehr schön und wichtig sein. Im Idealfall könnten Interessengruppen gebildet und neue Ideen miteinander entwickelt werden, die sogar anderen dienen. So wuchs mit der Zeit in mir immer stärker der Wunsch, Menschen, die Trauer erleben, mehr zu begleiten.

Ziel des Projektes „Perlenzeit“ sollte sein, Trauernden Informationen zu geben, die helfen, manches auf dem Trauerweg einzuordnen und zu verstehen, aber auch Impulse zu geben, sich mit der Trauer auseinanderzusetzen und sie zu überwinden. Ganz wichtig war mir, die Möglichkeit und den Rahmen zu geben, sich mit anderen austauschen zu können und Gleichgesinnte zu finden. Geselligkeit durch gemeinsames Essen war dabei ein wertvoller Baustein. Impulse des Glaubens

sollten stärken und ermutigen und als Hilfe fungieren. Sehr passend schien mir, dazu auf dem Konzept der „Perlen des Glaubens“ von Bischof Lönnebo aus Schweden aufzubauen.



Die Gestaltung sollte freundlich und ansprechend sein, insbesondere für Kirchenferne. Eine liebevolle Gestaltung und gute Musik waren mir dafür wichtig. Für meine Überlegungen suchte ich Unterstützer und Teammitglieder. Die Vorüberlegungen bewegten sich im Zeitraum von November 2015 bis Ende Januar 2016. Dann ging es an die Konkretion. Es war schön, Personen zur Mitarbeit zu finden, die mein Anliegen teilten. Einige, weil sie selbst schon Betroffene waren. Einige, weil sie gerne Brücken zum Glauben bauen. Einige, weil sie

Austausch lieben. Einige, weil sie gerne anderen beistehen. Ich hatte im Handumdrehen Unterstützung von 12 Personen aus der Kirchengemeinde. 7 davon gehören selbst der entsprechenden Altersgruppe an. Dabei waren unsere Kirchenmusikerin, eine Sängerin, 2 Frauen, die zu Hause treu gebetet haben, zwei, die beim Catering geholfen haben und die praktischen Aufgaben erledigt. 8 Personen außer mir konnten als Gruppenleiter/innen eingesetzt werden. Im Februar fand ein Mitarbeitertreffen mit Frühstück statt, das zur Einführung, zum Ausprobieren und zur Schulung diente.

Alle warteten gespannt auf die Anmeldungen. Bereits Ende Januar ging ein persönliches Einladungsschreiben an die Menschen, die im vergangenen Jahr einen Menschen beerdigt hatten, sowie an Personen, die besonders im Gedächtnis geblieben waren. Es wurde darin auch darum gebeten, die Einladung weiterzusagen. Außerdem wurden entsprechende Einladungsflyer in den Arztpraxen des Ortes, in den Apotheken und im Zeitschriftenladen ausgelegt. Dann war Abwarten angesagt – bis ganz zuletzt.

Das Projekt wurde über vier Treffen angelegt, die bewusst in die Passionszeit und den erwachenden Frühling fallen und nach Ostern enden sollte. Um Zeit zur Verarbeitung zu lassen, waren die Treffen auf einen 14-tägigen Abstand gelegt.

Alle Eingeladenen haben erlebt, wie einschneidend der Verlust eines lieben Menschen sein kann. Trauer ist eine Zeit, die sehr berührt. Sie kann durch große Tiefen führen. Auf dem Weg in dieser Zeit lassen sich durchaus Perlen finden. Dazu sollte die „Perlenzeit“ dienen.

Perlenzeit – ein Projekt mit Trauernden der Generation 55+

Jedes der geplanten Treffen hatte folgende Grundstruktur, wobei immer Zeit eingeplant war, nachzufragen, wie es gerade geht bzw. was noch nötig ist, um gut nach Hause zu gehen.

- Ankommen, erste Runde mit Snack (30 Minuten)
- Input (15–30 Minuten)
- Austausch (1 Stunde)
- Andacht (15–30 Minuten)

Die Themen

1. Treffen: Erlebnisse, Erwartungen, Wünsche

Zunächst wurde über den Ablauf der Treffen informiert. Dann wurden die Teilnehmerinnen gebeten, ihre Erwartungen und Wünsche aufzuschreiben. Diese Karten wurden – mit Schleifenband versehen – gut aufgehoben. Den ersten inhaltlichen Impuls gab es durch ein persönliches Zeugnis. Anschließend versuchte ich mit einem Ausschnitt aus Liane Guidice's Erfahrungsbericht über ihr Erleben als sie Witwe wurde zum Aus-

tausch der Erfahrungen zu ermutigen:

1. Haben Sie Mut, miteinander ins Gespräch zu kommen und über sich selbst zu sprechen.
2. Haben Sie Geduld mit der Trauer, Geduld mit sich und mit den anderen.



Nach dem persönlichen Zeugnis aus der Zeit der Trauer einer Mitarbeiterin fand ein sehr reger und offener Austausch untereinander statt. Zu Beginn der Andacht stellte ich das Perlenband von Lönnebo vor. Anschließend wurde die **Gottesperle** Mittelpunkt der Andacht. Andacht zu einer Perle des Glaubens (Musik, Texte, Stille, Gebet) kurz skizziert: Die goldfarbene Gottesperle zeigt: Gott ist der Anfang und das Ende. Ich bin mitten drin, lebe zwischen Anfang und Ende. Was hält mein Leben zusammen? Traue ich Gott zu, dass er mein Leben zusammenhält?

2. Treffen: Erinnerung und Information

Beim zweiten Treffen wollte ich beim liebenden Gedenken anknüpfen. Dazu lud ich zu einem Spaziergang auf dem nebenan liegenden Friedhof ein und bat Erinnerungen und Gedanken auszutauschen und auch besonders auf Grabsteinsymbole zu achten. Es sollte etwas mitgebracht werden: Schönes, Schmerzliches, Wohltuendes. Um dafür genügend Tageslicht zu haben, wurde erst danach gegessen. Es folgte ein Kurzreferat über Trauer.

Der Austausch ergab, dass die Informationen hilfreich waren, der Besuch des Friedhofes jedoch für manche eine körperlich belastende Anforderung war. Diese Wenigen schlossen sich aus und blieben im Raum. Sie unterhielten sich inzwischen. Die anderen empfanden den Spaziergang aber als wohltuend.

Bei der Andacht wurden **die Perlen der Liebe** in den Focus genommen. Eine Kunstkarte wurde dazu betrachtet. Für die Liebe gibt es zwei Perlen, die aufeinander bezogen sind. Sie leuchten und sie tragen Trauer. Beide Perlen berühren einander und beide sind eigenständig. Der Glaube vertraut auf Gottes Liebe. Glaube

bezieht die Liebe der Menschen auf die Liebe Gottes. Die beiden Perlen lassen mich fragen: Wen kann ich lieben? Fühle ich mich geliebt? Von wem eigentlich? Gottes Liebesfähigkeit zu jedem einzelnen erkennen wir an Jesus Christus. Und doch frage ich manchmal in der Trauer: Werde auch ich geliebt? Auch jetzt?

3. Treffen: Trauer

Beim dritten Treffen ging es darum, Trauer zuzulassen. Eine Geschichte, das Märchen von den „Regenbogentränen“, bildete den Einstieg zum Gespräch darüber, was am Weinen gut tut und unter welchen Bedingungen es möglich ist. Bei wem und wann kann ich weinen? Wo habe ich geweint? Was hat mich dann getröstet? Die Aussprache mündete in eine Andacht zur **Wüstenperle**. Bei dieser Andacht gab es zwischendrin Tee und Fladenbrot als Stärkung und sie schloss damit, dass alle eingeladen waren, ein Teelicht anzuzünden und zur Wüste (Mitte) zu stellen. Auch in der Wüstennacht ist Gott nahe. Er gibt Stärkung und neue Impulse.

4. Treffen: Herzenssache Aufbruch

Wir trafen uns nach dem Osterfest wieder (zu dem einige in der Gemeinde auftauchten) und aßen schöne Variationen mit Ei. Dann kam erst einmal die Andacht zur **Auferstehungsperle**. Der Grund dafür war, später nicht ausbremsend auf Verabredungen zu wirken. Hier kurz skizziert: Heute schauen wir auf die weiße Perle der Auferstehung. Sie hält die Hoffnung wach, Hoffnung neuen Lebens, das zuerst die Frauen am Grab erfahren. Auferstehung ist Aufbruch! Wo ist das Galiläa in meinem Leben? Wo bin ich schon zu lange sitzen geblieben? Wo wird es Zeit, aufzustehen um zu gehen? Die weiße Perle predigt die unverschämteste Hoffnung, die wir als Christen kennen: das Leben ist stärker als der Tod. Die Sache Jesu ist nicht am Ende und begraben. Jesus begegnet – von Herz zu Herz, persönlich und überwältigend wunderbar. Nichts wird bleiben wie es ist! Die Zukunft bringt etwas! Steh auf! Setze dir ein kleines Ziel. Aber, woher nehme ich dafür die Kraft? Woher das Vertrauen, das ich brauche? Die Perle erinnert mich an die Quelle, an Gott. Gott machte den Anfang. Er will Leben. Nicht hartnäckige Angst, nicht zermürbende Verzweiflung wird bleiben, wenn Gott sein befreiendes Wort spricht. Dieser Tag schenkt Luft zum Atmen, Raum zum Gehen, Platz zum Leben.

Das schöne Essen und die Andacht bildeten die Türöffner für den weiteren Verlauf mit Zukunftsblick.

Als Nächstes wurde ein Koffer mit vielen Herz-Gegenständen geöffnet (von Postkarten über Dekosachen, Süßigkeiten bis hin zu Nützlichem). Diese Idee übernahm ich aus dem Kulturprojekt der „Herzenssprechstunde“ von Karin Nell u. anderen. Jede/r wählt ein Teil, das ihn/sie anspricht. Als Leitfaden

wurden die Fragen mitgegeben: Was liegt mir am Herzen? Was tue ich gerne, was wollte ich immer schon mal tun? Danach wurde in der Runde erzählt: Ich habe ... ausgesucht, weil ... Der nächste Gestaltungsschritt war, die Herzensanliegen auf Karten aufzuschreiben und diese dann in Form eines Domino spielerisch bekannt zu machen. Finden sich Gleichgesinnte zusammen? Das war eine spannende Frage. Ich fand schon. Ob und wie es weitergeht, blieb jedoch offen.

Es blieb noch eine Bitte, nämlich sich 5 Minuten Zeit zu nehmen für ein Feedbackblatt von mir. Dieses wurde gerne ausgefüllt.

Und es blieb der Abschied: Ich hatte inzwischen Segenssprüche (irische Segensworte, teilweise mehrfach vorhanden) um die Mitte herum ausgelegt. Nun bat ich alle, sich ein Wort auszusuchen und es in der Runde für alle auszusprechen, dann aber jemandem aus der Gruppe zu schenken. Es geschah fast von alleine, dass dabei niemand leer ausging. Öfter wurde gesagt: jetzt brauchen wir noch eins für ...



Auswertung

Eine sehr intensive und erfüllende Zeit liegt nun hinter mir. Es hat mir sehr viel Freude gemacht. Natürlich war es auch arbeitsintensiv. Aus den Rückmeldebögen kam – wie schon zwischendurch – ein durchgängig positives Feedback. Beispielhafte Äußerungen: „Ich war überrascht, wie vielfältig man das Thema bearbeiten kann“. | „Da alle ähnliche Probleme hatten, hat jeder Trost finden können“. | „Es hat mich zum Nachdenken berührt“...

Ausblick

Das Feedback hat mich sehr ermutigt, dieses Angebot regelmäßig stattfinden zu lassen. Es hat nicht so starken Zuspruch gefunden wie gedacht – ich hätte von der Mitarbeiterkapazität leicht mit 24 Teilnehmern in drei Kleingruppen und drei Räumen arbeiten können. Tatsächlich startete eine kleine Gruppe mit 8 Personen.

Ich habe sie mit zwei Teamern betreut. Aber die Teamer, die nicht im Einsatz waren, sind nun ganz begierig, selbst nächstes Mal mitzuwirken. Mitarbeitende – kein Problem! Bedenken will ich allerdings, dass ich die Kirchenmusikerin nicht zu sehr strapaziere, weil sie gerade im Frühling sehr eingespannt ist. Manches geht vielleicht auch mit weniger Aufwand.

Da in der Rückmeldung von vielen betont wurde, wie wichtig ihnen die persönliche Einladung, der Brief von mir, war, werde ich künftig die Einladung zum Gottesdienst am Ewigkeitssonntag nutzen, um zur Perlenzeit einzuladen.

Eine von den acht Teilnehmenden hörte nach der Hälfte auf, weil sie fand, dass es doch nichts für sie sei. Ich fand das schade, versuchte ihr zu vermitteln, dass wir ja einen Weg zusammen gehen. Aber ich konnte sie leider nicht mehr motivieren. Im Feedback wurde ihr Fehlen auch von der Gruppe bedauert.



*Susanne Otto-Kempermann,
57, verheiratet, 2 Kinder, ist seit 2005
als Gemeindepastorin in Hohenlockstedt tätig.
Sie war jahrelang in der Krankenhausseelsorge tätig.
In der Gemeinde setzt sie Schwerpunkte in der
Seniorenarbeit, im Besuchsdienst, mit Beerdigungen.
Zu ihrer Gottesdienstarbeit gehören 2 Seniorenheime.*

Literatur

Liane Giudice, Ohne meinen Mann. Aufzeichnungen einer Witwe, Stuttgart 12. Aufl. 1992

Verena Kast, Trauern Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Freiburg i.B. 4. Aufl. 2014

Jorgos Canacakis und Annette Bassfeld-Schepers, Auf der Suche nach den Regenbogentränen. Heilsamer Umgang mit Abschied und Trennung, München, Gütersloh 1994

Kirstin Faupel-Dreves und Sandra Peters-Hilberling, Perlen des Glaubens. Werkstattbuch, Kiel, 4. Aufl. 2014

Sylvia Kade, Altern und Bildung, Bielefeld, 2. Aufl. 2009

Sylvia Kade, Neue Lernformen in der Altersbildung, Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, unveröffentlichtes Manuskript 1999

Reinhold Knopp, Karin Nell (Hg): Keywork – Ein Konzept zur Förderung von Partizipation und Selbstorganisation in der Kultur-, Sozial- und Bildungsarbeit, Bielefeld 2014

EKD-Studie, Im Alter neu werden können. Orientierungshilfe des Rates der EKD, Gütersloh 2009

Institut für kirchliche Fortbildung (Hg.), alter-native! Neue Wege in der Altenarbeit, Speyer 2012

Projekt 13

Frauen ab 50 unterwegs in die nächste Lebensphase

Frauenfeierabendrunde Holtenau 50+

Martina Ehrich

Rahmenbedingungen

Im Januar 2015 habe ich die Leitung der Seniorenarbeit in der Kirchengemeinde Kiel Holtenau übernommen. Dort existierte bereits eine sehr gut strukturierte und konzeptionell stimmige klassische Arbeit mit älteren Menschen. Etwa 15 Ehrenamtlerinnen und ein Ehrenamtler leiten sehr erfolgreich alle angebotenen Gruppen.

Auffällig war, dass keine Menschen in der dritten Lebensphase diese Angebote nutzen wollten. Auf Nachfrage sagten die angesprochenen älteren Menschen: „So alt bin ich noch nicht, dass ich Gedächtnistraining oder Hockergymnastik brauche. Machen Sie doch einmal etwas ‚Flotteres‘.“

Auch wurde ich von einigen sehr aktiven Frauen 50+ aus der Gemeinde angesprochen, die sich ein eigenes Angebot wünschten. Beflügelt vom Input des ersten Moduls der Langzeitfortbildung „Leinen Los!“ ging ich an die Konzeption einer Frauengruppe für das dritte Lebensalter.

Verortung im EKD Konzept

„Gleichwohl muss kommunale Seniorenpolitik mehr als Pflege- und Versorgungspolitik sein. Zu einer inklusiven Seniorenpolitik gehören, um nur einige Stichworte zu nennen, folgende Themenfelder: Arbeit und Beschäftigung, Freizeit, Bildung und Kultur, Wohnen und Mobilität, Partizipation und Engagement, Generationsbeziehungen, soziale Netzwerke und Migration.“ (vgl.: Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in der EKD, S. 5, 2015)

Die **EKD Orientierungshilfe „Im Alter neu werden können“** sieht folgende Aufgaben für Kirchengemeinden:

- Altersbilder reflektieren und in Verkündigung, Seelsorge und Bildung anpassen
- Mit den Älteren wachsen
- Engagement angemessen würdigen und fördern
- Inhaltliches und strukturelles Gesamtkonzept entwickeln



- Kooperation mit anderen Trägern fördern
- Begegnungsraum sein (vgl.: Hoffmann, S. 20, 2014)

Der Anfang

Die Zielgruppenanalyse ergab, dass in der Kirchengemeinde Holtenau keine gendergerechten Angebote für Frauen am Übergang in das dritte Lebensalter bestanden. Eine aussagekräftige Statistik war so schnell nicht zu haben – selbst eine zu erheben passte nicht in das knappe Zeitbudget. So habe ich mich auf sehr gute Vorerfahrungen aus meiner Heimatgemeinde Paul-Gerhardt in Kiel und Inhalte meines Studienschwerpunktes „Soziale Arbeit mit Frauen“ verlassen.

Ziele des Angebotes

- Niedrigschwelliges, gendergerechtes Angebot für Frauen 50+ in der Kirchengemeinde schaffen
- Vernetzung der Frauen fördern
- Prävention von Vereinsamungstendenzen
- Neue Entwicklungsaufgaben und Lebensentwürfe für die nachberufliche und nachelterliche Lebensphase entwickeln
- Förderung der Work-Life-Balance der Frauen
- Potentiale von lebenserfahrenen Frauen aufgreifen und in der ehrenamtlichen Arbeit und vor allem für die Frauen selbst fruchtbar machen
- Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge der Frauen fördern

Lebenslagen der Frauen in der Gemeinde

Die Lebenslagen der Frauen 50+ sind in Holtenau breit gefächert: verwitwet, verheiratet oder alleinerziehend, noch in der beruflichen oder schon in der nachberuflichen Phase. Die Einkommenssituation ist in Holtenau überwiegend gut bis sehr gut. Es finden sich jedoch auch prekäre Einkommenssituationen durch kleine Verdienste oder kleine Renten. Auffällig war in ersten Gesprächen, dass viele Frauen gleichzeitig Enkelkinder betreuen, Familienarbeit leisten und sich zusätzlich noch in der Betreuungs- und Pflegearbeit für ihre Eltern oder Schwiegereltern engagieren, also der Sandwichgeneration angehören. Durch die langjährige Familienarbeit und Prioritätensetzung auf die Familie wurden Netzwerke und Freundschaften häufig nicht ausreichend gepflegt, so dass Vereinsamungstendenzen zu beobachten sind.

Der Rahmen

Als niedrigschwelligen Zugang habe ich eine Frauenfeierabendrunde gewählt.

Geplant waren Gruppentreffen monatlich am Montagabend von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr in der Begegnungsstätte Kiel Holtenau, die fußläufig von ganz Holtenau aus zu erreichen ist.

Die Altersstruktur sollte von 50 bis 75 Jahren liegen. Die Frauenfeierabendrunde sollte keine geschlossene Gruppe sein, sondern eine Plattform, von der aus weitere Treffen und Vernetzung stattfinden können.

Die Gruppengröße sollte zwischen 8 und 20 Frauen liegen.

An jedem Abend sollte es einen kleinen Imbiss, Obst und Wein geben und anschließend über ein Thema gesprochen werden.

Das Handwerkszeug

- Ressourcenorientierte Arbeit nach de Shazer
- Situationsansatz nach Krenz und Zimmer
- Methoden der sozialen Gruppenarbeit

Das Team

Durch einen Artikel in der Gemeindezeitung „Wegweiser“ durfte ich eine sehr kompetente und genderbewegte Frau kennenlernen, die ehrenamtlich tätig werden wollte. Nach Möglichkeiten des Engagements gefragt, habe ich ihr das Projekt Frauenfeierabendrunde vorgestellt. Sie hatte große Lust dieses mitzugestalten und wir stiegen in die Planung der Kick-off-Veranstaltung ein.

Die Öffentlichkeitsarbeit

In die Welt getragen haben wir die Frauenfeierabendrunde über einen Artikel im „Wegweiser“ sowie professionell gestaltete Plakate in der Gemeinde. Zusätzlich habe ich die umliegenden Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen des DRK angefragt, ob sie auch Interesse an Plakaten hätten. Insgesamt fünf weitere Orte der Begegnung für Senioren konnten so erreicht werden. Angemeldet haben sich sechs Frauen.

Die Kick-off-Veranstaltung

Im Oktober startete das erste Gruppentreffen. Mit Käse, Wein und Trauben und einem schön gestalteten Tisch haben Angelika und ich die ersten acht Frauen begrüßt.

Zum Warmwerden haben wir eine Kennlernrunde mit der Blitzlichtrunde durchgeführt. Danach habe ich in Kürze das Angebot vorgestellt. Anschließend folgte das Essen. Nach dem Essen habe ich abgefragt, mit welchen Erwartungen und Wünschen die Frauen hier waren und was in dieser Feierabendrunde auf keinen Fall passieren sollte. Daraus entwickelten wir drei Gruppenregeln:

Erstens: Einander mit Respekt begegnen. Zweitens: Jede Frau ausreden lassen. Drittens: Nicht über Politik sprechen.

Im Anschluss habe ich ein Partnerinterview und eine gegenseitige Vorstellung der Interviewpartnerin durchgeführt.

Die Frauen sind schnell miteinander ins Gespräch gekommen. Ich musste für einige Minuten den Raum verlassen um Wein zu holen. Als ich zurück kam, hatte eine Frau eine Debatte mit fremdenfeindlichen Inhalten begonnen. Ich habe sofort interveniert. Außerdem hatten die Frauen doch beschlossen, nicht über Politik zu reden!

Wir haben dann doch noch einen versöhnlichen Abschluss gefunden und eine Feedbackrunde mit der Frage: „Hat es Ihnen gefallen?“ angeschlossen. Allen Frauen hatte es gut gefallen und sie wollten gern wiederkommen.

Die Gruppe

Die Frauenfeierabendrunde besteht im Moment aus zwölf Frauen in den unterschiedlichsten Lebenslagen und Altersstrukturen. Sieben Frauen sind verheiratet, drei Frauen sind verwitwet und zwei Frauen sind alleinerziehend. Die Altersstruktur liegt zwischen 50 und 75 Jahren. Drei Frauen sind 50–60 Jahre alt, sieben Frauen 60–70 Jahre und zwei Frauen sind über 70 Jahre alt.

Wir haben uns bisher siebenmal getroffen. Die Themen der Gruppentreffen kamen sehr schnell aus der Gruppe. Wir haben Treffen zu den unterschiedlichsten Themen gehabt. So gab es eine Einführung in die Aromapflege mit ätherischen Ölen, eine Bauchtanzstunde, Yoga, Klangschalenmusik, geführte Traumreisen, den Besuch einer Ausstellung zum Thema Mode der 50er und 60er Jahre in Kiel am Samstag, einen Abend zum freien Austausch und eine Weihnachtsfeier. Die meisten Themen haben Frauen aus der Gruppe vorbereitet.

Die Gruppe wünscht sich einen Besuch des Ohlsdorfer Friedhofes, einen Vortrag zum Thema ‚Berühmte Frauen‘, Konzertbesuche, einen Abend zum Thema ‚Altersbilder der Frauen‘, noch einmal ‚Ätherische Öle‘ und gerne auch wöchentliche Treffen.

Nicht alles ist in meiner Arbeitszeit zu realisieren. Ich habe den Impuls gegeben, dass sich die Frauen auch untereinander verabreden. Drei Treffen außerhalb der Gruppenabende haben schon stattgefunden, weitere regelmäßige Treffen sind geplant.

Die Gruppe hatte ein sehr lebhaftes und intensives Warming und ist nach dem dritten Treffen zum Du übergegangen.

Das Storming begann bereits beim zweiten Treffen. Eine Frau äußerte sich gegen Flüchtlinge und trat für die Abschaffung des Asylrechtes ein. Die Gruppe hat sofort darauf reagiert indem sie klarmachte, dass ihr diese Äußerungen nicht gefallen. Ich habe auch noch einmal interveniert. Seitdem hält sich die betroffene Frau zurück.

Wo ist die Gruppe jetzt?

Die Gruppe tritt langsam in die Phase des Performings ein. Es gab schon viele Telefonate und Treffen zwischen den Frauen. Die Atmosphäre ist entspannt und freundschaftlich. Die Frauen zeigen sich in ihrer Persönlichkeit und haben die meisten Gruppenregeln akzeptiert. Es kommen sehr viele Ideen und Vorschläge zu gewünschten Themen aus der Gruppe – die Gruppe beginnt produktiv zu sein.

Wie geht es weiter?

Geplant ist, dass die Gruppenleitung nach ca. einem Jahr in ehrenamtliche Hände übergeht und ich als Hauptamtliche nur noch zu besonderen Themen dazu komme. Nach dem turbulenten Storming könnte es aber noch ein weiteres Jahr brauchen. Einzelne Männer 50+ der Kirchengemeinde melden langsam auch Bedarf nach einer Feierabendrunde an! Insofern wird gemeinsam mit den Pastoren zu prüfen sein, ob es auch ein vergleichbares Angebot für Männer geben soll.



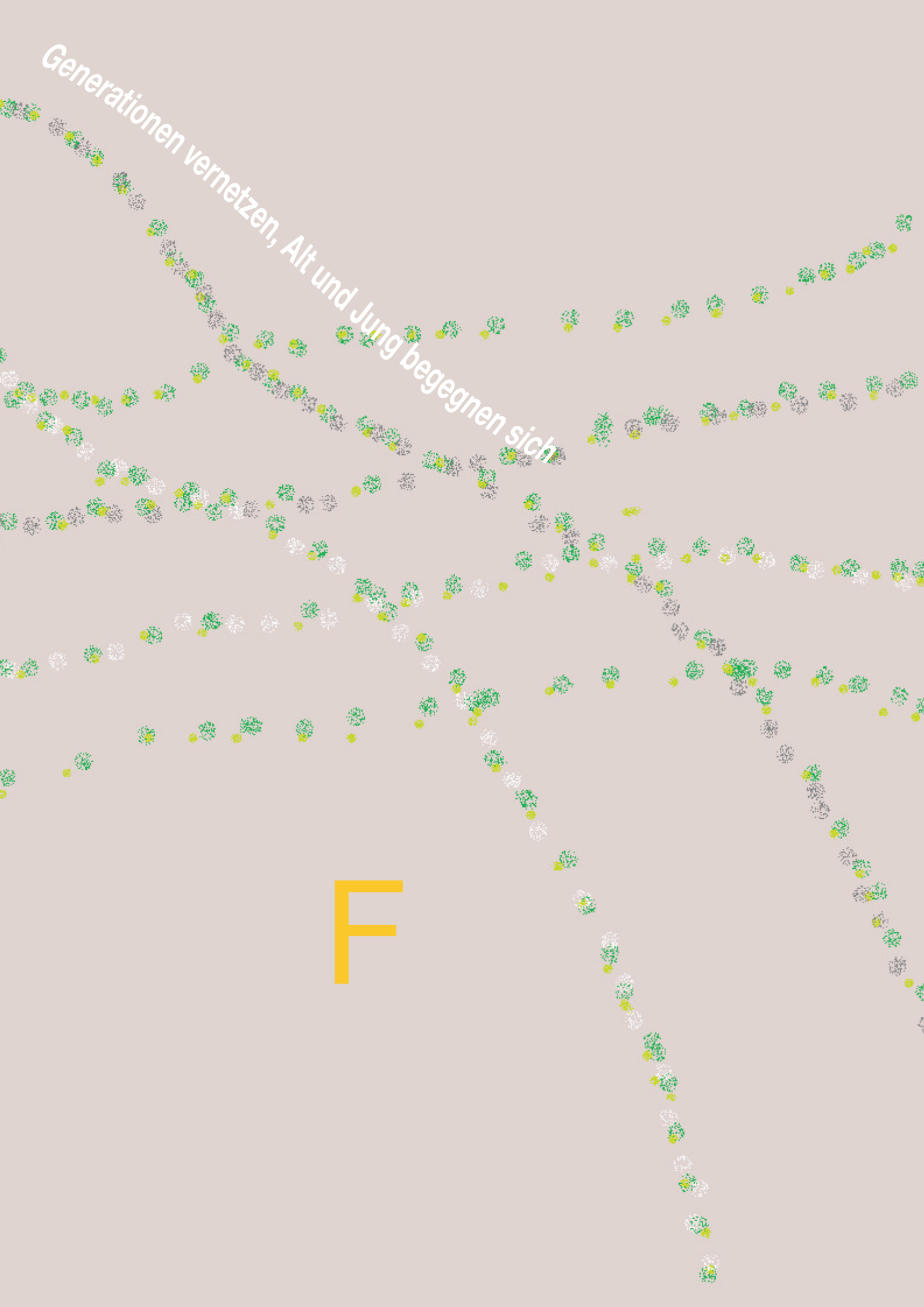
*Martina Ehrich
ist Diplom Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin.
Seit Januar 2015 leitet sie die Arbeit mit Älteren
in der Begegnungsstätte der Kirchengemeinde
Kiel Holtenau.*

Literatur

Erhardt, Martin, „Alter und Gender“ in Martin Erhardt, Lothar Hoffmann, Horst Roos „Altenarbeit weiterdenken“, Kohlhammer, Stuttgart 2014

Nell, Karin „Neue Lernformen im nachberuflichen Leben“ in Nordelbische Stimmen, Jahrgang Januar/Februar 2010, Evangelischer Presseverlag Kiel 2010

Positionspapier der EAfA zum siebten Altenbericht „Sorge und Mitverantwortung in den Kommunen – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“, Hannover 2015



Generationen vernetzen, Alt und Jung begegnen sich

F

Projekt 14

LEBENS - WEGE... oder: bis hierhin hat mich Gott gebracht!

Generationsübergreifendes Projekt für Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr und Menschen der Generation 60plus

Birgit Fitz

Der Weg zum Thema

Mit dem Thema „Lebenswege“ im Zusammenhang mit Menschen im Alter habe ich mich schon im Studium beschäftigt. Auch während meiner beruflichen Tätigkeit gab es immer wieder Gelegenheiten, sich mit Menschen und ihrem Werdegang zu befassen: sei es in der Betrachtung des Lebenslaufes von Jugendlichen im Gruppenleitungskurs, bei einer Langzeitfortbildung zum Thema „Bildungsarbeit mit Älteren“ oder auch bei vielen Gesprächen auf Freizeiten, Festen und anderen Veranstaltungen. Da ging (und geht es immer noch) auf der einen Seite um das, was erlebt wurde, auf der anderen Seite um das, was geprägt und getragen hat.

Bei den unterschiedlichen Generationen habe ich erleben dürfen, wie groß in einer vertrauensvollen Atmosphäre die Bereitschaft zum Gespräch und das Interesse an dem Erlebten sind.

Die Idee zu dem Projekt „Lebens - Wege“ wurde so gleich nach der Aufgabenstellung im Qualifizierungskurs „Leinen los!“ geboren. Durch die Orientierung im neuen Tätigkeitsfeld mit dem Aufgabenschwerpunkt „Kinder- und Jugendarbeit“ lag eine generationsübergreifende Veranstaltung nahe.

Die Erfahrung, wie bereichernd Gespräche mit Menschen sind, die sich aufeinander einlassen, brachte mich auf den Gedanken, dass zwei Menschen mit erheblichem Altersunterschied ein Stück Lebens-Weg ganz real miteinander gehen. Sie geben sich einen Vertrauensvorschuss und sind für eine kurze Zeit miteinander verbunden.

Das vorrangige Ziel ist dabei die Freude an der Kommunikation zwischen den Generationen. Durch Impulsfragen erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Lebensbegleitung von Kirche und Glauben. Ein ebenfalls wichtiges Ziel ist, den Blick für die Menschen der Generation 60plus und ihre Bedarfe zu schärfen.

Der Rahmen

Durch den eingeschränkten zeitlichen Rahmen – nicht nur der Jugendlichen! – kommt nur eine Nachmittagsveranstaltung am Wochenende in Frage. Dabei wurde der Samstagnachmittag von den Menschen der Generation 60plus bevorzugt, da für sie der Sonntag dem Gottesdienst und der Familie vorbehalten ist.

Angefragt sind Menschen, die aktiv am Gemeindeleben beteiligt sind: acht Personen der Generation 60plus und acht Jugendliche. Die Auswahl mit Hilfe der Sekretärin und der Kolleginnen aus dem Pfarramt erfolgte gezielt. Das Interesse an dem Leben der jeweils anderen Altersgruppe war dabei von sehr großer Bedeutung und ist Voraussetzung für einen gleichberechtigten Austausch „auf Augenhöhe“.

Die Gruppierungen bestehen jeweils aus vier männlichen und vier weiblichen Personen. Die Gesprächspaare werden gleichgeschlechtlich sein, da unter anderem die Frage nach ähnlichen Erfahrungshintergründen bezüglich Erziehung und Rollenfindung eine Bedeutung haben könnte.

Der Nachmittag wird mit einem Kaffeetrinken in einem der Gemeinderäume beginnen. Die Projektleiterin lädt nach der Begrüßung zu einer kurzen Vorstellungsrunde mit Nennung von Namen und Alter ein. Diese muss zeitlich begrenzt sein, da nur ein Zeitfenster von zweieinhalb Stunden zur Verfügung stehen wird. Danach werden der Ablauf des Nachmittages erklärt und eventuelle Fragen beantwortet. Im Anschluss erfolgt die Bekanntgabe der Paare, die sich gemeinsam auf den Weg machen werden. Jede Person erhält vor dem Spaziergang einen Schreibblock, auf dem ein Foto von einem Weg abgebildet sein wird (ein Strandweg durch Dünen, ein Waldweg..), und einen Stift für die notwendigen Notizen.

Zusätzlich wird ein Zettel, auf dem sich sechs Impulsfragen befinden, mit auf den Weg gegeben. Aufgabenstellung ist, die Fragen erst einmal durchzulesen und erst dann nacheinander zu beantworten. Dieses sollte

abwechselnd geschehen, damit die Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner sich immer auf dem gleichen Erkenntnisstand befinden.

Impulsfragen

Biographischer Austausch:

1. Wann und wo wurde ich geboren? Gibt es Geschwister? Wo bin ich aufgewachsen? Wo bin ich zur Schule gegangen?
2. Wer oder was hat mich beeindruckt bzw. mich geprägt?
3. Wo gab es in meinem bisherigen Leben Berührungspunkte mit Kirche und Glauben? Wo hat das eine Rolle gespielt?
4. Gab es Momente, in denen Gott mich begleitet hat?
5. Wenn ich einen Ausblick auf mein weiteres Leben wage: Was wünsche ich mir?
6. Gibt es in unserem Leben Gemeinsamkeiten?
7. Könnte es einen gemeinsamen Lebens-Satz geben? (Konfirmations-Spruch, Poesie-Spruch, Lebensweisheit...) Wenn ja, welchen?

Geplanter Ablauf

Die Paare machen sich dann mit einer Zeitvorgabe von einer Stunde auf den Weg durch den nahen Stadtwald oder durch einen Park – je nachdem, in welchem der beiden Gemeindehäuser das Treffen stattfinden wird.

Sie gehen ein Stück Lebens-Weg miteinander, bei dem sie sich – wenn sie dazu bereit sind – mit Hilfe der Impulsfragen ein Stück offenbaren.

Zurück in der Gruppe geht es dann nicht darum, das Erfahrene preiszugeben, sondern den gemeinsamen Lebenssatz auf einem A3-Zettel groß aufzuschreiben und der Gruppe vorzulesen.

Die Leitung wird mehrere Zettel vorrätig haben, auf denen Lebenssätze zu finden sind. Sollten Paare keinen gemeinsamen Satz gefunden haben, gibt es die Möglichkeit, sich aus diesen einen auszuwählen.

Zum Abschluss wird dann von den Paaren ein Portrait-Foto gemacht und ein Fragebogen verteilt, mit der Bitte, diesen zeitnah an die Leitung zurückzugeben. Dabei ist eine Namensnennung nicht zwingend notwendig.

Fragen zur Reflektion

1. Haben Sie sich/hast Du dich wohl gefühlt?
2. Gab es Fragen, die zu persönlich waren?
3. Was hat Ihnen/Dir an dem Nachmittag gut gefallen?
4. Was hat Sie/Dich gestört?
5. Sind generationsübergreifende Themen weiterhin von Interesse?

Wie es weitergeht

Die Portraits werden professionell vergrößert, auf Leinwände kopiert und mit dem jeweiligen gemeinsamen Lebenssatz versehen. Mit ihnen entsteht die Ausstellung zum Thema „Lebens - Wege“, die abwechselnd in den beiden Kirchen zu sehen sein wird.

In den Vorgesprächen zum Projekt wurde gemeinsam mit den Kolleginnen aus dem Pfarramt die Idee geboren, die Ausstellung der Portraits mit einem Gottesdienst zum Thema „Lebenswege“ zu eröffnen. Eine Mitwirkung der Teilnehmenden bei der Planung und Durchführung solch eines Gottesdienstes wäre nicht nur denkbar sondern wünschenswert.

Wünsche und Hoffnungen

Mehr Angebote durch die Generation 60plus und mit der Generation 60plus – das wäre ein großartiges Ergebnis. Dazu könnte ein solches Projekt beitragen; könnten viele Projekte beitragen, die von Menschen erdacht und praktiziert wurden und werden, die erkannt haben, dass es in der Arbeit mit Menschen nicht nur um die Kinder, die Jugendlichen oder die Alten geht, sondern um Menschen vom Säuglingsalter bis zu den Hochbetagten.

Projekte und Veranstaltungen können ein Stückweit „Augenöffner“ sein.

Die Notwendigkeit, die Menschen der Generation 60plus an Bord des Dampfers Kirche zu holen, ist zwingend notwendig. Diese Erkenntnis liegt, meiner Erfahrung nach, für viele Gemeinden leider noch in weiter Ferne.

Doch: Wir werden die Hoffnung nicht aufgeben!



Birgit Fitz

ist Diplom- Religionspädagogin.

Sie arbeitet als Diakonin im Stadtkirchenverband Hannover und leitet ein Nachbarschaftsprojekt der „Leine-Lotsen“, Diakonisches Werk Hannover.

Projekt 15

Begegnung von Jung und Alt im „Gottesdienst unter P(s)almen“

Ein Projekt zur Vernetzung der Generationen in der Gemeinde

Britta Schuirmann

„Ein generationsübergreifender Gottesdienst, von (und für) junge/n und alte/n Menschen mit schmackhaften Psalmen zur äußeren und inneren Stärkung“ – unter diesem Motto soll eine Begegnung von „Jung und Alt“ in unserer Gemeinde stattfinden. Dabei soll die inhaltliche Beschäftigung mit Psalmen dazu anregen, Lebenserfahrungen oder Erwartungen an das Leben mit Glaubenserfahrungen zu verknüpfen. Die (Dattel-) Palme als immergrüner, schattenspendender Baum wird schon seit Urzeiten als lebensspendendes Symbol verstanden und wird im Gottesdienst, der von SeniorInnen und Jugendlichen gemeinsam gestaltet wird, zum sichtbaren Zeichen werden.

Mit alten Psalmen auf neuen Wegen

Eine Auseinandersetzung mit den Psalmen, diesen alten Worten aus der Bibel, kann durch die eigene Reflexion und die miteinander geteilten Lebens- und Glaubenserfahrungen neue Gedanken in Gang setzen, die die Mitwirkenden in Bewegung bringen. Durch den Austausch der Generationen wird die Fülle der Deutungsmöglichkeiten, die in den Psalmen liegen, erfahrbar. Junge und alte Menschen bringen ihre Sichtweisen ein, die geprägt sind von der eigenen Biografie und der eigenen aktuellen Lebensphase. Die Psalmen in ihrer elementaren Form, das ganze Leben mit Trauer, Freude, Angst, Sorge und Zuversicht umfassend und in ihrer verdichteten, oft bildreichen Sprache, sowie in der Glaubenstiefe der BeterInnen sind inspirierend. Sie laden dazu ein, sich selbst mit den eigenen grundsätzlichen Lebensthemen, den eigenen Gefühlen und dem eigenen Glauben zu beschäftigen, möglicherweise Neues in Form von eigenen Texten und Gebeten zu kreieren, sich neue „Lebensbilder“ auszumalen. Durch kreative Ansätze in Verbindung mit den Psalmen werden verschiedenen Sinne angesprochen, die eigene (vielleicht aus dem Blick geratene) Spiritualität neu belebt.



Glücklich ist, wer Lust hat an den Weisungen Gottes...

Mit viel Elan macht sich ein Team aus zehn Jugendlichen und sechs Menschen aus der Generation „55 Plus“ gemeinsam auf den Weg. Die jüngste Teilnehmerin ist 14 Jahre alt, die älteste ist 80 Jahre. Die Jugendlichen sind aus der „laufenden Jugendarbeit“ der Tabita-Kirchengemeinde akquiriert worden, die älteren Teilnehmenden mit Plakaten und Besuchen in den Seniorengruppen angeworben worden. Ein Minimum an Zusammenkünften wurde zu Beginn festgelegt, in VIER SCHRITTEN geht es dem Ziel, der Gestaltung des generationenverbindendem Gottesdienstes, entgegen.

Das erste zweistündige Treffen findet an einem Samstagnachmittag statt und hat die BEGEGNUNG von „Jung und Alt“ als auch die Begegnung mit einem Psalm zum Thema. Nach einer Vorstellungsrunde, in der jede/r außer dem Namen und dem Alter kurz erzählt, wo ihr oder ihm schon mal ein Psalm begegnet ist, bekommen die Teilnehmenden ein Psalmwort „zugelost“, das nach dem Vorlesen in die Mitte gelegt wird, sodass nun jede/r einen Psalm wählen kann, der sie oder ihn am meisten anspricht. „Ich bin wie ein zerbrochener Krug“ - Henrike (18 Jahre) begründet ihre Wahl in der sich anschließenden „Murmelparty“ so: „Das ist ein gutes Bild! In einen zerbrochenen Krug kann nichts mehr hineingefüllt werden.“



In einem „Speed-Dating“, bei dem jeweils ein älterer einem jungen Menschen gegenüber sitzt, geht es jetzt reihum an fünf Gesprächstische mit fünf unterschiedlichen Psalmen und jeweils dazugehörenden fünf Impulsfragen. Jeweils nach fünf Minuten werden GesprächspartnerInnen und „Psalmische“ gewechselt.

Ich bekomme mit, wie Ingrid (80 Jahre) und Andres (16 Jahre) sich intensiv über das Psalmwort „Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen“ unterhalten, angeregt durch die Fragen „Welche Hürden hast Du in deinem Leben genommen?“ und „Wo warst du mutig und entschlossen, hast etwas gewagt?“. Andres erzählt von seiner Flucht aus Ghana, als er als Elfjähriger ohne seine Eltern die Wüste durchquert hat, berichtet von

seinem Aufenthalt in Italien, wo er Arbeit gefunden hatte, und ich sehe, wie Ingrid ihn ansieht und anlächelt: „Siehst du, da warst Du mutig und da bist du über dich selbst hinausgewachsen...“ und auch Andres, der sich zuvor den Psalm „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen!“ ausgesucht hatte, lächelt jetzt kurz.

Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen...

Nach einer kurzen Pause bekommen die Teilnehmenden einen Vers aus Psalm 139 ausgeteilt. Jede/r entscheidet, wann er oder sie den Vers laut liest, es entsteht aus der Stille heraus ein Gemeinschaftsgebet. Dem folgt eine „Phantasiereise“ zum Psalm: Die Teilnehmenden lassen sich mit geschlossenen Augen an Orte und Landschaften in ihrer Vergangenheit führen, da wo Dankbarkeit und Glück sie umgeben hat, aber auch dahin, wo Schattenseiten das Leben verdunkeln, schmerzhaft Erinnerungen schlummern.

Und um das aufzunehmen, was an Erinnerungen und Teilen unserer Biografie im Verborgenen liegt, zum „Ganzwerden“ aber zu uns gehört, schließt sich eine Schreibmeditation an: Jede/r für sich schreibt in ein kleines Heft eigene (Lebens-)geschichten auf, die in ihm oder ihr wach werden... Dieses „Eintauchen in die Tiefe“ behält jede/r der Teilnehmenden für sich, nimmt das Heftchen mit Auszügen aus Psalm 139 mit nach Hause- hier ist auch der Vers, mit dem wir enden, abgedruckt: „Am Ende bin ich noch immer bei Dir (Gott)“ und auch unser Schlusslied „Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über mir“. Bevor wir auseinandergehen, verabreden wir uns noch zur „KREATIVEN ENTFALTUNG“ in Kleingruppen zum Thema „Texte/Gebete“, „Lieder“, „Anspiel“, „Raumgestaltung“ und „Rezepte“ und jede/r der Teilnehmenden erhält noch einen frankierten Umschlag mit einer Karte mit einem Bild zu Psalm 139 und dem „Auftrag“, einem anderen Teilnehmenden aus der Gruppe zwischenzeitlich ein paar nette Gedanken zu schreiben, um miteinander in Verbindung zu bleiben.

Der seine Frucht bringt, zu seiner Zeit...

Nachdem sich nun (fast) alle Kleingruppen getroffen und sich Gedanken gemacht haben, kommen wir erneut zu einem zweistündigen VERBINDUNGSTREFFEN zusammen. Die Gruppenergebnisse werden zusammengetragen und verbunden: eine Liturgie entsteht. Die Textgruppe hat sich Gedanken zu Psalm 139 aus Sicht einer Jugendlichen und einer Teilnehmenden aus der Generation „55 Plus“ gemacht, Fürbitten geschrieben, einen Segen herausgesucht. Die Liedgruppe hat Lieder ausgesucht und eingeübt, es gibt ein Anspiel zu Psalm 139 zum Thema „Herr, Du erforscht mich und kennst mich“ mit VertreterInnen aus beiden



Generationen, und die Rezeptgruppe hat ein Dattelbrot in Vorbereitung. Damit auch der Titel des Begegnungsgottesdienstes „unter P(s)almen“ Programm wird, gibt es heute noch einen kreativen Input: Wir schneiden große Palmblätter aus – ein Prozess der wiederum „Alt und Jung“ zusammenbringt, denn sowas geht nur in Teamarbeit – und basteln uns mithilfe von Regenschirmen Palmen, unter denen im Gottesdienst die BesucherInnen zur Begegnung mit uns und einem Psalmwort, dass wir ihnen dort schenken wollen, eingeladen werden.

...und seine Blätter verwelken nicht...

Eine Gruppe hat es – trotz großzügig bemessener Zeit – nicht geschafft, sich zwischen dem Begegnungs- und Verbindungstreffen zusammenzufinden. Die Raumgestaltungsguppe trifft sich dafür mit einem schönen Ergebnis kurz vor dem Gottesdienst. Aus des Pastors grünem Gartenschirm entsteht eine tolle Palme, die mit ihren schattenspendenden Blättern noch nach dem Gottesdienst für Bewunderung sorgt, und hätte ich sie nicht schweren Herzens eine Woche später entlauben müssen, sie würde auch heute noch frisch und grün den Altar in der Ansgarkirche beschirmen.

Was immer ein solcher Mensch tut, es wird gelingen.

Das dritte Treffen, das wiederum zwei Stunden in Anspruch nimmt, war die GOTTESDIENSTPROBE, einen Tag vor unserem Begegnungsgottesdienst. Die Regenschirmpalmen müssen fertig gestellt werden und anschließend mit Umschlägen, die mit Psalmkarten befüllt sind, versehen werden. Das aufwendige Anspiel muss noch einmal geprobt werden und dann schließlich gibt es einen Durchlauf des Gottesdienstes. Alles sollte schön, kreativ, aber auch geordnet ablaufen.

Dann kommt der große Tag. Vor dem Gottesdienst versammeln wir uns zu einer gemeinsam gesprochenen „Psalmrunde“ und so „gestärkt“ gehen alle Mitwirkenden „unter den Weisungen Gottes“ an ihren Platz. Wir beginnen den Gottesdienst nach dem Vorspiel der Liedgruppe mit Psalm 1, treten durch die „Eingangstür des Psalters“ ein und nehmen die GottesdienstbesucherInnen mit, in einen gelingenden Gottesdienst „unter Psalmen“, der konzentriert abläuft und an vielen Stellen für berührende Begegnungen von Jung und Alt sorgt. Es gibt viele Menschen, die hinterher beglückt auf uns zugehen, einige lobende und wertschätzende Mails und einen Kurzfilm zum Gottesdienst, der auf der Website der Ev.-Luth. Tabita Kirchengemeinde anzusehen ist.

Material: Fragen zum Speed-Dating

„Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang“ (PSALM 23,6)

- Was ist das für Dich: Gutes und Barmherzigkeit?
- Welches Glück läuft Dir nach, welche Lebensgeschenke sind Dir in den Schoß gefallen?
- Welche Namen hat das Gute, das Gott für Dich vorhält?
- Was macht Dein Leben lebenswert und Dein Herz leicht?
- Ob mit daran gearbeitet oder als Geschenk empfangen – welches sind die „Ernten“ von denen Du lebst?

„Gott hilf mir! Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist..“ (Psalm 69,2)

- Hast Du schon einmal gedacht: Das Wasser steht mir bis zum Halse?
- In welche „tiefen Gewässer“ bist Du jemals geraten?
- Welche Ereignisse Deines Lebens haben Dich heruntergezogen, Dir den Boden unter den Füßen weggezogen?
- Wo hast Du gemerkt, dass Du etwas in deinem Leben aus eigener Kraft nicht bewerkstelligen kannst – wo hast Du erkannt, dass Du Hilfe brauchst?

„Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf den Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest“ (Psalm 91;11,12)

- Gibt es „Engel“ in Deinem Leben?
- Wo auf Deinem Lebensweg hast du das Gefühl gehabt, getragen zu werden?
- Welches sind die „Stolpersteine“, die du überwunden hast?
- Gab es Situationen des Bewahrt-Werdens vor Gefahren in deinem Leben?

„Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde“ (Psalm 23,5)

- Welche Streitigkeiten gehen Dir nach?
- Wo gab es Versöhnung in deinem Leben, was blieb unversöhnt?
- Wie ist es, mit Menschen, die Dir nicht wohl gesonnen sind, an einem Tisch (oder in einem Raum) zu sitzen?
- Wo gab es in Deinem Leben Vergebung: Wo hast Du Anderen vergeben, wo haben Andere mit Dir ihren Tisch geteilt?

„Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen“ (Psalm 18,30)

- Welche Hürden hast Du in deinem Leben genommen?
- Wo warst Du mutig und entschlossen, hast etwas gewagt?
- Welche Grenzen hast Du überschritten?
- Wo konntest Du kraftvoll über Hindernisse springen?
- Wo hast Du gemerkt, dass Du über Dich selbst hinauswachsen kannst?



*Britta Schuirmann
ist Diplom-Religionspädagogin und arbeitet
als Jugenddiakonin in der Ev.-Luth. Tabita
Kirchengemeinde Ottensen-Othmarschen in Hamburg.*

