

Praxisprojekte 2017/18

– entstanden im Qualifizierungskurs für die Arbeit mit Älteren



September 2017
– Juni 2018

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 „Frauen und Männer, Jugend und Alter“
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 „Schule, Gemeinde- und Religionspädagogik“
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

Mareike Schwidder

Petra Müller

Nele Marie Tanschus

Layout

Nele Marie Tanschus

Juni 2018

Grußwort

aus dem Hauptbereich „Frauen und Männer, Jugend und Alter“
der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland

Anker lichten! Die Fahrt geht wieder los!

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

Die Leinen sind gelöst. Es entstehen Netze. Im Siebten Altenbericht der Bundesregierung aus dem Jahr 2016, der in seiner Thematik immer noch hochaktuell ist, wird als einer der ersten notwendigen Schritte, damit Menschen in unserer Zeit und in der Zukunft gut alt werden können, das Netzwerken genannt. Familie, Nachbarschaft, Kirche, Wohlfahrtsverbände und andere Organisationen spielen dabei zusammen. Kommunen schaffen Strukturen, die dieses ermöglichen. Die Lösungen und Ansätze von gestern müssen überprüft werden. Manche von ihnen sind nicht mehr seetauglich, schon gar nicht hochseetauglich. Vielleicht müssen für frischen Wind neue Segel beschafft werden. Sogar die Mannschaft muss aufgefrischt werden. Wiederum werden neue Teilnehmende und neue Ehrenamtliche gesucht – und gefunden.

„Leinen los!“ - Die Reise beginnt.

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



*Pastorin Kirsten Voß ist leitende Pastorin
des Hauptbereichs „Frauen und Männer, Jugend und Alter“
der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland .*

Leinen los!

Neue Welten in der Arbeit mit Älteren entdecken

Qualifizierungskurs für die Seniorenarbeit

2. Kurs in der der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland

September 2017 – Juni 2018

Nun schon zum zweiten Mal...

Lange Zeit haben wir in der Fachstelle Alter der Nordkirche an einem Konzept für einen Qualifizierungskurs für die kirchliche Arbeit mit Älteren gefeilt. 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 sog. dritten Lebensalter, zu entwickeln.

Nun haben wir in Kooperation mit Matthias Selke von der Arbeitsstelle für die Qualifizierung gemeindebezogener Dienste im Pädagogisch-Theologischen Institut der Nordkirche schon zum zweiten Mal den Qualifizierungskurs „Leinen los!“ – Neue Welten in der Arbeit mit Älteren durchgeführt.

11 Personen haben im Zeitraum von September 2017 – Juni 2018 an diesem Kurs teilgenommen: Sieben Hauptamtliche aus dem Bereich der Gemeindepädagogik (Gemeindepädagogen*innen, Diakone*innen, Sozialpädagogen*innen und Diplompädagogen*innen) und drei Pastor*innen. Die Kursgröße brachte viele Vorteile und wurde als sehr angenehm empfunden.

Acht Kursteilnehmende kamen aus der Nordkirche: vier aus Schleswig-Holstein, zwei aus Hamburg und zwei aus Mecklenburg. Drei Teilnehmende kamen aus anderen Landeskirchen der EKD: Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers, Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz und Evangelische Kirche in Mitteldeutschland.

Manche Kursteilnehmenden hatten schon vor Kursbeginn einen Schwerpunkt in der Arbeit mit Älteren. Vier hatten gerade eine neue Stelle in diesem Bereich übernommen – 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 Handlungsfeldern mit einbeziehen können.

Auf Kurs

Der Qualifizierungskurs „Leinen los!“ zeigt 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 basiert auf gerontologischen, religions- und gemeindepädagogischen, sozialwissenschaftlichen als auch auf theologischen Erkenntnissen und schaffte einen breiten Praxisbezug zum eigenen kirchlichen Handlungsfeld.

Zielsetzung des fundierten und praxisbezogenen Qualifizierungskurses ist die Erweiterung der professionellen Handlungskompetenz in der Arbeit mit älteren und hochaltrigen Erwachsenen. Die 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 setzt sich aus fünf zusammenhängenden dreitägigen Modulen zusammen, in denen komprimiert zentrale Themen aufgegriffen werden, 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 und Projektmanagement
3. **Zwischen Wanderstock und Rollator**
Lebenslagen, Lebensthemen und Entwicklungsaufgaben im Älterwerden
4. **„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an“**
Die Generation 60plus heute
5. **Kirchengemeinden als Orte von „Caring Community“**
Generationen verbinden, Netzwerken, Nachbarschaften stärken

Verschiedene Arbeitsformen wechselten einander ab: Fachvorträge und Inputs, Vorstellung von erprobter

Praxis, Plenum, Kleingruppen, Diskussion und Einzelarbeit.

An jedem Morgen eines Kurstages trafen sich die Kursteilnehmenden für eine Stunde in sog. „Transferteams“. Man hatte über das am Vortag Gehörte und Diskutierte eine Nacht geschlafen, es konnte sich sacken lassen. Nun bestand die Möglichkeit, in den Transferteams noch einmal die wesentlichen Dinge des Vortags auf den Punkt zu bringen, sich darüber auszutauschen und dies in einem „Transferbuch“ festzuhalten und zu notieren. Diese Transferzeit wurde als sehr wertvoll und kostbar wahrgenommen. Denn so etwas gönnt man sich nur selten im sonst so gefüllten Berufsalltag.

Die Zeiten des Selbststudiums, in der Regel ein Tag im Monat, waren für viele „umkämpft“, sie mussten oft freigeschaufelt werden - oder versandeten auch - und verlangten Planung und Selbstdisziplin.

In der Zeit zwischen den einzelnen Kursmodulen trafen sich die Teilnehmenden in „Regionalgruppen“. Sie boten die Möglichkeit für kollegiale Beratung. Vor allem aber dienten sie dem Austausch über das zu planende und durchzuführende Praxisprojekt. Die Regionalgruppen wurden von den meisten als bereichernd erlebt, jedoch ist der Aufwand aufgrund der Entfernungen doch zu hinterfragen. Sicherlich lassen sich im digitalen Zeitalter andere Formen des Austauschs zwischen den Modulen finden. Das wird bei einem weiteren Kursdurchlauf zu beachten sein.

In der Praxis

Zentraler Baustein des Qualifizierungskurses war die Entwicklung und Durchführung eines eigenen Praxisprojektes. Diese werden hier in diesem Reader dokumentiert und vorgestellt. Eine Fülle guter Ideen haben ihre je eigene Umsetzung vor Ort gefunden. Alle Projekte sind in die jeweiligen Arbeitsfelder integriert worden. Somit profitieren auch alle Kirchengemeinden und Einrichtungen, aus denen die Kursteilnehmenden kommen, von dem Qualifizierungskurs!

Praxisprojekte

Bei der Ideenfindung für das Praxisprojekt stand der jeweilige konzeptionelle Schwerpunkt im Mittelpunkt aller Überlegungen. Wir nannten es das „konzeptionelle Herz“. Auf dieser Grundlage sind sehr differenzierte und vielfältige Veranstaltungen entwickelt worden:

- ✓ Ein Projekt greift das Thema „Wohnen im Alter“ auf. Wie will ich im Alter wohnen und welche Möglichkeiten gibt es? Das Kernanliegen besteht darin, stabilisierende Faktoren aufzubauen, um dem Thema die Angst zu nehmen. Nur so können sich neben die oft düsteren Bilder vom Wohnen im Alter andere Eindrücke und neue Bilder hinzugesellen, um selbstbestimmte Handlungsspielräume zu erweitern.

- ✓ Die Veranstaltungsreihe „Wenn die Eltern alt werden...“ wendet sich an all die, die von einer eintretenden Pflegesituation im nahen Umfeld überrascht werden und auch an die, die sich zeitig und im Vorfeld damit auseinandersetzen wollen. Sie bekommen Information, Austausch und die Möglichkeit zur Vernetzung
- ✓ Das Projekt „Lebensreise“ ist intergenerativ ausgerichtet und beschäftigte sich mit den Bildern, die Kinder, Jugendliche, ältere und alte Menschen vom Alter haben. Gleichzeitig wird es im Verbund mit anderen Akteuren im Quartier durchgeführt.
- ✓ Auch das „Café Lichtblick“ vernetzt sich mit anderen im Quartier. Die beteiligten Projektpartner bringen sich mit ihrer je eigenen Kompetenz ein, um älteren und alten Menschen in den dunklen Monaten des Jahres Begegnung und Kontakt zu ermöglichen, der möglichst bis in den Sommer hineinreicht.
- ✓ Das „Café Feuer und Flamme“ öffnet am Pfingstmontag seine Türen, denn besonders an Feiertagen spüren alleinstehende und verwitwete Menschen ihre Einsamkeit. Es ist ein niedrigschwelliges geselliges Angebot mit Impulsen zum Austausch und mit biografieorientierten Gesprächsspielen.
- ✓ Eine wichtige Kompetenz im Älterwerden und Alter ist das biographische Erinnern und Erzählen. Denn im Alter wächst der Wunsch, sich seiner Lebensgeschichte zu vergewissern. Wer dies mit einem „freundlichen Blick“ tut, stärkt das eigene Selbstvertrauen. Dazu gibt das Herz-Café Möglichkeit.
- ✓ Auf einem ge(h)meinsamen Stadtteilsparaziergang in Eilbek werden Erinnerungen zusammengetragen und Erfahrungswissen geteilt, auch um im gewohnten Umfeld mit einem geschärften Blick Neues zu entdecken.
- ✓ Auf dem Entdeckerwochenende „Wale, Watt und Grachten“ werden Großeltern-Enkelbeziehungen vertieft, was besonders wichtig in Zeiten ist, in denen Familien oft räumliche Entfernungen zu überwinden haben. Das Projekt stärkt Ältere in ihrer Großelternschaft. Noch nie war die gemeinsame Lebensspanne von Großeltern und Enkelkindern so lang wie heute.
- ✓ Beim Mittagstisch „Mittag ohne Grenzen“ engagieren sich Menschen im dritten Lebensalter ehrenamtlich. Das Angebot ist intergenerativ angelegt und wirkt ins Quartier hinein. Kinder des Waldkindergartens treffen fitte Ältere beim Mittagessen, aber auch Bewohner*innen des Altenheims, die aufgrund eines organisierten Fahrdienstes außer Haus essen gehen können. Der offene Mittagstisch bietet auch die Möglichkeit für neue Netzwerke oder die Chance, sich in bestehende Netzwerke einzubringen.

Zwei Teilnehmende haben ihre Projektideen noch nicht umgesetzt. Doch die Ideen sind geboren und warten auf Konkretisierung und weitere Umsetzung.

Einlaufen in den Hafen

In den heutigen Zeiten, in denen wir schnell an viele Informationen kommen, fehlen oftmals Möglichkeit und Zeit, Dinge auszuprobieren und sie in einem Prozess entwickeln und reifen zu lassen. Ein solcher Langzeitkurs wie dieser ermöglicht gerade dies. Die Kursteilnehmenden sind diesen Entwicklungs- und Vertiefungsweg gegangen. Im Feedback zum Abschluss des Qualifizierungskurses wurde hervorgehoben, wie wertvoll dieser Lernweg war – vor allem auch in Bezug auf das Praxisprojekt: „In einem über Monate begleiteten Setting war ein intensives Lernen möglich.“ Im Laufe der Zeit gelang es den Absolventen*innen immer mehr, die älteren und alten Menschen, die sie bis vor kurzem mit dem Einheitsbegriff „Senioren“ bezeichnet hatten, immer differenzierter wahrzunehmen und zu beschreiben. Und eine ganze Reihe derer, die den Kurs besucht haben, nutzen die Zeit auch, um sich mit ihrem eigenen Älterwerden auseinanderzusetzen.

Weiter auf Kurs

Wir planen für das kommende Jahr einen weiteren Qualifizierungskurs. Aus der Erfahrung heraus, dass wir immer auch Teilnehmende aus anderen Landeskirchen haben, versuchen wir, einen Kurs im Verbund mit Fachstellen anderer Landeskirchen auf die Beine zu

stellen. Gespräche dazu laufen, ob es zustande kommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Doch – so oder so – es fest steht, dass wir einen 3. Qualifizierungskurs im Zeitraum von August 2019 – September 2020 anbieten werden. Dann wird es wieder heißen: „Leinen los!“



*Petra Müller ist Diplompädagogin für
Evangelische Theologie und Erwachsenenbildung.
Sie ist Referentin und Teamkoordinatorin
in der Fachstelle Alter der Nordkirche
im Hauptbereich
„Frauen und Männer, Jugend und Alter“ der
evangelisch-lutherischen Kirche in Norddeutschland*

Projektverzeichnis

A. Begegnung und Kontakt fördern	8
1. Kerstin Frerichs: „Café Feuer und Flamme“ ein offenes Café für Senior*innen am Pfingstmontag.....	9
2. Uta Möhr: Lichtblicke im grauen Alltag Das Café Lichtblick öffnet in der dunklen Jahreszeit seine Türen.....	12
B. Themen des Älterwerdens ins Gespräch bringen.....	16
3. Andreas Sonnenberg: „Wenn die Eltern alt werden...“ irgendwie – ganz unerwartet – plötzlich.....	17
4. Annegret Kaufmann: Schöner Wohnen von der Suche nach Bildern, die Lust auf Neues machen.....	20
C. Bildungsprojekt in Kooperation mit nichtkirchlichen Partnern.....	23
5. Sebastian Schneider: Brücken bauen Bildungs- und Begegnungsreise nach Coventry.....	24
D. Ins Quartier hineinwirken.....	27
6. Constanze Buck: „Lebensreise“ oder von „0 auf 100“ der bunte Weg durchs Leben.....	28
E. Generationen vernetzen.....	31
7. Beate Reinhard: Wale, Watt und Grachten ein Entdeckerwochenende für Großeltern und Enkel in Friedrichstadt	32
8. Steffi Willuweit: „Mittag ohne Grenzen“ ein generationsübergreifender Mittagstisch mit Wirkung ins Quartier	36
F. Biographisches Erinnern.....	40
9. Sigrid Paschen: Ge(h)meinsam unterwegs in Eilbek ein Stadtteilspariergang mit biographischen Bezügen	41
10. Angela Biegler: Herz-Café Biographiearbeit in Kaffeehausatmosphäre	45



*Begegnung und
Kontakt fördern*



A

Projekt 1

„Café Feuer und Flamme“

Ein offenes Café für Senior*innen am Pfingstmontag

Kerstin Frerichs

Die Projektidee

Feiertage – Zeit für die Familie, für Gemeinschaft und gutes Essen. Und was machen ältere Menschen, die keine Familie (mehr) haben? Oder deren Kinder und Enkel weit weg wohnen? Auf Gemeinschaft verzichten?

Diese Fragen gingen mir durch den Kopf, als ich die Idee zum Projekt „Café Feuer und Flamme“ entwickelte. Ich hatte einige der Senior*innen vor Augen, die mir in meinem Arbeitsumfeld in Hamburg-Lurup immer wieder begegnen, die besonders an Feiertagen spüren, dass sie alleine sind. So lag die Idee nahe, genau für diese Zielgruppe ein Projekt zu initiieren, das gegen Einsamkeit und für Gemeinschaft und Geselligkeit steht.

Warum an Pfingsten?

Pfingsten ist ein kirchliches Fest, das zwar emotional nicht so stark besetzt ist wie Weihnachten oder Ostern, trotzdem können auch diese Tage für Senior*innen, die alleine leben, ein Spiegel ihrer Einsamkeit sein. Zudem bieten die Pfingsttage kaum Aktivitäten für Senior*innen, vom möglichen Gottesdienstbesuch am Pfingstsonntag abgesehen, da weder Gruppen oder Veranstaltungen in der Gemeinde stattfinden, noch andere Einrichtungen im Stadtteil an diesen Feiertagen geöffnet haben. Da nicht einmal ein Bummel durch die Einkaufsläden möglich ist, kann das Café eine willkommene Möglichkeit der Begegnung sein.

Der Name „Feuer und Flamme“ lehnt sich dabei an die Pfingstgeschichte an, die von den Flammenzungen über den Köpfen der Jünger berichtet, als sie vom Heiligen Geist erfüllt wurden.

Offenheit und Geselligkeit in der Emmaus-Kirchengemeinde

Angesiedelt ist das Projekt in der Emmaus-Kirchengemeinde Hamburg-Lurup, eine Gemeinde, die

traditionell gesellige Veranstaltungen für Menschen jeden Alters anbietet. Das niedrigschwellige Angebot eines Cafés für Senior*innen steht also in genau dieser Tradition und soll Gelegenheit geben, Zeit miteinander zu verbringen, neue Menschen und die Gemeinde kennenzulernen und nebenbei kulinarisch verwöhnt zu werden. Die Atmosphäre soll offen und ansprechend gestaltet werden, so dass das Café einladend ist für kirchennahe und kirchenferne Senior*innen.

Geselligkeit und Kirche – passt das zusammen?

Die Projektidee knüpft konzeptionell an die EKD-Denkschrift „Im Alter neu werden können“ aus dem Jahr 2009 an. Dort werden fünf Bereiche der Arbeit mit Älteren benannt u.a. der Bereich „Begegnung und Unterhaltung“, in dem es um Gelegenheitsstrukturen für Begegnungen im Alter geht. Durch solche Strukturen können Menschen angesprochen werden, die zwanglos andere treffen wollen und dabei sich selbst mit ihren Erfahrungen und Lebensentwürfen einbringen können. Somit entspricht das Projekt genau dieser Idee, Kirche als Ort der Begegnung und Geselligkeit zu nutzen, milieuübergreifend und stadtteilorientiert. An diesem Tag finden, wie schon erwähnt, keine weiteren Angebote oder Veranstaltungen im Stadtteil statt, so dass dieses Café ein einmaliges Angebot für alle Senior*innen im Umfeld der Emmaus-Kirchengemeinde ist.

Da die Erfahrungen mit Kirche bei den Senior*innen aus dem Stadtteil sicherlich sehr unterschiedlich sind, ist es wichtig, sich in der Arbeit mit älteren Menschen um Einzelne zu bemühen und die Türen, bildlich gesprochen, so weit offen wie möglich zu machen, so wie es auch Christoph Alber in seinem Beitrag „Klassische und neue Ansätze in der Seniorenarbeit“ im Buch „Gemeindepädagogik“ (2014) beschreibt. Das Angebot eines offenen Cafés bietet da eine niedrigschwellige, aber niveauvolle Form der Begegnung und Aktivität, ohne den „Stempel“ Kirche zu stark zu betonen. Der Hintergrund einer kirchlichen Veranstaltung ist natürlich deutlich (Gemeindehaus als Veranstaltungsort),

aber ansonsten soll das „Café Feuer und Flamme“ keine theologischen oder spirituellen Aspekte beinhalten.

Feuer und Flamme für das Projekt – das Team der Ehrenamtlichen

Wie in quasi allen Bereichen kirchlicher Arbeit ist auch die Arbeit mit Senior*innen auf das Engagement von Ehrenamtlichen angewiesen. So wollte auch ich Ehrenamtliche für mein Projekt gewinnen und stellte die Idee zu Beginn des Jahres im Kirchengemeinderat der Emmaus-Kirchengemeinde vor. Die Resonanz haute mich positiv um: sofort meldeten sich mehrere der Kirchengemeinderäte und sagten ihr Engagement zu, da sie die Idee genauso begeisterte wie mich. Zudem wurde sofort ein Fahrdienst geplant, der die nicht mehr so mobilen Senior*innen am Pfingstmontag ins Gemeindehaus bringen soll. Ich kündigte schließlich ein Vorbereitungstreffen im März an, zu dem ich die Interessierten einlud, und das dann die Projektidee in eine konkrete Form bringen sollte.

Das „Café Feuer und Flamme“ nimmt konkrete Formen an

Mitte März traf ich mich mit drei Ehrenamtlichen (alle männlich!) aus dem Kirchengemeinderat, um das Café genau zu planen. Zwei Frauen, die ebenso mit dabei sein wollten, konnten zu dem Treffen nicht kommen, so dass das Team aus insgesamt fünf Ehrenamtlichen und mir bestand. Da es ein offenes Café ist, zu dem sich die Senior*innen nicht anmelden mussten, gingen wir von einer geschätzten Teilnehmerzahl von 20 Senior*innen aus. Anknüpfend an bestehende Kreise, die Interesse haben könnten, und Senior*innen aus dem Umfeld der Gemeinde, die zu geselligen Veranstaltungen gerne kommen, hatten wir uns auf diese Zahl geeinigt.

„Davon habe ich gehört!“

Das „Café Feuer und Flamme“ brauchte natürlich auch Werbung. Über Schaukästen, Plakate, Flyer, Gemeindeblatt und lokale Zeitung wurde über das Projekt informiert. Die Mund-zu-Mund-Propaganda ergänzte dies sehr gut: innerhalb und außerhalb der Gemeinde.

Da ich nicht nur in der Emmaus-Kirchengemeinde in Lurup für Seniorenarbeit zuständig bin, sondern auch in den zwei benachbarten Kirchengemeinden, war das Projekt auch dort bereits bekannt. Es freute mich besonders, dass doch einige Senior*innen dieses Café als Aufhänger nahmen, die Nachbargemeinde Emmaus einmal zu besuchen, was natürlich der Vernetzung der Gemeinden nur gut tut.

Das „Café Feuer und Flamme“ öffnet seine Türen

Das Café fand am Pfingstmontag 2018 in der Zeit von

15-17 Uhr im Saal der Emmaus-Kirchengemeinde Hamburg-Lurup statt. Es wurden Gruppentische gestellt und hübsch eingedeckt, mehrere Kuchen wurden von den Ehrenamtlichen gebacken, Kaffee und Tee angeboten und ein kleines Programm wurde vorbereitet.

Der Schwerpunkt der Veranstaltung sollte in der Begegnung und im Kennenlernen liegen, jedoch war es ein Wunsch des Teams und auch von mir, Impulse zum Gespräch und zum Austausch einzubauen. Dies wurde u.a. mit „biographieorientierten Gesprächsspielen“ umgesetzt: hübsch gestaltete Karten mit Fragen zu einem Thema lagen verdeckt auf dem Tisch. Diese wurden nacheinander gezogen und vorgelesen, von der entsprechenden Person beantwortet und als Frage in die Runde gegeben. Ein Spiel, das ich durch die Beauftragte für Seniorenarbeit in der Oldenburgischen Landeskirche, Rita Kusch, kennengelernt habe, ist: „Das erste Mal“. Dabei geht es um Dinge oder Ereignisse, die die Senior*innen irgendwann früher das erste Mal gemacht oder erlebt haben, z.B. der erste Kinobesuch, die erste Dauerwelle, das erste Weihnachten nach dem Krieg, der erste Schultag, die erste Arbeitsstelle usw. Dies ist ein schönes Spiel, um locker ins Gespräch zu kommen und nur so viel von sich preiszugeben, wie man möchte. Die Senior*innen sollten die Möglichkeit der Beteiligung bekommen, um nicht nur passive Besucher*innen zu sein, sondern sich selbst mit ihren (Lebens-) Geschichten in einem Rahmen, den sie selbst abstecken konnten, einzubringen.

„Café Feuer und Flamme“: so war es...

- Dieser Absatz wird nachgereicht -

Mögliche Perspektiven

Wir können uns gut vorstellen, auch an anderen Feiertagen, wie z.B. Weihnachten oder Ostern, weitere Cafés anzubieten. Also: Feuer und Flamme sein gilt vielleicht nicht nur an Pfingsten!



*Kerstin Frerichs ist Diplom Religionspädagogin
und Diplom Sozialpädagogin.*

*Seit Dezember 2016 ist sie zuständig für den Bereich
Seniorenarbeit des Kirchengemeindeverbandes
Hamburg-Lurup/Osdorfer Born.*

Projekt 2

Lichtblicke im grauen Alltag

Das Café Lichtblick öffnet in der dunklen Jahreszeit seine Türen

Uta Möhr

Der Stadtteil Lütten Klein wurde in den 1960er Jahren auf die „grüne Wiese“ zwischen Rostock und Warnemünde gebaut, vier weitere Plattenbaugebiete folgten in den Jahrzehnten bis zur Wende. In Lütten Klein wurden vorwiegend Zwei- und Dreiraumwohnungen gebaut, da man schnell Wohnraum schaffen musste. Rostock war im Krieg sehr zerstört worden und es wurden dringend Wohnungen für Arbeitskräfte im Schiffsbau gebraucht. Die höchste Einwohnerzahl von 40.500 erreichte Lütten Klein im Jahr 1979. 1990 lebten hier 27.000 Menschen und 2010 (letzte mir bekannte Zahl) noch 16.643. Zur evangelischen Kirche gehören heute 1.200 Mitglieder

Ein Kirchenneubau war in der DDR nicht möglich, da kein Kirchturm als sichtbares christliches Symbol in den sozialistischen Wohngebieten herausragen sollte. Die 1966 gegründete evangelische Kirchengemeinde half deshalb tatkräftig mit, die benachbarte Dorfkirche in Lichtenhagen zu sanieren, um einen Versammlungsort und Treffpunkt zu erhalten, den sie sich geschwisterlich mit der Dorfgemeinde Lichtenhagen teilt. Diese mittelalterliche Dorfkirche ist außerordentlich schön, die Sa-

nierung wurde 2005 abgeschlossen.

Diese Vorbemerkungen sind notwendig, um die besondere kirchliche Situation in Mecklenburg und speziell in Rostock - Lütten Klein annähernd zu verstehen. Nach der Wende wäre ein Kirchenbau sicherlich möglich gewesen, aber viele der aktiven Christen waren in dieser Umbruchphase herausgefordert, sich ihre Existenz zu sichern, ihre Arbeit zu erhalten oder eine neue Arbeit zu finden. Wenn es ihnen möglich war, wollten sie ein Haus im „Speckgürtel Rostocks“ bauen oder eine bessere Wohngegend finden und der „Platte“ den Rücken kehren. Viele zogen auch in den Westen. Es war also niemand da, der Zeit oder Kraft gehabt hätte, sich für einen Kirchenbau, in welcher Form auch immer, zu engagieren. Zurück blieben die Älteren, die



„Ureinwohner“, also die, die mit ihren kleinen Kindern Ende der 60er Jahre hierhin zogen. Sie wurden Anfang der 90er Jahre vielfach durch Vorruhestandsregelungen mit hohen Rentenabschlägen in den Ruhestand geschickt, oft schon mit Mitte 50. Für viele war dies der Rettungsanker nach jahrelanger Arbeitslosigkeit. Dies ging aber eher nicht mit Freude über neugewonnene Freiheit einher, sondern mit Resignation und dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Nun aber sind die Kinder lange aus dem Haus, und die Wohnungen haben endlich die richtige Größe für ein oder zwei Bewohner*innen.

Ende der 90er Jahre wurde Lütten Klein zum Zentrum der fünf Plattenbaugebiete im Rostocker Nordwesten ausgebaut, heute gibt es hier ein großes Gesundheits- und Dienstleistungszentrum, es gibt alle Einkaufsmöglichkeiten und die Straßenbahn hält vor der Haustür. Jetzt gibt es auch drei Pflegeheime, zwei Tagespflegen und zwei weitere Pflegeeinrichtungen. Man muss hier nicht wegziehen im Alter.

Ja, und Kirche gibt es auch im Wohngebiet, nur weiß das niemand. Wir haben unsere Räume im Diakoniezentrum in der Helsinkier Straße. Dort treffen sich die Senioren zweimal wöchentlich, mittwochs zu Kaffee und Programm und freitags zum Sport. Einmal monatlich ist nachmittags Gottesdienst. An Sonn- und Feiertagen haben wir weiterhin eine Gottesdienstgemeinschaft in der Dorfkirche zusammen mit der Gemeinde Lichtenhagen Dorf.

Ich arbeite seit 1998 in Lütten Klein und versuche seitdem mal mehr, mal weniger intensiv, aber meistens erfolglos, Kontakt zu den Lütten Kleinen herzustellen. Die Türen bleiben zu. Meistens scheitere ich schon an der verschlossenen Haustür, wenn ich einen Besuch machen möchte. Es wird nicht reagiert, nicht geöffnet. Sicher, die, die die Gemeinschaft unserer Kirchengemeinde im Diakoniezentrum gefunden haben, die wissen sie sehr zu schätzen. Das Diakoniezentrum wurde 1992 gegründet und es umfasst die Kindertagesstätte „Sonnenkinderhaus“ und eine Tagespflege, einige Zeit beherbergte das Haus auch eine psychologische Beratungsstelle, die dann aber aus Platzgründen auszog. Und natürlich ist auch die Kirchengemeinde seit 1998 hier zu Hause.

Seit etwa 12 Jahren gibt es außerdem ein Mehrgenerationenhaus in der Rügener Straße Lütten Klein (Träger: Verein INVIA, katholisch). Die dortigen (nichtkirchlichen) Angebote werden gut angenommen und das Haus platzt aus allen Nähten. Dennoch schätze ich, dass nur ein kleiner Teil der Lütten Kleiner Bewohner*innen sich auf den Weg macht und Gemeinschaft sucht. Viele sitzen zu Hause in ihren Wohnungen und sind einsam und leiden darunter. Hinzu kommt, dass sehr viele Menschen in den 50er und

60er Jahren und nach der Wende aus der Kirche ausgetreten sind, weil sie dorthin überhaupt keine Bindung mehr hatten - Ergebnis von 40 Jahren sozialistischer, antikirchlicher Erziehung. Die Menschen sind in ihren Arbeits- und Lebensbereichen nicht mit Kirche in Kontakt gekommen. Das ist der Nährboden für Unwissenheit, Vorurteile und Ablehnung, die mir bisweilen entgegenschlagen.

Der Blick auf Kirche wird heute auch vielfach durch Film, Fernsehen und Nachrichten undifferenziert geprägt. Aus dieser Einstellung heraus werde ich mitunter misstrauisch beäugt, so, als wollte ich den Menschen irgendwelche Mogelpackungen verkaufen oder ihnen irgendetwas wegnehmen.

2015 wurde die kommunale Projektstelle „Älter werden in Lütten Klein“ eingerichtet und an den Verein INVIA angebunden. Die Stelleninhaberin hat zunächst Kontakt zu den Institutionen und Vereinen im Stadtteil und auch zu mir aufgenommen. Wir, die Kirchengemeinde, sind seit etlichen Jahren im Mehrgenerationenhaus zum Seniorennachmittag zu Gast. Leider kommen zu unserem Seniorennachmittag auch immer nur die Kirchenmitglieder und keine „Laufkundschaft“. Aber vielleicht ist das auch zu viel erwartet, denn es ist doch eine relativ feste Gruppe und es ist schwer, dort einfach hinzugehen, wenn man niemanden hat, der einen mitnimmt und wenn man niemanden kennt.

Auf das Problem der Einsamkeit sind wir gestoßen, als sich Menschen dazu bei Infoständen des Projektes „Älter werden in Lütten Klein“ geäußert hatten. Aus der vagen Idee „Da müsste man mal was machen...“ entwickelten wir gemeinsam die Projektidee des „Café Lichtblick“.

Aus der Idee...

Ziel dieses Projektes soll sein, Menschen vor allem in der dunklen Jahreszeit aus ihren Wohnungen und aus ihrer Einsamkeit herauszulocken, ihnen etwas Schönes zu schenken (Musik, Kaffee, Gemeinschaft, Gespräch) und die Möglichkeit herzustellen, in Kontakt zu kommen. Wir wollen vorsichtig beginnen, ein kleines spirituelles Angebot zu machen (eine Meditation, ein Text, ein Gebet aus der Literatur, ein geistliches Volkslied...). Im Blick haben wir vor allem die Menschen des 3. und 4. Lebensalters. Wir haben uns dafür die dunklen Monate des Jahres ausgesucht, denn eine ganze Reihe der Lütten Kleiner hat noch ihren kleinen Garten. Als das Wohngebiet gebaut wurde, wurden gleich mehrere Kleingartenanlagen angeschlossen, damit die Versorgung der Einwohner gewährleistet war. Viele der Kleingärtner haben seit mehr als 40 Jahren ihre Parzelle, und haben dort die Gemeinschaft über den Gartenzaun. Dies fällt von November bis März weg. Dann ist die Einsamkeit in diesen Monaten besonders zu spü-

ren.

... am Sonntagnachmittag...

Der erste Nachmittag fand im November statt und übertraf alle unsere Erwartungen. Wir haben eine freiberufliche Musikerin, Sängerin und Trauerrednerin gewinnen können, diesen ersten Nachmittag zu gestalten. Sie ist seit vielen Jahren bekannt und ihre Angebote - Musik, Gesang und Texte - sind sehr beliebt. Mit ca. 120 Personen hatten wir dennoch nicht gerechnet! Im Anschluss an das musikalische Programm luden wir zu Kaffee und Kuchen ein. Alle Verantwortlichen trugen ein Namensschild, so dass wir gut zuzuordnen waren. Nach einigen einleitenden Worten meiner Teamkollegin begrüßte auch ich als Pastorin die Besucher*innen und ich sprach auch am Schluss einen Segen. Über diesen hatte ich lange und intensiv nachgedacht. Ich wollte auf keinen Fall den Leuten etwas überstülpen. Mein Eindruck war, dass ich die richtigen Worte gefunden habe, denn es kam in den Tagen und Wochen danach etliches positives Feedback. Beim anschließenden Kaffeetrinken hatte ich drei intensive Gespräche und eine Anfrage zu Veranstaltungsangeboten der Kirche.

Mein persönliches Ziel für dieses Projekt ist, dass die Menschen mich unverbindlich kennenlernen können, dass sie merken, dass Kirche sich verändert hat (viele haben ja das Kirchenbild ihrer Kindheit vor Augen und möglicherweise auch schlechte Erfahrungen gemacht), dass sie merken, dass ich zum Gespräch zur Verfügung stehe und wir möglicherweise gemeinsam Wege aus der Isolation finden können. Ziel meiner Arbeit ist generell, dass Menschen sich vernetzen. Dazu soll auch dieses Projekt dienen.

... sich begegnen...

Der zweite Nachmittag im Januar wurde von einer Trauerbegleiterin gestaltet, das Ziel war, dass die Besucher*innen hören, dass es verschiedene Trauerphasen gibt und dass es völlig normal ist zu trauern und dass Trauer sich im Laufe der Zeit verändert. Darüber etwas zu erfahren, das kann eine gutmeinende Nachbarin oder Freundin in der Regel nicht leisten.

Der dritte Nachmittag im Februar hatte das Thema „Licht in den verschiedenen Religionen“ zum Inhalt. Durch einsetzenden starken Schneefall war die Besucherzahl geringer, aber mit 18 doch noch erstaunlich hoch, denn das Wetter machte es Rollatornutzer*innen unmöglich, das Haus zu verlassen. An diesem Nachmittag setzte ich den thematischen Schwerpunkt, und durch die überschaubare Besucherzahl konnten wir gut miteinander ins Gespräch kommen.

Für den vierten Nachmittag im März überlegten wir uns etwas unter der Überschrift „Alles muss klein begin-

nen“. Mit knapp 100 Besuchern bei strahlendem Sonnenschein wieder eine sehr gut besuchte Veranstaltung. Wir sangen Frühlingslieder und ich entwickelte einige Gedanken zum Thema „Wachsen und Frucht bringen“ und hatte hierfür eine Predigt zum Wochenspruch des Lätare – Sonntags als Grundlage genommen: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein, wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.“ (Johannes 12, 24). Wir haben darüber nachgedacht, welche Frucht jeder einzelne Mensch bringt – im Leben allgemein und im Alltag. Eine Ehrenamtliche der Kirchengemeinde hatte im Winter Tagetes – Samen in Pappmaché eingebettet und über 100 kleine Stücke hergestellt, die wir im Anschluss verschenkten. So wird es in vielen Lütten Kleiner Wohnungen (hoffentlich) anfangen zu blühen.



Ich selber bin mit jedem der vier Nachmittage gespannter geworden, was christliche Verkündigung anbelangt. Und ich habe viel positives Echo bekommen.

Wir beendeten das Café Lichtblick für diese Saison mit einer Interessenbörse, bei der sich die Besucher*innen z.B. zum Wandern oder Radfahren verabreden konn-

ten, sozusagen als Impuls für die Pause im Frühjahr und Sommer.

Erstaunlicherweise war das Altersspektrum der Besucher nicht von 60 bis Anfang 80, wie wir erwartet hatten. Die Jüngsten waren Mitte 40 und die Ältesten über 90 Jahre alt.

... gegenwärtig und zukünftig!

Natürlich haben wir schon weitere Ideen für Nachmittage im November 2018 bis März 2019 entwickelt. So könnten wir vielleicht gemeinsam einen Film anschauen (Lütten Klein hat 8 Kinosäle) und anschließend darüber zu reden, z.B. „Honig im Kopf“ oder „Sein letztes Rennen“, wir könnten einen Notar zum Thema „Vorsorgevollmachten“ einladen oder den ambulanten Palliativdienst vorzustellen. Inzwischen kann ich mir gut vorstellen, mit den Besucher*innen einen Blick in die Bibel zu werfen, vielleicht zur Schöpfungsgeschichte. Für den Dezember 2018 habe ich die Idee, einen lebendigen Adventskalender ins Leben zu rufen, und zwar in den verschiedenen Institutionen, die in Lütten Klein beheimatet sind, mit dem Ziel, die unterschiedlichen Vereine kennenzulernen.

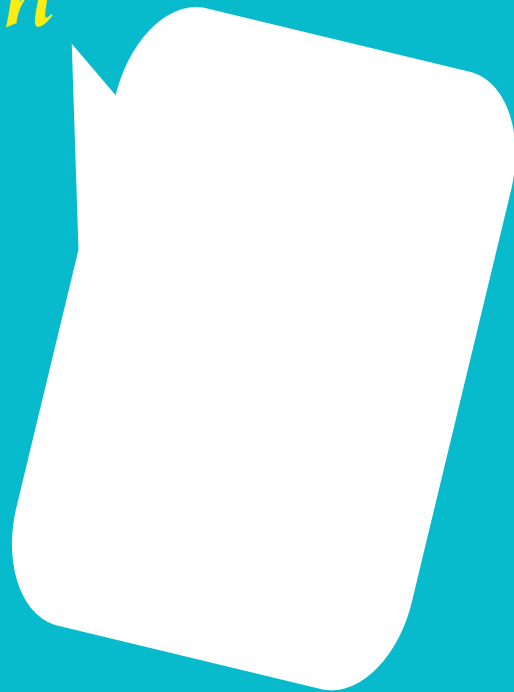
Aus der speziellen Situation im Stadtteil Rostock – Lütten Klein ergibt sich, dass unkompliziert Begegnungsmöglichkeiten geschaffen werden müssen. Durch die Entkirchlichung der meisten Bewohner wären kirchliche Räume in diesem Fall eher hinderlich, da „die Schwelle“ zu hoch ist. Es wäre wünschenswert, dass die Besucher*innen dieser Veranstaltungsreihe neue Kontakte knüpfen und neue Denkanstöße bekommen, um das Leben positiver zu sehen und gemeinsam ein Netzwerk der Begegnung, der gemeinsamen Unternehmungen und vielleicht später auch der gegenseitigen Hilfe zu knüpfen.



Uta Möhr, 57 Jahre, arbeitet seit 1998 in der Evangelisch – Lutherischen Kirchengemeinde Rostock – Lütten Klein und ist seit 2002 Pastorin.



Themen des Älterwerdens ins Gespräch bringen



B

Projekt 3

Wenn die Eltern alt werden...

irgendwie - ganz unerwartet - plötzlich!

Andreas Sonnenberg

Wir bleiben für unsere Eltern immer Kinder, und unsere Eltern sind für uns immer Mama und Papa. Aber es gibt einen mit den Jahren nicht im Voraus gesetzten Zeitpunkt, an dem sich an diesem vertrauten Bild etwas radikal ändern kann. Manchmal ist es ein schleichender Prozess über Jahre hinweg, ein anderes Mal ein Unfall im häuslichen Umfeld oder eine schwere Erkrankung. Und wir als Kinder stehen vor einer folgenreichen Erkenntnis: Unsere Eltern sind alt und brauchen aktiv unsere Hilfe und Unterstützung. Wir müssen uns um sie kümmern und eine manchmal umfassende Pflege und Betreuung selbst leisten oder zumindest organisieren. Und so geraten wir aus dem Kind-Sein in den seltsamen Zwischenzustand, für unsere Eltern elterliche Pflichten übernehmen zu müssen. Bloß wie?

Ausgangssituation in Deutschland

Politischer Wille in Deutschland ist es, Menschen im Alter möglichst lange in ihrem häuslichen und gewohnten Umfeld zu belassen. Diesem Ziel sind die sozialpolitischen Maßnahmen des Staates, was Pflege und Betreuung anbetrifft, zugeordnet. Noch 85% der über 85jährigen wohnen im eigenem Haushalt! Obwohl es sehr gute Pflegeeinrichtungen gibt, nimmt nur eine deutliche Minderheit pflegebedürftiger Menschen dieses Angebot in Anspruch, auch weil er mit einer Unterstützung durch die eigene Familie noch immer rechnen kann. Und jeder von uns betroffenen Kindern kann sich die Situation gedanklich vorstellen, welche Überwindung es uns kosten wird, mit den Eltern über einen Umzug ins Heim reden zu müssen. So werden weiterhin über 70% der Pflegebedürftigen zuhause gepflegt. Im Durchschnitt dauert die Pflege eines Angehörigen sechs Jahre. Und dies kann eine Beanspruchung vom regelmäßigen Besuch über Unterstützung bei den häuslichen Arbeiten bis hin zur Vollzeitpflege gehen. Die damit geleistete Arbeit ersetzt Tausende von Pflegekräften in Deutschland (die es zurzeit auf dem Arbeitsmarkt nicht gibt), spart dem Staat Milliarden und beinhaltet für die Pflegenden eine hohe Verantwortung. Trotzdem entschließen sich viele Kinder/Angehörige

oft mit großer Selbstverständlichkeit zur Übernahme dieser Verpflichtung. 2015 wurden 49% der Pflegebedürftigen allein von Angehörigen gepflegt, weitere 24% zusammen mit oder durch Pflegedienste. Und nur 27 % der Pflegebedürftigen lebt in Heimen.



Familiärer Pflegenotstand: Von Null auf Hundert

Wer sind diejenigen, die sich mit der Notwendigkeit konfrontiert sehen, für die eigenen hilfs- und pflegebedürftigen Eltern die Verantwortung zu übernehmen? Nun ist jeder Fall individuell und vielen Älteren gelten die traditionellen Altersbilder früheren Generationen nichts mehr. Doch die geistig und körperlich fitten Alten, die bis in die hohen 70ziger hinein (3. Lebensalter) aktiv sind, treten spätestens mit dem Übergang in die 80ziger in das sogenannte 4. Lebensalter ein, wo gesundheitliche Verluste und Einschränkungen deutlicher zu spüren sind. Im Umkehrschluss sind damit die betroffenen Kinder meist Ende 50 bis Anfang 60. Deren eigene Kinder sind aus dem Haus, eventuell freut man sich auf Enkelkinder, aber vermutlich gewinnt die neue Freiheit vom Elternsein (zeitlich, kräftemässig, finanziell) eine große Bedeutung. Doch stattdessen erfordert nun die neue Situation um die eigenen Eltern oft unerwartet ein einschneidendes Umdenken in der eigenen Lebensplanung. Vor allem für Töchter und Schwiegertöchter, denn die private Pflege ist mehrheitlich weiblich. Das gleicht dann manchmal einem rasanten Schnellstart von Null auf Hundert in kürzester Zeit.

Guter Rat ist teuer

Eigentlich hätte man es wissen können, sich bestenfalls darauf vorbereitet. Aber ähnlich wie im Advent unvermutet das jährliche Weihnachtsfest vor der Tür steht und wieder einmal kein Geschenk besorgt wurde und nun hektische Aktivität ausbricht, so gelingt nur wenigen ein undramatischer Übergang von der früheren Eigenverantwortlichkeit zu einer Angewiesenheit auf Hilfe und Unterstützung. Anders als beim Weihnachtsfest bedingen in diesem Fall aber oft menschliche Tragödien sofortige Maßnahmen. Und da ist guter Rat teuer. Die Pflegesituation in Deutschland gleicht einem Dschungel an Verordnungen, Vorschriften, pflegerischen Angeboten und verschiedenen Geldtöpfen. Und da den Überblick zu behalten und den rechten Weg zur rechten Zeit zu finden, kostet Zeit und manchmal auch Hartnäckigkeit. Kein Wunder also, dass da manch einer hilf- und ratlos davorsteht und dann oft alleine und mit eigenen Kräften und Mitteln diese Herausforderung bewältigen möchte. Noch belastender wird es, wenn eine Pflege zu einer Berufsausübung hinzutritt. 71% der Betroffenen sprechen von zeitlichen Vereinbarungsproblemen, bei 29% ist da sogar häufig der Fall (so eine Studie des DGB). Viele Pflegenden nehmen keine oder kaum Leistungen aus der Pflegekasse in Anspruch, mehrheitlich vermutlich aus Unkenntnis. Zu solcher Einschätzung kommt zumindest das Kuratorium Deutscher Altershilfe (KDA). Ganz abgesehen davon, dass jeder das Recht auf solche Inanspruchnahme hat, verhindern die vorhandenen Unterstützungen in Pflege und Betreuung eine vorzeitige Überlastung und ein Burnout der Pflegenden.

Aber Sie sind nicht allein!

Hier setzt unser Angebot einer monatlichen Gesprächs- und Vortragsrunde an. Titel: „Wenn die Eltern alt werden...“. Wir, mit unserem Zwei-Personen-Team, wollen mit unserem Angebot für eine bessere Information und Qualifizierung der Betreuenden sorgen und einen Austausch über fachliche Kompetenzen und eignen Erfahrungen untereinander ermöglichen. Das von Sylvia Kade (SK) entwickelte Engagementviereck hilft, unsere Absicht und unser Ziel dieses Veranstaltungsangebotes zu verstehen. Eine Pflegesituation ist zwar voraussehbar, aber oft nicht geplant oder vorbereitet. Die meisten Angehörige werden also vermutlich davon überrascht und sich erst dann nach einer eigenen Entscheidung darauf aktiv einlassen. Wir wollen ihnen in dieser besonderen Situation Unterstützung und Hilfe anbieten, ihre Lebenssituation, die sich durch die neue Konstellation von Pflege, Beruf und privaten Gegebenheiten

(Partnerschaft, Familie, Entfernung zum Pflegenden etc.) z.T. radikal verändert, durch mehr Information zu verbessern und für sich und damit auch für die zu Pflegenden soziales Kapital zu bilden. Insofern ist der erste Schritt aus der Not der Situation heraus (plötzlich eine Pflege zu leisten zu sollen) geboren: ich suche Hilfe und Rat für mich. Dieser Suche wollen wir eine Plattform für Information und Austausch bieten: Austausch mit Tipps, über gangbare und z.T. erprobte Wege und gerade auch über die Belastungen der Situation für die Pflegenden selbst (SK: ich mit anderen für mich). Natürlich soll dieser Austausch vordringlich helfen, die Pflegesituation und die Pflegenden selbst zu entlasten und zu befähigen, vorhandene Unterstützung durch Fachdienste, Behörden etc. besser zu nutzen (SK: ich mit anderen für andere). Dazu bedarf es auch fachlicher und informeller Beratung durch Spezialisten in der Pflege und Betreuung. Diese Fachleute wollen wir immer wieder zu einzelnen Folgetreffen für Vorträge und Diskussionsrunden einladen, um bei den Pflegenden für eine weitere Qualifizierung und Achtsamkeit in der Sorge zu sorgen (SK: andere mit anderen für mich).

Ziele unseres Projekts

- Information, durch ReferentInnen, aber auch durch Tipps und Hinweise aus der Gruppe der Teilnehmer selbst,
- Austausch, durch Anregungen, erprobte Wege der anderen Pflegenden, über eigene Frustrationen und persönliche Belastungen,
- Plattform sein für eine Vernetzung zwischen professioneller und privater Pflege.

Den Auftakt machte eine Veranstaltung zusammen mit der Diakonischen Altenhilfe im März 2018 in Heide. Die Veranstaltung soll zu einem monatlichen, sich am Ende der von uns betreuten Auftaktphase (ca. 6 Monate) sich selbsttragenden Gesprächskreis werden.

Ein weiterer Aspekt, der in den monatlichen Treffen durch Themenauswahl und Nachfragen von uns thematisiert werden soll, ist die Frage, wie man selbst im



Alter leben will und was man dazu machen könnte/muss, damit rechtzeitig Entscheidungen und Planungen begonnen und getroffen werden. Hierzu können wir uns eventuell auch eine Exkursion zu einem altersgerechten Wohnprojekt „Wohnen im Alter“ in Hamburg oder in sonst erreichbarer Nähe vorstellen.

Der Ort unseres Projektes

Die Durchführung geschieht im Rahmen der Kirchengemeinde Heide (Veranstaltungsort), durch Personal der Kirchengemeinde Heide (Team) und durch das von der Kirchengemeinde getragene „Familienzentrum Johannes“ mit seinem Quartiersmanagement. Trotzdem ist das eigentliche Angebot ein allgemeinsoziales Projekt und damit überkonfessionell. Wir werden unser eigenes Herkommen nicht verleugnen, aber auch nicht besonders herausstellen, um möglichst ein offenes Angebot für alle Hilfesuchenden machen zu können. Durch die Nutzung der gemeindlichen Ressourcen ist es uns möglich, die Kosten für die Veranstaltungen (z.B. Miete, Vorbereitung des Raumes, Nebenkosten für Heizung etc.) stark zu reduzieren.

Fazit nach zwei Veranstaltungen im März und April

Die Auftaktveranstaltung wurde mit Presseberichten, Plakaten und Informationen über die Kirchengemeinden beworben, nachdem ein früherer Termin im Dezember 2017 ohne Resonanz blieb. Das erste Treffen fand statt unter starker Beteiligung der Diakonischen Altenhilfe. Es versammelten sich 22 TeilnehmerInnen. Der Schwerpunkt des Abends war die neue Verordnung der Pflegestufen seit 2017, die Pflegeleistungen und was sie im Einzelnen beinhalten. Es gab ein gutes Gespräch auch unter den Teilnehmenden selbst. Die Leiterin der Diakonischen Altenhilfe gab eine kurze Einführung in die Thematik. Dann öffnete sich die Runde zu Fragen und Antworten. Ein interessanter Nebeneffekt des Abends war eine Vernetzung zwischen verschiedenen Einrichtungen und Anbietern, wie z.B. Betreuung²⁴ (Pflege durch polnische Pflegekräfte) und den Pflegetrainern des örtlichen Krankenhauses, einem Beratungs- und Lehrangebot für pflegende Angehörige. Ein sich vernetzendes Angebot für die pflegenden Angehörigen war nicht zuallererst unser Ziel gewesen, aber als Hilfe zur besseren Selbsthilfe ein schöner und inhaltlicher Pluspunkt. Die Veranstaltung selbst dauerte knapp 90 Minuten.

Zum zweiten Treffen im April haben wir dann unter zur Hilfenahme einer Adressenliste persönlich eingeladen und auch durch Zeitungsartikel geworben. Zudem hat vereinzelt die Mundpropaganda gewirkt. Wir waren 46 TeilnehmerInnen und unser Saal schon gut gefüllt. Ein persönlicher Austausch war nun in der großen

Runde nicht mehr so leicht möglich, eher nach Abschluss der Veranstaltung in Kleingruppen. Der angekündigte Schwerpunkt war nun die Möglichkeit, bei eigener zeitlicher und Kräfte massiger Überforderung der Pflegenden, auf die Beschäftigung von polnischen Pflegekräften zuzugreifen. Die Leiterin eines Vermittlungsbüros führte in das Thema ein und dann wurde das Gespräch mit Fragen fortgesetzt. Es kamen Vor- und Nachteile (z.B. mangelnde Sprachkenntnisse, keine Gesundheitspflege erlaubt, kaum erstattungsfähige Leistungen etc.) zur Sprache, so dass sich die Teilnehmenden ein gutes eigenes Bild dieses Modells machen konnten. Die Veranstaltung endete nach gut 80 Minuten. Für das Folgetreffen in Mai verhandeln wir mit den Pflegetrainern des Krankenhauses oder mit der Leiterin eines Betreuungsbüros.



Andreas Sonnenberg ist seit 2010 Pastor in der Kirchengemeinde Heide und seit drei Jahren verantwortlich für die Seniorenarbeit sowie für die seelsorgerliche Betreuung von fünf Altenheimen in Heide.

Literatur

- 7. Altenbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vom September 2017, 2. Auflage
- Bericht des SPIEGELS Ausgabe 5/2018 „Am Ende. Die Pflegekatastrophe: Deutschland lässt seine Familien im Stich“
- Studie des Kuratoriums Deutscher Altershilfe (KDA) zu niederschweligen Betreuungshilfen aus dem Oktober 2017, siehe www.kda.de
- Stellungnahme des KDA zum 7. Altenbericht vom September 2017, siehe www.kda.de
- Das Engagementviereck von Sylvia Kade, siehe www.institut-kirchliche-fortbildung.de
- Die Pflegestärkungsgesetze, Alle Leistungen zum Nachschlagen, BmFG, 4. aktualisierte Ausgabe von April 2017,
- Im Alter neu werden, eine Orientierungshilfe der EKD, 2009, 1. Auflage
- Berufstätige mit Pflegeverantwortung, Zur Vereinbarkeit von Arbeit und Pflege, DGB-Index Gute Arbeit, Kompakt 2/2018
- So stärken wir die Pflege. Für Pflegebedürftige, pflegende Angehörige und Pflegekräfte. BmFG Jan 2017. 2. Ausgabe.

Projekt 4

Schöner Wohnen

von der Suche nach Bildern, die Lust auf Neues machen

Annegret Kaufmann

B



„Wie will ich wohnen?“ - eine Frage, die sich im Laufe eines Lebens immer wieder aufs Neue stellt und beantwortet werden will. Die eigenen vier Wände, das ist schon ziemlich nah dran an mir als Person. Die Wohnung als dritte Haut, so hat Friedensreich Hundertwasser den Menschen in seinem Umfeld beschrieben. Bei der Wahl der eigenen Wohnung und ihrer Gestaltung geht es dementsprechend auch um weit mehr als um

„Schöner Wohnen“. Das Elternhaus, die erste eigenen Wohnung, die erste gemeinsame und dann vielleicht die Familienwohnung. Wohnungen, die Lebensabschnitte markieren, die verbunden sind mit Aufbruch, Selbstbestimmung, Lebensträumen.

Wie will ich wohnen, wenn ich älter werde...?

Wendet sich das Gespräch dem Wohnen im Älterwerden zu, begegnen wir häufig ganz anderen Vorstellungen und Bildern. Viele haben Bilder im Kopf von Wohnheimen weit ab von der Welt, alte Menschen unter sich, auf den Gängen herrscht gedrückte Stimmung. Häufig wird auch Seniorenwohnen gleichgesetzt mit Pflegeheimen, mit allem, was es über die Situation der Pflege in unserer Gesellschaft zu sagen gibt. Der Wunsch, in der eigenen Wohnung zu bleiben und die Sorge, wie lange das noch möglich sein wird, ist bestimmendes Thema – und ein Umzug, eine neue Wohnung ist dadurch oft nichts, worauf man mit Vorfreude hin fiebert, sondern das, was unter allen Umständen herausgezögert werden soll.

Von den anderen Geschichten, die erzählt werden wollen

Wo sind die anderen Geschichten, die erzählt werden können von dem, wie Menschen bis ins hohe Alter aktiv ihr Wohnen planen und gestalten? Diese negativen Bilder vom Wohnen älterer Menschen schüren Emotionen und stehen einer frühzeitigen Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und ihrer Umsetzung im Weg.

Um neue Bilder zu zeichnen von dem, was möglich ist, braucht es Geschichten davon, was andere auspro-

biert, erprobt und mit Leben gefüllt haben. Am besten macht man sich auf den Weg und schaut sich diese Projekte mit eigenen Augen an. Damit es aber dazu kommen kann, muss die Hürde möglichst niedrig sein, sodass man die eigene Angst vor diesem Thema an die Hand nehmen und drüber steigen kann. Beides sind Kerngedanken dieses Praxisprojekts.

Ganz dicht unter der Oberfläche stoße ich im Gespräch mit Menschen in meiner Westberliner Kirchengemeinde immer wieder auf genau diese Themen: da ist eine Hochaltrige und ihre Tischkolleginnen fragen sich besorgt, wie lange sie die drei Treppen zu ihrer Wohnung wohl noch schaffen wird. Eine andere kommt nach einem Krankenhausaufenthalt direkt in ein Mehrbettzimmer in ein Heim, das dann gerade einen Platz frei hat. Eine andere stürzt und wird erst Tage später gefunden. Immer ist eine einzelne Person betroffen, und die ganze Gruppe hält den Atem an – wann erwischt es mich?

Neben einer klassischen Seniorenarbeit mit einem wöchentlichen Kreis von Mensch ab 70 bis Mitte 90 zeichnet diese Gemeinde eine Vielzahl an selbstorganisierten Angeboten für Menschen ab 55 aus. Schon allein aus dieser weiten Altersspannbreite und den ganz unterschiedlichen Bedürfnissen, die damit verbunden sind, ergab sich die Idee, ein dreiteiliges Projekt zu entwickeln, dass sich dem Thema Wohnen aus drei verschiedenen Blickrichtungen nähert.

Mit unterschiedlichen Formen der Vielfalt des Alterns gerechter werden

Das erste Modul reagierte mit dem Besuch eines intergenerativen Wohnprojekts auf den Wunsch mancher Älterer, in Kontakt mit jüngeren Generationen zu kommen. Mit dem Einzug verpflichteten sich die Mieter dazu, einmal die Woche einen Nachmittag mit den Kitakindern von nebenan zu gestalten.

Die Exkursion des zweiten Moduls ging zu einem ganz klassischen Seniorenwohnen, bei dem man eigenständige Apartments bezieht, Pflege- und Serviceleistungen dazu buchen und an Freizeitangeboten teilnehmen kann. Auf dem gleichen Gelände befindet sich auch eine Pflegeeinrichtung, so dass man gegebenenfalls nicht noch einmal den Ort

wechseln muss.

Diese beiden Module richteten sich besonders an die Gruppe der 55 plus, die vielleicht selber eine Wohngemeinschaft aufbauen wollen. Auf jeden Fall sollten sie dafür mobil genug sein, dass sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln an den Exkursionen teilnehmen können.

Im dritten Modul holten wir das Thema mit einem Vortrag zur Wohnraumumgestaltung und verschiedenen Hilfsmitteln sozusagen in unsere eigenen vier Wände – im vertrauten Rahmen des Seniorenkreises.

Die drei Module fanden innerhalb eines Monats statt und es war deutlich, dass das Thema Wohnen in allen Kreisen in diesem Zeitraum verstärkt im Gespräch war.

Ein Konzept trifft die Realität

Der Angst begegnen, sie ernst nehmen und dann zusammen losgehen. Ein Kerngedanke des Konzepts war der, stabilisierende Faktoren um die Angst vor dem Thema herum aufzubauen, sodass die Hürden kleiner werden. Es macht sich eine ganze Gruppe auf – dadurch wurde den Teilnehmenden deutlich, dass sie nicht alleine mit diesem Thema sind und es gab Möglichkeiten, sich mit anderen darüber auszutauschen. Die Teilnehmenden kannten sich teilweise untereinander, die meisten kannten mich. Der äußere Rahmen war organisiert, man traf sich am bekannten Ort des Gemeindehauses und fuhr dann gemeinsam zu den Projekten.

Die Eindrücke und der Austausch bei den Exkursionen waren nach eignen Rückmeldungen für die Teilnehmenden ein Gewinn. Erst, wenn man vor Ort ist, kann man einschätzen, ob man sich wirklich vorstellen kann,





das eigene Habe auf eine Einzimmerwohnung zu reduzieren, man überlegt, was für das eigene Glück auf keinen Fall fehlen darf – oder man kriegt eine Idee davon, dass anderes die getroffenen Kompromisse in der eigenen Bilanz aufwiegen könnte. Auch schlichte Fakten wie Preise und Wartezeiten helfen ganz konkret, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich zu fragen: könnte das etwas für mich sein? Und wenn nicht: was müsste anders sein und wo könnte ich das finden?

Im anschließenden Kaffeetrinken zum gemeinsamen Austausch kam das Gespräch darauf, dass doch viele Ältere in Großstädten große Wohnungen wegen alter Mietverträge günstig mieten. Manche würden zwar sehr gerne umziehen und sich verkleinern, können es sich aber mit der dann höheren Miete nicht leisten. Am Ende des Gesprächs erklärte sich eine Person dazu bereit, bei der Seniorenvertretung des Bezirks nachzufragen, ob es nicht vielleicht bereits eine Vermittlungsstelle für genau solche Wohnungstauschanfragen gibt oder anzuregen, eine solche anzustoßen.

Der Besuch des Seniorenwohnens war auch in der Hinsicht interessant, dass es der Gruppe dort möglich war, eine Modellwohnung zu besichtigen, in der die verschiedensten technischen Hilfsmittel integriert waren. Dieser Besuch bildete einen Übergang zum Vortrag des dritten Moduls zur Wohnraumumgestaltung. Bei diesem herrschte in der Gruppe allerdings trotz eines lebendigen Vortrags verhältnismäßig große Unruhe. Eventuell hing es damit zusammen, dass manche zwar regelmäßig in die Gruppe kommen wollen, sich aber mit diesem nahegehenden Thema zu dem Zeitpunkt und in diesem Rahmen nicht beschäftigen wollten.

Von der Macht der Bilder

Vielleicht ist es mit den Bildern zum Wohnen im Alter ähnlich wie mit Bildern zum Alter überhaupt – sie sind eine Überarbeitung wert. Die düsteren Bilder, die viele mit sich herumtragen, schränken aktiv Handlungsspielräume für einen selbstbestimmten Umgang mit dem Thema ein. Und sie entsprechen nicht der großen Vielfalt dessen, dem man bei näherem Hinschauen begegnet.



Annegret Kaufmann ist Diplomtheologin und arbeitet als Gemeindepädagogin in der Kirchengemeinde Alt-Tempelhof und Michael in Berlin.

Projekt 5

Brücken bauen

Bildungs- und Begegnungsreise nach Coventry

Sebastian Schneider

**- Dieser Artikel wird nach-
gereicht -**

C

Ins Quartier hineinwirken



D

Projekt 6

„Lebensreise“ oder „Von 0 auf 100“

der bunte Weg durchs Leben

Constanze Buck

Die Schweriner Weststadt

Die Schweriner Weststadt ist ein Stadtteil, in dem vorwiegend ältere Menschen wohnen. Viele der Bewohner leben noch in der Wohnung, die sie beim Bau der Weststadt vor etwa 50 Jahren bezogen haben. Auch wer heute in die Weststadt zieht, ist meist im Rentenalter. Die Wohnungen in den oft vierstöckigen Plattenbauten haben zwei Räume – zu klein für Familien heute. Der Stadtteil ist attraktiv. Er besitzt vom Ärztehaus über Nahversorger bis zu Apotheken und einer guten Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln an das Stadtzentrum alles, was man für den Alltag braucht. Er ist überschaubar, recht grün und „man kennt sich“. Weiter gibt es zwei Altenpflegeeinrichtungen, ein Zentrum für betreutes Wohnen eine Tagespflege und mehrere ambulante Pflegedienste. Im Stadtteil gibt es auch



sieben Kindergärten, drei Schulen und einen Jugendclub. Die Kinder und Jugendlichen, die diese Einrichtungen besuchen, kommen aus dem ganzen Stadtbereich und dem Umland, die Wenigsten sind in der Weststadt beheimatet.

All diese Gruppen und Anbieter sind nicht im Austausch miteinander. Sie treffen nur ganz selten aufeinander und wenn, dann eher zufällig beim Einkaufen, als Einzelpersonen (z. B. „Vorlese-Omi“ in Kita) beim Weststadtfest, bei dem es fast ausschließlich altersspezifische Angebote gibt (Kinderschminken, Kinderbasteln, Chor der Grundschule singt für die Besucher des Festes, Pflegeberatung ...).

Seit Januar 2017 gibt es für die Weststadt eine Quartiersmanagerin. Sie bearbeitet das Thema „Selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter“ im Rahmen eines auf drei Jahre angelegten Kooperationsprojektes des Sozialverbandes VdK M-V e.V., der Schweriner Wohnungsbau-genossenschaft eG und „Hand in Hand“ e.V. Sie koordiniert die Angebote des Nachbarschaftstreffs, sucht nach neuen Angeboten und Netzwerkpartnern: Es soll ein Rahmen entstehen für gemeinschaftsstiftende Angebote und eine lebendige Nachbarschaft – ähnlich den Ideen aus dem Siebten Altenbericht der Bundesregierung.

In der Weststadt gibt es seit Langem eine Stadtteilkonferenz. Hier tauschen sich die Akteure im Stadtteil aus, koordinieren ihre Angebote und entwickeln neue Ideen für den Stadtteil. Die Berno-Gemeinde ist seit Jahren ein wichtiger und sehr aktiver Partner in dieser Konferenz. Mitglieder und Ausrichtung der Berno-Gemeinde spiegeln die Situation im Stadtteil wider. Unsere Mitglieder sind die Bewohner der Weststadt.

Die Angebote der Kirchengemeinde sind für alle offen, aber die Hemmschwelle ist für viele hoch. Aufgrund der DDR-Geschichte kommen viele nicht auf die Idee, ein kirchliches Angebot aufzusuchen, außerdem ist das Gemeindezentrum eher am Rand des Quartiers. Deshalb hat es sich die Gemeinde zur Aufgabe gemacht,

zu den Menschen und in den Stadtteil hinein zu gehen. Seit 2015 gibt eine gemeindepädagogische Stelle, die in erster Linie Bildungsangebote in den Kitas (Kindergarten- und Hortbereich) und der Grundschule macht.

Zusammen mit dem Quartiersmanagement sind neue Ideen für andere Gruppen im Stadtteil entstanden: Seit November 2017 bietet die Pastorin im Nachbarschaftstreff eine Trauergruppe für Konfessionslose und Christen an. Die Zahl der Teilnehmerinnen steigt beständig. Aus dieser Zusammenarbeit ist 2017 außerdem ein „Lebendiger Adventkalender“ entstanden, der Menschen zu den verschiedenen Akteuren im Stadtteil einlud. Es gab Angebote in einer Kita, im Jugendclub, im Altenheim, in der Kaufhalle etc. Alle Angebote haben eines gemeinsam: Sie sind entweder altershomogen oder eine Altersgruppe macht etwas für eine andere. Der Weststadt fehlt ein generationsübergreifendes Angebot. Und da knüpft das Projekt „Lebensreise“ an.

Das Projekt „Lebensreise“

Das Projekt „Lebensreise“ brachte die verschiedenen Generationen miteinander ins Gespräch. Kinder, Jugendliche und Senioren sprachen über ihre Vorstellungen zum Thema „Älterwerden“ und „Alter“. Anschließend gestalteten sie ihre „Altersbilder“. Die Projektteilnehmenden konnten nach einem Gesprächstermin im Januar 2018 wählen, ob sie einzeln oder in Gruppen – gerne auch in altersgemischten/ generationsübergreifenden Projektgruppen – weiterarbeiten wollten. Im Mai stellten sich die Künstler (gruppen) gegenseitig ihre Werke vor. Daraus entstand eine Ausstellung, die an mehreren Orten in der Weststadt zu sehen sein wird.

Das Projekt „Lebensreise“ zielt also auf „Altersbilder“ im eigentlichen Wortsinn: Wie sehen Kinder das Älterwerden und das Alter? Sehen sie die Freiheiten und die Unabhängigkeit, die ihr eigenes Älterwerden ihnen bringen wird? Oder malen Sie das Alter(n) eher in dunklen Farben? Weil Freiheit auch Verantwortung bedeutet. Weil sie bei ihren Großeltern und Urgroßeltern erleben, dass Freiheiten auch wieder verloren gehen, dass ältere Menschen vielleicht nicht für voll genommen werden, als anstrengend und als Last empfunden werden. Kinder aus dem Hort der städtischen Kita Gänseblümchen konnten ihre Gefühle, Erfahrungen, Hoffnungen und Sehnsüchte in Bildern zum Ausdruck bringen, die im Rahmen der Malgruppe „Regenbogenkinder“ entstanden. Diese Malgruppe wird von der Gemeindepädagogin betreut.

Für Jugendliche ist das Älterwerden in erster Linie eine krisenhafte Erfahrung, die sich mit vielen existentiellen Zukunftsfragen verbindet: Werden sie ihren Platz im Leben finden? Werden sie eine Ausbildungsstelle bekom-

men und später einen Job? Werden Sie eine Familie gründen, müssen sie für diese Träume die Heimat verlassen...? Der Jugendclub in der Weststadt ist offen für Besucherinnen und Besucher im Alter von 10 bis 25 Jahren. Bei einem ersten Gespräch zum Vorstellen der Projektidee waren die Jugendlichen sofort beim Umgang der Generationen miteinander und beim gegenseitigen Respekt.

Diese Fragen tauchen, wenn auch in abgewandelter Form, im Alter noch einmal auf. Vor dem Eintritt in den Ruhestand (3. Lebensphase) wird die dann wieder selbstbestimmte Zeit als große Freiheit empfunden. Wer heute in Rente geht, hat eine Reihe von Jahren vor sich, in denen er bei vergleichsweise guter Gesundheit und mit wenigen Einschränkungen seinen Tag nach den eigenen Interessen und Neigungen gestalten kann. Diese Altersgruppe stellt den Hauptteil derer, die die Angebote des „Nachbarschaftstreffs Hand in Hand“ wahrnimmt und z. B. die dortige Malgruppe besucht.

Erst mit etwa 80 Jahren beginnt die 4. Lebensphase. Mit den zunehmenden körperlichen Einschränkungen stellen sich neue Fragen: Was passiert, wenn ich einmal nicht mehr selbstständig sein kann? Wer pflegt mich, wenn mein Partner stirbt? Wird die Rente reichen, wenn ich Hilfen brauche? Werde ich in ein Heim müssen? Werde ich dort einsam sein? Für diese Lebensphase interessiert mich, ob die Menschen bei der Beantwortung ihrer (Lebens-) Fragen Bewältigungsmuster aus ihrer Jugend hervorholen/abgespeichert haben. Verändern sich die Bilder dieser Altersgruppe, weil sie vielleicht gelassener werden? Wenn das Leben nicht mehr von so vielen Aktivitäten bestimmt ist, was ist an ihre Stelle getreten? Werden diese Bilder vielleicht eine Rückschau auf das Leben sein? Welche Rolle spielen Sinnfragen und Spiritualität (auch und gerade bei konfessionslosen Malern)? Bilder von Menschen der 4. Lebensphase entstehen im Alten- und Pflegeheim „Haus Weststadt“.

Malen – sofern es nicht als Gruppenarbeit geschieht – ist in erster Linie eine „einsame“ Tätigkeit. Bei diesem Thema erfordert sie einen tiefen Blick in sich selbst: die Auseinandersetzung der gesellschaftlich erlebten und medial transportierten Altersbilder mit den eigenen Bildern, dem eigenen Erleben, Gefühlen und Ängsten. Das zeigte sich auch im Fortgang des Projektes. Nach dem gut besuchten Eröffnungsgespräch im Januar setzten sich fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer alleine mit den Themen „Älterwerden“ und „Alter“ auseinander. Die offene und wertschätzende Atmosphäre der Auftaktrunde schlug sich nicht in generationsübergreifenden Gruppen nieder, wie ich es erhofft hatte. Ich denke, dafür sind die unterschiedlichen Tagesstrukturen der Altersgruppen und organisatorische/rechtliche Hürden verantwortlich. Es gibt eben keine natürlichen Begegnungen zwischen den Generationen in der West-

Projekt 6: „Lebensreise“ oder „Von 0 auf 100“

stadt. Das Miteinander der Generationen bei der Werkschau im Mai war wieder geprägt von Neugier und Wohlwollen. Das gemeinsame Betrachten der Bilder und der Austausch über sie war ein gelungener Dialog zwischen den Generationen.



Im Ergebnis gab es überraschende Parallelen zwischen Bildern der verschiedenen Altersgruppen. Sowohl die Kinder, als auch die Senioren der dritten Lebensphase hatten unabhängig voneinander abstrakte Bilder gemalt zu den „Farben des Alters“. In die kräftigen Rot- und Blautöne mischten sich bei beiden Generationen schwarze Flächen für Trauer und schmerzliche Erfahrungen, aber auch helle Farben als Symbol für Neugier und Kreativität. Hier waren die „Altersbilder“ der beiden Generationen deckungsgleich. Die Kindergruppe erhielt viel Lob für ihr Einfühlungsvermögen. Die Älteren wurden für ihre Maltechnik bewundert.

Eine kleine Gruppe von 6-jährigen Jungs hatte sich das Ziel gesetzt, einen Stadtteil zu bauen, in dem sich Alte und Junge wohlfühlen könnten. Sie entdeckten viele Parallelen zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und denen älterer Menschen: Breite Straßen und schnell-fahrende Autos sind gefährlich; mehr Grün, viele Brunnen und Parks mit Bänken zum Sitzen wären toll; Spielflächen und Ruhezonen sind für alle Bewohner des Stadtteils wichtig.

Das ganze Leben von der Geburt bis ins hohe Alter und zum Tod hatten zwei Kunstwerke in den Mittelpunkt gestellt. Die Jugendlichen hatten versucht, das Fortschreiten des Lebens und die Aufgaben des jeweiligen Alters darzustellen. Ein Kind aus der Regenbogen AG hat seinen Opa gemalt, der auf sein Leben und die wichtigsten Ereignisse darin zurückblickt.

Das Betrachten einer alten Wurzel inspirierte die Senioren-Malgruppe zu Bildern, auf denen aus dem alten morschen Holz zartes neues Leben wächst – für die Künstlergruppe ein spannender neuer Blickwinkel auf ihr eigenes Älterwerden.

Die vielleicht bewegendsten Bilder stammen von einem 83-jährigen Bewohner des Hauses Weststadt, der seine Welt aufs Papier brachte. Der Blick aus dem Fenster seines Zimmers zeigt blühende Bäume. Der Blick in sein Zimmer hinein hat eine große Uhr als zentrales Motiv. Der Malstil erinnert an den von Kindern.

Bilanz

Das eröffnende Gespräch im Januar war sehr erfolgreich. Die älteren Teilnehmer regten an, öfter ein solches moderiertes Gespräch zwischen den Generationen zu veranstalten, am liebsten einmal im Monat. Die Kinder waren begeistert, dass sie ernst genommen wurden und überwinden im Kontakt mit den Seniorinnen und Senioren ganz schnell ihre Skepsis ge-

genüber dem Thema „Alter“. Einige Kinder wurden von ihren Müttern begleitet. Diese fanden den generationenübergreifenden Dialog für sich selbst wichtig und wollten sich einbringen. Die Jugendlichen haben sich nicht an der Auftaktveranstaltung beteiligt, dafür aber zur Werkschau zu sich eingeladen. Bei der Ausstellungseröffnung Ende Mai sind sich alle Generationen noch einmal im Nachbarschaftstreff begegnet.

In der Gesamtschau zeigen die Bilder, wie gut sich die Generationen miteinander beschäftigt haben. Sie haben versucht, die Welt mit den Augen der anderen zu betrachten und sich einzulassen. Für eine Neuauflage des Projektes werde ich deshalb versuchen, schon in der Auftaktveranstaltung einen kreativen Teil einzubauen.



Constanze Buck M.A.
ist Gemeindepädagogin in der Evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Berno Schwerin.

Generationen vernetzen
Generationen vernetzen
Generationen vernetzen
Generationen vernetzen

E

Projekt 7

Wale, Watt und Grachten

ein Entdeckerwochenende für Großeltern und Enkel in Friedrichsstadt

Beate Reinhard

Auf Die Idee

Großelternschaft - eine sinnstiftende Aufgabe mit viel Potential

Zeitlich ausgedehnte Großelternschaft ist etwas relativ Neues. In früheren Jahrhunderten starben Großeltern häufig schon vor oder bald nach der Geburt ihrer Enkelkinder. Heute leben in Deutschland noch über 90% aller Großeltern zum Zeitpunkt der Geburt ihres ersten Enkelkinds. Die gemeinsame Lebensspanne von Großeltern und Enkelkindern hat sich erheblich verlängert. So wird Großelternschaft vielfach als eine sinnstif-

tende Aufgabe für den Ruhestand erlebt.¹ An diese demographische Realität knüpfte meine Idee an, eine generationsübergreifende Aktivität für Großeltern und ihre Enkel anzubieten.

Großeltern als Adressatinnen und Adressaten von kirchlichem Handeln

Die meisten kirchlichen Angebote, die mir bekannt sind, richten sich spezifisch an Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Ältere und zielen darauf, die Betroffenen innerhalb ihrer Altersgruppe in der Kirche zu beheimaten.



Als generationsübergreifende Formate sind Krabbelgruppen für Mütter und Väter mit kleinen Kindern sowie Familienfreizeiten für Eltern und Kinder gut etabliert. Menschen im Großeltern-Alter sind oft Adressaten für Bildungsreisen und Kulturangebote, Gesprächskreise und ehrenamtliches Engagement.

Unser Wochenende für Großeltern und Enkel hatte im Blick auf die teilnehmenden Älteren seinen besonderen Reiz darin, dass sie nicht einfach als „Ältere“, sondern in ihrer familiären „Funktion“ und Kompetenz, nämlich der Großelternrolle, wahrgenommen und herausgefordert waren.

Rahmenbedingungen und Vorarbeiten

Das Leitungsteam

Für die Vorbereitung und Leitung der Freizeit habe ich als Gemeindepastorin mich bewusst zusammengetan mit unserer Kinder- und Jugenddiakonin. Das inhaltliche Konzept erarbeiteten wir gemeinsam. Die Kombination unserer Kompetenzen erwies sich als sehr fruchtbar. Das Zweierteam sorgte für mehr Vielfalt in der Ausgestaltung der Tage. Zudem hatten die Teilnehmenden dadurch zwei Ansprechpartnerinnen für ihre Anliegen. In der Leitung bot es uns die Möglichkeit, die Verantwortlichkeit für Organisatorisches und für die inhaltlichen Programmpunkte untereinander aufzuteilen.

Die Gruppe

An unserem Wochenende nahmen Großeltern und Enkel aus drei Familien teil - zwei Großmütter mit je einem Enkelkind sowie ein Großelternpaar mit ebenfalls einem Enkel.

Die Kinder waren 2, 5 und 7 Jahre alt. Das Alter der Großeltern lag zwischen 55 und 75 Jahren. Hinzu kamen meine Kollegin (34 Jahre) und ich (45 Jahre) als Leitungsteam. Insgesamt waren wir also 9 Personen: 4 Großeltern, 3 Kinder und das Leitungsduo.



Das Vortreffen

Einen Monat vor unserem Erlebniswochenende kamen wir als Leitungsteam mit den angemeldeten Großeltern zu einem Vortreffen zusammen. Wir nutzten die Gelegenheit zu einem ersten Kennenlernen, stellten unsere Planung im Einzelnen vor, klärten Essenszeiten und (Mittags-) Schlafbedürfnisse der mitfahrenden Enkelkinder und stimmten das Programm darauf ab. Nicht zuletzt machten wir deutlich, dass wir auf die Großeltern in der Durchführung als Mitgestaltende zählen.

Miteinander Spannendes erleben - Grundsatzentscheidungen zum Programm

Selbst aktiv werden

Eine erste Grundsatzentscheidung bzgl. unseres Programms betraf das Alter der teilnehmenden Enkelkinder. Wir entschieden, Kinder im Alter von bis zu 10 Jahren mitzunehmen. Es war davon auszugehen, dass die dazugehörigen Großeltern ca. 60 - 75 Jahre alt sein würden. Aus soziologischer Sicht war unsere Annahme, dass sie dem Ende des zweiten Lebensalters bzw. dem dritten Lebensalter zuzurechnen wären. Damit gehören sie tendenziell zu den „jungen Alten“, die sich nicht alt fühlen und auch nicht als „Alte“ behandelt werden möchten.² Entsprechend setzte unser inhaltliches Programm konsequent auf die Mitwirkung der Großeltern.

Angebote aus der Gegend gemeinsam wahrnehmen

Eine zweite richtungsweisende Entscheidung betraf die Festlegung des Zielortes und die Auswahl unserer Unternehmungen im Rahmen der Freizeit. Aufgrund guter persönlicher Vorerfahrungen wählten wir die Jugendherberge in Friedrichstadt als unser Quartier. Für Friedrichstadt sprach vor allem seine Überschaubarkeit³ sowie die Attraktion seiner holländischen Architektur und

seiner Grachten. Zusätzlich zu Aktivitäten in Friedrichstadt planten wir einen Ausflug in das Wattforum in Tönning als Programmpunkt mit ein. Denn das Wattforum bietet nicht nur eindrucksvolle Aquarien und andere Exponate, sondern ist sehr gut eingestellt auf die Interessen von Kindern.

Spiritualität

AusrichterIn unseres Großeltern-Enkel-Wochenendes war die Friedenskirchengemeinde in Elmshorn. Zur Teilnahme eingeladen waren aber alle interessierten Großeltern und Enkel bis 10 Jahre. Weder Gemeinde- noch Kirchenmitgliedschaft war Voraussetzung. Damit stellte sich die Frage nach Spiritualität bzw. geistlichem Leben im Rah-

men der Freizeit. Nach dem Vortreffen war klar, dass wir eine Gruppe mit evangelischen, katholischen und nichtkirchlichen Teilnehmenden⁴ sein würden. Wir verankerten das geistliche Leben in der Tagesstruktur. Jedes gemeinsame Essen in der Jugendherberge begann mit einem Tischgebet. Morgens nach dem Frühstück kamen wir zusammen zu einem gemeinsamen Tagesbeginn. Abends nach dem Abendessen - bevor die ersten Kinder schlafen gingen - beendeten wir die gemeinsame Zeit mit einem Tagesausklang in der ganzen Gruppe. Inhaltlich waren Tagesbeginn und Tagesabschluss bezogen auf das, was vor uns lag und das, was wir schon miteinander erlebt haben sowie auf die Welt der Meere. Durch Lieder, Geschichten sowie Bitte und Dank war Gott dabei mit im Raum/ „mitten unter uns“⁵. Den Abschluss vor unserer Rückfahrt bildete ein Reisesegen.

Höhepunkte des Programms

Meeres-Schattentheater selbstgemacht

Als Ice-Breaker am ersten Abend diente uns ein Schattentheaterstück. Die Geschichte „Der kleine Krebs und die Sonne“⁶ hatten wir als Leitungsteam mitgebracht. Nun galt es, mit Hilfe von Schablonen Krebse, Fische, Muscheln, Seepferdchen u.a. aus schwarzem Karton auszuschneiden, ihre Körper mit buntem Transparentpapier zu hinterkleben und sie schließlich an einem Stab zu befestigen. Die Mühen des Bastelns brachten Kinder und Erwachsene schnell auf Augenhöhe. Kontakt und gegenseitige Hilfe ergab sich von selbst. Für die Aufführung trennte ein Laken den abgedunkelten Zuschauerraum von den Stabpuppen-Spielern. Zu-



nächst spielten die Erwachsenen die Geschichte für die Kinder. Die bunten Farben der Stabpuppen-Körper leuchteten intensiv und erzeugten echtes Unterwasser-Feeling über dem durch Kulissen angedeuteten Meeresboden.⁷ Sichtlich fasziniert von dem Gesehenen übernahmen anschließend die Kinder die Stabpuppen und spielten eine spontan erfundene Meeres-Geschichte für die Großeltern.

Schatzsuche in Friedrichstadt

Am nächsten Morgen brachen wir nach dem gemeinsamen Frühstück und unserem Tagesanfang auf zu einer Schatzsuche in Friedrichstadt in Gestalt einer Schnitzeljagd. Es galt, Hinweise zu finden und Aufgaben zu lösen. Die Kinder suchten mit vollem Einsatz den Weg von Station zu Station. Das Lesen der Hinweise und das Lösen der Aufgaben gelang in Teamwork von Groß und Klein. Der mit Süßigkeiten gefüllte Schatzkiste wurde schließlich auf dem Marktplatz erfolgreich geborgen und ihr Inhalt unter allen geteilt.

Auf Erkundung im Wattforum in Tönning

Am Samstagnachmittag ging es auf Tour nach Tönning ins Wattforum.⁸ Eine vorab gebuchte Führung war sehr gut abgestimmt auf die Bedürfnisse unserer altersgemischten Gruppe. Die Aquarien und weiteren Exponate beeindruckten tief. Im Anschluss bot der Outdoor-Spielplatz Gelegenheit zum Austoben. Zum Abendessen waren wir wieder zurück in der Jugendherberge.

Eine Bootsfahrt durch die Grachten

Schon war es Sonntag geworden. Nach dem Frühstück und dem Tagesanfang unternahmen wir eine einstündige Grachtenrundfahrt durch die Kanäle von Friedrichstadt. Vom Boot aus entdeckten wir Orte wieder,



die wir von der Schatzsuche am Vortag schon kannten. Die beiden größeren Kinder aus unserer Gruppe durften unter Aufsicht des Kapitäns eine Zeit lang selbst das Boot steuern. Nach dem gemeinsamen Mittagessen endete unser Entdeckerwochenende mit einem Reisesegen zum Abschied.

Das Wochenende im Rückblick - ein Fazit

Unser Entdeckerwochenende hat allen Beteiligten großen Spaß gemacht. Es gab viel Miteinander, aber auch genug Freiräume für individuelle Bedürfnisse. Die Programm-Highlights kamen alle sehr gut an. Die beiden größeren Kinder befreundeten sich. Der Zweijährige war durch seine Oma gut integriert in der Gruppe. Unter den Großeltern ergaben sich angeregte, mitunter auch kontroverse Gespräche, z.B. über Erziehungsnormen, aber auch über das Verhältnis zu den eigenen Kindern und das Leben im Allgemeinen. Und das Wochenende wirkt weiter. Es gibt Verabredungen unter den Großeltern für gemeinsame Aktivitäten (mit und ohne Enkel) in der Zukunft. Ein Nachtreffen ist ebenfalls bereits in Planung.

Ein Wermutstropfen bleibt die Kleinheit unserer Gruppe. Der Termin am ersten Wochenende nach den Osterferien war sicher für manche ein Hinderungsgrund. Andere hat die Werbung zu spät erreicht. Da lässt sich verbessern. Der Hauptgrund für die geringe Zahl der Mitfahrenden dürften jedoch die Kosten gewesen sein. Die Teilnahmegebühr betrug 55 € pro Kind und 95 € pro Erwachsenem. In diesem Betrag waren Unterbringung, Verpflegung und alle Eintritte enthalten. Die Komfortbedürfnisse der Großeltern erfordern ein Quartier mit eigenem Raum für sich und ihre Enkelkinder sowie mit eigener Dusche. Die Finanzierung ist also eine Herausforderung. Für Veranstaltungen dieser Art ist daher sehr genau abzuwägen zwischen der Qualität des Quartiers, den Attraktionen im Programm und dem Preis dafür. Fundraising ist unbedingt sinnvoll.



Beate Reinhard ist Gemeindepastorin in der Friedenskirchengemeinde in Elmshorn mit einem Schwerpunkt in der Arbeit mit Älteren.

Literatur und Anmerkungen

¹ Vgl. M. Ehrhardt, L. Hoffmann, H. Roos: Altenarbeit weiterdenken, 4. Großelternschaft im Wandel der Zeit. Zur historischen Entwicklung von Großelternschaft.

² Vgl. M. Ehrhardt, L. Hoffmann, H. Roos: Altenarbeit weiterdenken, Drittes und viertes Lebensalter.

³ Das Stadtzentrum beginnt unweit der Jugendherberge und lässt sich bequem zu Fuß erlaufen.

⁴ Die nichtkirchliche Großmutter signalisierte aber ausdrücklich ihre Offenheit für christliche Rituale.

⁵ Vgl. Mt 18,20.

⁶ Die Grundlage unseres Theaterstücks bildete „Das Märchen vom Bernstein“ von Ulrich Peters. Vgl. Ulrich Peters, Das Märchen vom Bernstein, Eschbach 2012.

⁷ Technisches zum Schattentheater unter: <https://www.geo.de/geolino/basteln/5600-rtkl-theater-so-baut-ihr-ein-schattentheater>

⁸ Die Großeltern fahren mit den Enkeln in ihren eigenen Autos. Die Fahrt dauerte ca. 25 min.

Projekt 8

„Mittag ohne Grenzen“

ein generationsübergreifender Mittagstisch mit Wirkung ins Quartier

Steffi Willuweit

Im Januar „Landliebe“

E
Unsere Kirchengemeinde hat ca. 1.650 Gemeindemitglieder auf einer Fläche von 40 km². Es gibt keinen wirklichen Ortskern bzw. Mittelpunkt. Die bäuerliche Vergangenheit prägt nach wie vor das Wohn- und Lebensgefühl der Menschen. Man lebt auf dem Land, auch wenn inzwischen die meisten einer Tätigkeit in den umliegenden Städten nachgehen. Die Menschen schätzen die gute Dorfatmosphäre, die nachbarschaftliche Verbundenheit und Hilfsbereitschaft sowie den Gemeinschaftsgeist des Landlebens. In den letzten 20 Jahren wurden drei Bankfilialen, zwei Lebensmittelgeschäfte, die Meierei, zwei Gasthöfe, die Postfiliale sowie ein Bäckerladen geschlossen. Um Dinge des täglichen Bedarfs zu erledigen, muss man stets eine Entfernung von mindestens 8 km in Kauf nehmen. Bei zunehmender Individualisierung der Gesellschaft sind immer weniger Familienangehörige und sonstige soziale Bezüge vorhanden, die ein Netzwerk für Senioren bilden. Das hat dramatische Folgen. Obwohl sie sich dem ländlichen Leben so verbunden fühlen, müssen sie aufgrund fehlender Netzwerke und Infrastruktur ihre bisherige Heimat im 4. und 5. Lebensalter verlassen.

„Liebe geht durch den Magen“

Inspiziert durch die 5 Bereiche der Arbeit mit Älteren, entwickelt in der Denkschrift der EKD „Im Alter neu werden können“ (2009), wollte ich einen Raum für Begegnungen und Unterhaltung im Alter schaffen. Denn wo lässt es sich lockerer und ungezwungener begegnen als bei einem gemeinschaftlichen leckeren Mittagessen? Der Mittagstisch soll offen für „jung“ und „alt“



sein und sich nicht auf die kirchengemeindlichen Mitglieder beschränken. Insbesondere möchte ich gerne die Frauen und Männer im 3. Lebensalter ansprechen. Sie sind die sogenannten „fitten Alten“, die gerade in ihrer nachberuflichen Phase angekommen sind und voll Lebenskraft und Tatendrang stecken. Ich habe mich an Gespräche der besagten Zielgruppe erinnert. Was sich in meinem Gedächtnis regelrecht eingepreßt hat, war der Satz: „Ich habe keine Zeit“. Der Terminkalender ist stets gefüllt. Die Freitage waren ganz besonders beansprucht. So habe ich erfahren, dass gerade freitags immer nur etwas „Schnelles“ gekocht wurde, da nach dem Wochenendeinkauf nicht mehr viel Zeit für die eigene Küche bleibt. So entstand die Idee, einen offenen Mittagstisch einmal monatlich am Freitag stattfinden zu lassen. Dadurch besteht die Möglichkeit, trotz vieler Freitagstermine, einen qualitativ guten Mittagstisch in geselliger Runde an einem gedeckten Tisch einzunehmen.

Ganz bewusst soll dieses Angebot generationsübergreifend sein. Hier habe ich die Unterstützung des Waldkindergartens gewinnen können. Die Erzieherin-

nen werden mit den Kindern bei der Durchführung helfen. So werden sowohl einige Kindergartenkinder als auch teilweise deren Eltern am Mittagstisch teilnehmen. Ich möchte so eine Begegnung der Großeltern-Enkelgeneration fördern.

Denn gerade im ländlichen Bereich haben es alleinerziehende Mütter und Väter nicht einfach, eine Unterbringung für ihre Kinder zu finden. Auf der anderen Seite haben Frauen und Männer im 3. Lebensalter Lust und Kraft, sich zu engagieren. Einige leben aus den unterschiedlichsten Gründen alleine. Deren Familie wohnt nicht im gleichen Ort und sie haben kaum die Möglichkeit, regelmäßig ihre Enkelkinder zu sehen. Hier können die Generationen sich ungezwungen begegnen und Verbindungen können geknüpft werden.

Ich möchte ebenfalls die Frauen und Männer im 4. Lebensalter ansprechen. In diesem Lebensalter wird zunehmend gespürt, dass die Kräfte nachlassen. Manche mussten bereits den Verlust ihres Lebenspartners verkraften und leben alleine. Die Frauen kochen meist noch für sich, wobei sie daran nicht mehr viel Freude haben. Denn alleine zu essen bringt nicht viel Spaß. Die Männer kochen häufig nicht für sich alleine, sondern sie nutzen das Angebot „Essen auf Rädern“ oder holen sich einen fertigen Mittagstisch von einem Anbieter aus dem 8 km entfernten Ort.

Einige leben bereits in Pflegeheimen des benachbarten Ortes. Sie suchen und freuen sich nach wie vor über den Anschluss an ihr Heimatdorf und würden gerne, wenn es ihnen möglich gemacht wird, an einem offenen Mittagstisch teilnehmen.

„Tischlein deck dich“

Das Gemeindehaus wurde 2017 umfassend seniorenfreundlich renoviert. Es soll zu einem Haus der Begegnungen ausgebaut werden. Insofern ist dies ein idealer Ort um „Mittag ohne Grenzen“ einzuführen. Der Mittagstisch soll jeweils am ersten Freitag des Monats, beginnend ab Mai 2018, stattfinden. Das Projekt ist vorerst auf drei Termine begrenzt. Wenn es gut angenommen wird, ist ein weiterer Ausbau durchaus möglich. Als Team zur Unterstützung und Planung des Projektes konnte ich vier weitere Frauen im 2. und 3. Lebensalter gewinnen. Ein ortsansässiger qualitativ sehr hochwertiger Partyservice wird den Mittagstisch zubereiten und liefern. Die Essensausgabe und das Kassieren erfolgen durch das Team. Bereits zwei Monate im Voraus wird mit dem Speiseplan geworben (4. Mai 2018 Hauptgericht Maischollenfilet (6€), Vegetarisch Folienkartoffel mit Champignons (4,50€) und Kinderteller Fischstäbchen (3€)). Die Preise werden durch den Partyservice erhoben und bei Abholung der leeren Töpfe übergeben.



Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens eine Woche vor Veranstaltung im Kirchenbüro erforderlich. Eine Abmeldung wegen Krankheit o.ä. ist am Veranstaltungstag bis 9 Uhr im Kirchenbüro möglich. Die Bezahlung erfolgt vor Ort in bar. Eine finanzielle Unterstützung aus einem Sozialfonds ist möglich. Im Mittagstisch ist zudem ein Nachtisch sowie Getränke (Mineralwasser, Apfelsaft und Kaffee) inklusiv. Dies wird aus Kollekten und Spenden finanziert. Ein Spendentopf wird bereitgestellt.



Die Essensausgabe findet von 12-13 Uhr statt. Das Verweilen nach dem Essen bei einer Tasse Kaffee wird ausdrücklich gewünscht = open end!

Damit jede/r teilnehmen kann, wird der Fahrdienst unserer Kirchengemeinde angeboten. Die Werbung für den Mittagstisch wird gezielt generationsübergreifend verteilt. Es werden Plakate und Flyer erstellt. Die Flyer werden in den kirchengemeindlichen Gruppen verteilt, im Gemeindehaus und in der Kirche sowie an kommunalen öffentlichen Plätzen ausgelegt. Es werden ebenso Artikel im Gemeindebrief als auch im regionalen Wochenblatt veröffentlicht.

Zwei Wochen vor dem ersten Mittagstisch, fand ein großes Frühlingsfest rund ums Gemeindehaus statt. Hier wurde nochmals gezielt der Mittagstisch beworben und Kollekten gesammelt. Zur vereinfachten Anmeldung, habe ich Zettel vorbereitet, auf denen jede/r sich zum gewünschten Mittagstisch anmelden konnte. Der Partyservice wirbt ebenfalls für die Veranstaltungen auf seiner Webseite.

„Tischlein deck dich 1.0“

Endlich ist der Tag da und der erste Termin für „Mittag ohne Grenzen“ kann durchgeführt werden. Im Kirchenbüro sind 38 Essensanmeldungen eingegangen. Das war weitaus mehr, als ich erhofft hatte. Insofern ist die anfängliche Angst, dass nur das Helferteam eine leckere Mahlzeit einnimmt, nicht eingetreten.

Die Erzieherinnen und die Waldkinder haben am Vormittag einen Nachtisch für das „Mittag ohne Grenzen“ gezaubert. Die Helferinnen trafen sich um 11 Uhr, um das Gemeindehaus und die Küche entsprechend herzurichten. Im Sitzungsraum haben wir fünf Tischgruppen für jeweils acht Personen gestellt. Die Tische ha-

ben wir dekoriert sowie Getränke und Gläser bereitgestellt. Der Sitzungsraum hat eine Durchreiche zur Küche. Dort wird die Essensausgabe erfolgen. Unterhalb der Durchreiche ist eine lange Ablage angebracht. Hier haben wir das Besteck (Messer, Gabel, Löffel bereits in eine Serviette gewickelt) sowie die kleinen Salate bereitgestellt. Vor dem Sitzungsraum haben wir einen kleinen Tisch und Stuhl platziert. Hier wird eine Helferin mit einer Liste der Anmeldungen sitzen und das Geld von den Teilnehmer/innen kassieren. So ist sichergestellt, dass alle Personen im Sitzungsraum bereits das Essen bezahlt haben und die Essensausgabe über die Durchreiche erfolgen kann.

Die Ersten kommen bereits um 11.45 Uhr. Richtung 12 Uhr füllt sich der Raum. Die Essensanlieferung durch den Partyservice erfolgt 10 Minuten vor zwölf. Wir werden eingewiesen, wie groß die einzelnen Portionen sind und wie das Essen zu dekorieren ist. Mit 5-minütiger Verspätung fangen wir an mit der Essensausgabe. Es herrscht eine ausgelassene Stimmung. Alle Tische sind gut gefüllt. An allen Tischen sind Gesprächsrunden entstanden. Die Essensauswahl ist ein voller Erfolg. Den Teilnehmer/innen schmeckt es sehr gut. Es bleiben lediglich Salzkartoffeln und Petersiliensoße nach.

Zum Schreck aller Helferinnen, stellen wir fest, dass ein Schollenfilet zu wenig vorhanden ist. Wie kann das sein? Ist jemand ohne Anmeldung da? Wurde ein Stück zu wenig geliefert? Nein, das kann nicht sein. Ich habe es versäumt, ein Essen für mich zu bestellen. Meine Anmeldung fehlte auf der Liste. Ich hatte Glück, und eine andere Helferin erklärte sich bereit, ihr Schollenfilet mit mir zu teilen. Insofern muss die Anzahl der Teilnehmer/innen auf 39 korrigiert werden :-).

Für das benutzte Geschirr haben wir im Sitzungsraum einen Servierwagen bereitgestellt. Nach der Hauptspeise gab es dann an der Essensausgabe den selbstgemachten Nachtisch der Kinder des Waldkindergartens und ein oder auch zwei Becher Kaffee. Zu dem Zeitpunkt ging eine Helferin von Tisch zu Tisch und verteilte Flyer und Anmeldezettel für den nächsten Mittagstisch. 14 Anmeldungen konnten wir am Abschluss schon entgegennehmen.

Gegen 14 Uhr verließen die Letzten den offenen Mittagstisch. Durchweg waren die Teilnehmer/innen zufrieden, guter Stimmung und gut gesättigt. Die Größe der Tischrunden war genau richtig. Es kamen Gespräche zustande und man lernte neue Menschen kennen. Es kam bereits bei der ersten Veranstaltung die Resonanz, dass dies kein Projekt sei, welches nach dreimaliger Veranstaltung nicht mehr stattfindet. Es solle doch eine regelmäßige Veranstaltung werden! Das mache ich jedoch von den zwei weiteren Terminen abhängig. Hierfür wäre es jedoch wichtig, weitere Helfer/innen mit ins Boot zu bekommen.

Für die nächsten Termine werde ich die Werbung an den umliegenden Grundschulen und Kindergärten intensivieren. Hier kann der Bekanntheitsgrad noch etwas gestreut werden. Zudem werde ich bei den nächsten Terminen versuchen, noch mehr mit den Menschen ins Gespräch zu kommen, um zu erfahren, was an Projekten in der Gemeinde (kirchlich und kommunal) noch vermisst wird. Vielleicht finde ich hier Personen, die zukünftig selbstorganisierte Projekte anstoßen möchten?

Was treibt mich an?

Der offene Mittagstisch bietet die Möglichkeit, neue Netzwerke zu bilden. Das neue Gemeindehaus soll als offenes Haus wahrgenommen und die Begegnungen gelebt werden. Gerade im ländlichen Bereich ist die Netzwerkbildung unendlich wichtig. So war für mich das Modell „Doris Blum“ von Karin Nell sehr beeindruckend und bedrückend. Es wurde mir bewusst, dass soziale Netze eine laufende Weiterentwicklung sowie Erneuerung bedürfen. Dies ist vor allen Dingen durch generationsübergreifende Projekte möglich.

Durch die gewonnenen Lebensjahre, gerade im 3. Lebensalter in der nachberuflichen Phase, sind die Frauen und Männer unsere Zukunft, um neue Projekte zu initiieren. Hier möchte ich die bewährte Konzeption von Sylvia Kade „Das Engagementviereck“ vorantreiben, um Netzwerkbildung positiv anzustoßen. Überträgt man dieses Projekt in das Engagementviereck, könnte es für jemanden aus dem 3. Lebensalter wie folgt aussehen:

- ✓ Ich möchte meinen Freitag entzerren und habe die Möglichkeit, ein gutes Mittagessen mit netten Menschen einzunehmen. (Ich für mich)
- ✓ Ich lebe seit einem halben Jahr alleine und möchte beim Mittagstisch neue Kontakte oder Interessengemeinschaften knüpfen. (Ich mit anderen für mich)
- ✓ Ich habe Lust, einen Backkurs für Kinder anzubieten. Dafür möchte ich beim offenen Mittagstisch werben. (Ich mit anderen für andere)
- ✓ Ich habe so ein großes Grundstück. Vielleicht finde ich in der Mittagstischrunde jemanden, der mir helfen kann. (Andere mit anderen für mich)

Durch den offenen Mittagstisch entsteht eine neue Plattform des Austausches, die, wenn es gut läuft, in das Quartier hineinwirkt. Ich erhoffe mir, dass sich neue eigenständige Projekte von Frauen und Männern des 3. Lebensalters entwickeln und neue generationsübergreifende Kontakte geknüpft werden.



Steffi Willuweit ist seit 20 Jahren ehrenamtlich in der Heilig-Geist-Kirchengemeinde Bokhorst tätig. Seit 2018 ist sie dort als Quartiersmanagerin angestellt.



F

Projekt 9

Ge(h)meinsam unterwegs in Eilbek

ein Stadtteilspaziergang mit biografischen Bezügen

Sigrid Paschen



Die Projektidee

Ge(h)meinsam unterwegs in Eilbek – dieses Wortspiel entstand eher beiläufig bei einer Besprechung im Kirchenkreis. Es lachte mich an, ich trug es ein wenig mit mir herum und letztlich gab es den Anstoß für mein hier vorgestelltes Projekt. Ich war seit etwa einem dreiviertel Jahr als Diakonin für den Arbeitsbereich Leben im Alter in der Region Eilbek tätig, zu der die Evangelisch-lutherische Kirchengemeinde Eilbek Friedenskirche - Osterkirche und die Evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Eilbek Versöhnungskirche gehören.

Zu diesem Zeitpunkt war ich zum einen als „immer noch Neuling“ in Eilbek neugierig: Welche Orte suchen die Menschen, die ich bis jetzt in meiner Arbeit kennengelernt hatte, in ihrem Stadtteil gern auf? Und was verbind-

den sie mit ihnen? Dieses Interesse wollte ich gern in einem Spaziergang mit biografischen Bezügen aufnehmen. Deshalb fragte ich in allen Gruppen und Kreisen, in denen ich präsent war, wo im Stadtteil sich die Teilnehmenden besonders wohlfühlen.

Die Gespräche ergaben, dass sich das Interesse vor allem auf die Grünanlagen und die Parks von Eilbek konzentriert. So wurden mir häufig Orte wie z.B. der Jacobi-park und der Bürgerpark mitten in Eilbek genannt. Ebenso spielten die Eilbek und der Eilbekkanal mit den dazugehörigen Grünanlagen am nördlichen Rand von Eilbek eine wichtige Rolle. Sie gehören teilweise schon zum angrenzenden Stadtteil Barmbek. Auch der im angrenzenden Stadtteil Hamm gelegene Hammer Park erfreut sich großer Beliebtheit. Es wurde deutlich, wie wichtig diese grünen Oasen im relativ dicht bebauten Eilbek für die



Eilbekerinnen und Eilbeker sind, auch angesichts der vielbefahrenen sechsspurigen Wandsbeker Chaussee, die sich durch den Stadtteil zieht. Zum anderen hatte ich aus verschiedenen Gründen noch keine eigene Veranstaltung in den Räumen der Versöhnungskirche angeboten und wollte dies endlich tun. Deshalb fiel die Entscheidung auf einen Weg an der Eilbek und am Eilbekkanal entlang. Die Versöhnungskirche liegt fast mittig in diesem Gebiet und bot sich so als Ausgangs- und Zielpunkt des Spaziergangs an.

Konzeptionelle Überlegungen

Der Entscheidung, einen Stadtteilsparaziergang anzubieten, an dessen Entstehung und Durchführung die Teilnehmenden selbst Anteil haben, liegen Überlegungen aus mehreren konzeptionellen Ansätzen zugrunde.

Der für mich zunächst wichtigste Ansatz ist das Engagementviereck von Sylvia Kade. Je nachdem, wie die Teilnehmenden sich einbringen möchten, haben sie die Gelegenheit, zunächst etwas „für sich“ zu tun. Sie können die Teilnahme als etwas erleben, was sie persönlich bereichert, indem sie z. B. Altvertrautes oder noch Unbekanntes in ihrem Stadtteil (wieder) entdecken.

Eng damit verbunden ist die Gelegenheit, „gemeinsam

mit anderen etwas für sich“ zu tun wie z.B. in Gesellschaft an der frischen Luft unterwegs zu sein, sich gegenseitig auf besondere Orte im Stadtteil aufmerksam zu machen und sich miteinander über Erinnerungen an Erlebtes auszutauschen.

Die Komponente „Ich mit anderen für andere“ betrifft am ehesten diejenigen, die konkret zur Gestaltung des Spaziergangs beitragen, indem sie z.B. eigene Ideen einbringen. Welche Punkte sollen angesteuert werden? Was wäre wichtig mitzuteilen? Gibt es vielleicht alte Fotos, mit denen Erinnerungen auf die Sprünge geholfen werden kann? Oder Kenntnisse zu aktuellen Vorhaben und Plänen, die die Orte betreffen?

Für einige Teilnehmende käme vielleicht auch die Seite „Andere mit anderen für mich“ zum Tragen. Ich wollte auch diejenigen mitnehmen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind oder einfach nur dabei sein möchten, ohne darüber hinaus einen aktiven Beitrag zu leisten. So sollte z.B. ein kleiner Bus zur Verfügung stehen, der die Teilnehmenden von verschiedenen Orten aus der Region zum Ausgangsort des Spaziergangs bringen sollte.

Aus der Denkschrift der EKD „Im Alter neu werden können“ ist zum einen der Bereich der Begegnung und Unterhaltung von Bedeutung. Der Stadtteilsparaziergang bietet mit seiner Struktur die Gelegenheit für beides.

Gleichzeitig eröffnen sich Räume für Bildung, insbesondere in Bezug auf die eigene Biografie und das Leben im Stadtteil. Die Zielgruppe wohnt zum Teil schon sehr lange in Eilbek. Es gibt aber auch Menschen, die aus anderen Stadtteilen oder Städten zugezogen sind. So wird ein Teil der Gruppe eher angeregt sein, aus der eigenen Biografie zu berichten, welche Bedeutung der jeweilige Ort in verschiedenen Lebensphasen hatte. Andere werden ihn vielleicht neu kennenlernen und damit ihre Möglichkeiten im Stadtteil erweitern. Im Idealfall wird Erfahrungswissen (wieder) bewusst, benannt, geteilt und vertieft. Und neue gemeinsame Erfahrungen können darauf aufbauen. Auch Fragen und Beobachtungen (nicht nur) der Zugezogenen können dazu beitragen, einen Ort bewusster wahrzunehmen und Neues zu entdecken.

Durchführung

In der Vorbereitung und Durchführung wurde ich von zwei ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen der Gemeinde unterstützt. Wir trafen uns zwei Mal, legten gemeinsam die ungefähre Route des Spaziergangs fest und trugen unser Wissen über besondere Orte und geschichtliche Hintergründe zusammen. Ein Mitglied des Kirchengemeinderates vermittelte uns zudem eine Einladung zu einer historisch orientierten Führung in genau dem Ge-



biet, in dem auch unser Spaziergang stattfinden sollte. Wir nahmen zu zweit an dieser Führung teil und nahmen viele Informationen und Anregungen mit. Um auch diejenigen anzusprechen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, unterteilten wir unseren Spaziergang in eine erste, eher verweilende und achtsame Runde und boten zu diesem Spaziergang auch einen Fahrdienst von zwei zentralen Orten im Gemeindegebiet für den Hin- und Rückweg zur Versöhnungskirche an. Eine ergänzende zweite Runde für diejenigen, die noch gut zu Fuß waren, sollte sich anschließen.

Nachdem unsere Planung stand, wurde eine schön gestaltete schriftliche Einladung persönlich in den betreffenden Gruppen und Kreisen verteilt. Die Zahl der Anmeldungen war nicht so groß, wie zunächst aufgrund des anfänglichen Interesses vermutet. Viele der alten Damen und Herren trauten sich selbst die vom Fahrdienst unterstützte erste Runde nicht mehr zu. Von einigen bekam ich die Rückmeldung, dass sie lieber allein und in ihrem eigenen Tempo spazieren gehen würden. Andere schienen Kaffee und Kuchen und ein konkretes Thema, von dem sie sich angesprochen gefühlt hätten, zu vermissen.

Trotzdem war unser Spaziergang ein Erfolg. Wir machten uns nach einer Vorstellungsrunde und einer kleinen inhaltlichen Einstimmung vor dem Gemeindehaus der Versöhnungskirche bei strahlendem Frühlingswetter zu Neunt auf den Weg. Aufgrund der Gruppengröße war es problemlos möglich, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich gegenseitig auf Sehenswertes hinzuweisen und einander zuzuhören, wenn es etwas zu fragen oder zu berichten gab.

Die von unserem Vorbereitungsteam vorbereiteten Impulse wurden von den Teilnehmenden ergänzt und bereichert. Historische und kulturelle Zusammenhänge hatten ebenso ihren Platz wie lebensgeschichtliche Bezüge. Und auch die Freude an Flora, Fauna und Sonnenschein fand immer wieder ihren Ausdruck. Unser Weg nahm Gestalt an, indem wir ihn überwiegend den Inte-

ressen der Teilnehmenden folgen ließen. Er entwickelte sich nach und nach aus der angedachten Route heraus zu einem ganz eigenen, unverwechselbaren Spaziergang.

Nach der ersten Runde durch die Grünanlagen an der Eilbek entlang machten wir wie geplant eine Pause. Wir stärkten uns mit Obst im Sonnenschein am Gemeindehaus der Versöhnungskirche und verabschiedeten uns dann von drei Teilnehmerinnen, die aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen an der zweiten Runde nicht mehr teilnehmen wollten.

Nach der zweiten Runde an beiden Seiten des Eilbekkanals entlang endete unser Spaziergang mit einem gemeinsamen Abschluss am Gemeindehaus. Wir waren angeregt und dankbar für einen an Geschichten und Eindrücken reichen Nachmittag. Und wir hatten alle auf unsere Art etwas dazu beigetragen.

Ausblick

Ge(h)meinsam unterwegs in Eilbek waren wir sicher nicht das letzte Mal! Es war eine gute Erfahrung, dem direkten Lebensumfeld in unserem Stadtteil gemeinsam mit anderen Aufmerksamkeit zu schenken. Bei der Vorbereitung auf den hier vorgestellten Spaziergang gab es Ideen und Hinweise für weitere Themen und Orte, die in Eilbek in den Blick und unter die Füße genommen werden könnten. Deshalb werde ich alle Interessierten zu einem Treffen einladen, um weitere Spaziergänge in loser Reihenfolge zu planen. Noch genauer bedenken möchte ich dabei, wie wir einzelne Spaziergänge so gestalten können, dass sie für jeweils unterschiedliche Zielgruppen attraktiv sind. Dabei denke ich z. B. an besondere Interessenschwerpunkte oder auch an den Grad der Mobilität.

Ich bin gespannt!



Sigrid Paschen ist Diakonin und Sozialpädagogin und arbeitet seit Mai 2017 im Bereich Leben im Alter im Kirchenkreis Hamburg-Ost in der Region Eilbek.

Projekt 10

Herz-Café

Biografiearbeit in Kaffeehausatmosphäre

Angela Biegler

Die Idee für das Herz-Café entstand aus Erfahrungen mit den seit vielen Jahren angebotenen Literatur-Cafés zu ausgewählten Büchern und darin enthaltenen Lebensthemen, welche jeweils im Herbst/Winter sonntags von 15 bis 17 Uhr im Zentrum von Hannover stattfinden. Diese Literatur-Cafés werden gut besucht. Der Sonntagstermin spricht besonders alleinstehende Frauen im Alter von Anfang 50 bis Mitte 80 an.

Das Herz-Café knüpft an diese Tradition an und nimmt zusätzlich noch Anregungen aus der Herzenssprechstunde, einem Konzept aus Nordrhein-Westfalen, das erstmals in 2017 von der Evangelischen Erwachsenenbildung (EEB) in Hannover durchgeführt wurde, auf. Bei dieser Form der Biografiearbeit wird der Fokus des Erinnerns und Erzählens bewusst auf freudvolle und positive Erlebnisse, die dem eigenen Herzen guttun, gelenkt, um so individuelle Kraftquellen zu mobilisieren.

Aus den Erfahrungen der Literatur-Cafés und dem Konzept der Herzenssprechstunde entstand die Idee für das Herz-Cafés zum Thema „Worte“. Ziel des Herz-Cafés sollte sein, Älteren Möglichkeiten zum biografischen Erinnern und Austauschen zu geben und sie zu ermutigen, Worte, die ihnen und ihrem Herz guttun, wieder mehr in den Blick zu nehmen.

Das konzeptionelle Herz des Projektes

Das Herz-Café ist der Biografiearbeit zuzuordnen und will ein - niedrigschwelliges - strukturiertes, angeleitetes Erinnern und Erzählen zu einem biografisch bedeutsamen lebensgeschichtlichen Thema, in diesem Fall dem Thema „Von der Macht der Worte“, anregen.

Der biografische Ansatz ist für dieses Projekt bewusst gewählt, weil im Alter der Wunsch wächst, sich seiner eigenen Geschichte nochmals zu vergewissern und sich mit anderen über die gemeinsame Lebensgeschichte auszutauschen. Dieses Bedürfnis greift Biografiearbeit auf und bietet strukturierte Gelegenheiten, mit anderen die eigene und die gemeinsame Lebensgeschichte (wieder) zu entdecken.

Angeleitete bzw. strukturierte Biografiearbeit hat dabei immer die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft des einzelnen Menschen im Blick. Mit der (Lebens-) Rückschau auf Vergangenes fördert Biografiearbeit die Verarbeitung von individuellen Erlebnissen und die persönliche Selbstvergewisserung bzw. das Erkennen des roten Fadens im eigenen Leben. Der Blick auf die Gegenwart und die Zukunft ermöglicht Formen von Lebensbilanzierungen und das Erkennen alter



und/oder neuer Sehnsüchte, Wünsche für die noch verbleibende Lebenszeit. Biografiearbeit kann so helfen, sich der eigenen Identität bewusster zu werden und das eigene Leben, so wie es war, anzunehmen. Denn: „Identitätsarbeit gehört zu den Aufgaben des Alters.“ ... „Und biografische Kompetenz bedeutet auch, sich auf das Eigene zu besinnen, sich der eigenen Werte bewusst zu sein und den Lebensweg sehr bewusst weiter zu gehen.“ (Sautter u.a., 2004: 21)

Das Projekt Herz-Café gibt - angesichts der begrenzten Zeit von zwei Stunden - nur die Chance für ein „Antippen“ zum biografischen Erinnern und Erzählen. Dennoch sollen die drei ausgewählten Gesprächsimpulse zum Thema „Von der Macht der Worte“ die drei Perspektiven der Biografiearbeit: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft berücksichtigen. Der 1. Impuls soll allgemein zum Thema „Von der Macht der Worte“ erfolgen und den Blick auf Erlebtes („Mächtige Worte“) lenken. Mit dem 2. Impuls sollen Vergangenheit und Gegenwart verknüpft werden („Wirkung positiver Worte“) und der 3. Impuls soll mehr auf die Zukunft ausgerichtet sein („Positive Wortbegleiter“).

Bei der Auswahl der drei Gesprächsimpulse wird der Fokus für die Gesprächsankerpunkte bewusst nur auf freudvolle Erinnerungen und Erlebnisse gelegt. Denn das „Antippen“ von schönen bzw. freudigen Erinnerungen soll Kraft und Ideen für mögliche zukünftige Pläne geben - z. B. Literaturtipps, Anlegen einer „Seelenbibliothek“ und/oder Auswahl von schönen, wohltuenden und beflügelnden Wortbegleiter -.

Dass das Erleben von Freude, das Erinnern an schöne Situationen eine zentrale Kraftquelle im Alter ist, zeigt Verena Kast in ihren Überlegungen zur Freudenbiografie auf. Nach Kast löst der „Freundliche Blick“ bzw. der Blick auf freudige Situationen und die dadurch wieder erlebte Freude ... „Selbstvertrauen, Bedeutsamkeit, Offenheit bzw. die Möglichkeit des Sich-Öffnens aus: wir spüren Vitalität, Kompetenz und neue Lebensenergien (Kast, 2014: 76).

Das Herz-Café will konzeptionell die Kraft des „Freundlichen Blicks“ nutzen.

Vom Konzept zu Zielen und Planungsschritten

Die Umsetzung der Konzeptidee in konkrete Planungsschritte für eine Kurzveranstaltung von nur 120 Minuten war angesichts der Fülle von Möglichkeiten zum Thema „Von der Macht der Worte“ eine Herausforderung. Während der Suche nach kurzen und anregenden Lese- und Gesprächsimpulsen zum „Antippen“ für biografisches Erinnern war es hilfreich, zunächst – entsprechend der Erfahrungen mit den Literatur-Cafés – die Zeiten für die drei Veranstaltungsphasen (Beginnen, Vertiefen/Bearbeiten, Beenden) festzulegen und die möglichen Ziele für den Nachmittag zu erarbei-

ten (siehe Kasten).

Ziele für das Herz-Café: Von der Macht der Worte

- Die Teilnehmenden erhalten Informationen über die Macht von Worten und werden sich bewusst, wie Sprache unsere Gedanken und Gefühle prägt.
- Sie reflektieren die Wirkung mächtiger Worte auf sich bzw. andere und tauschen sich aus über für sie biografisch bedeutsame „mächtige“ Worte.
- Sie nehmen die Bedeutung wertschätzender Beziehungen und positiver Worte wahr und setzen sie in Bezug zu ihren Lebenserfahrungen.
- Sie tauschen sich aus über schöne „Wortbegleiter“ in ihrem Leben, stellen ihr Lieblingsgedicht/Zitat vor und/oder wählen für sich neue inspirierende Psalmen/Zitate aus.

Die Planungsschritte und Lese-/Gesprächsimpulse im Überblick

1. Leseimpuls: „Von der Macht der Worte“ (max. 15 Min.)

Ausgewählt wurden für diesen ersten Impuls Beispiele und Thesen aus dem Buch „Das Alphabet des Denkens. Wie Sprache unsere Gedanken und Gefühle prägt“ von Stefanie Schramm und Claudia Wüstenhagen. Die Autorinnen beschreiben in ihrem Buch die Macht der Worte mit Ergebnissen aus Psychologie, Linguistik und Hirnforschung. Anschauliche Beispiele zeigen, dass Worte in uns „mächtig“ werden durch

1. Die Macht der Laute (Wie der Klang der Buchstaben uns beeinflusst).
2. Die Macht der Bilder (Wie Worte Assoziationen und Bilder in uns wecken).
3. Die Macht der Gefühle (Wie Worte sich durch unsere Erfahrungen und damit verbundenen Gefühlen in uns verwurzeln).

Für Schramm und Wüstenhagen „...schaffen Worte...Konzepte, verdinglichte Erfahrungen. Worte stecken die Welt in Schubladen und kleben Etiketten darauf“ (Vgl. 2015: 113). Je nach persönlicher Erfahrung mit Worten, erzeugen diese Worte verschiedene Schwingungen bzw. Resonanzen in uns.

Gesprächsimpulse für die ersten Tischgruppengespräche (max. 25 Min.)

- Wie erleben Sie die Macht von Worten?
- Gibt es Worte, die für Sie „schön und mächtig“ sind? Welche Erlebnisse bzw. Erfahrungen fallen Ihnen dazu ein?

2. Leseimpuls: „Von der Wirkung positiver, uns beflügelnder Worte“ (max. 15 Min.)

Für diesen Impuls wurden kleine Ausschnitte (z.B. S. 64 bis 68) aus dem Buch „Das Labyrinth der Wörter“ von Marie-Sabine Roger vorgelesen und die Geschichte des Buches kurz beschrieben. Das Buch schildert die Beziehung zwischen einer älteren gebildeten Dame und einem vom Leben nicht so verwöhnten jüngeren Mann, der kaum Lesen kann. Zwischen diesem ungleichen Paar entwickelt sich eine vertrauensvolle, liebevolle und wertschätzende Beziehung („Aber sie hat immer mit mir geredet, als wäre ich jemand.“ Roger 2015: 123), durch die der jüngere Mann die Angst vor Büchern verliert und für sich bis dahin völlig fremde Welten durch das Lesen entdeckt.

Dieses Literaturbeispiel zeigt sehr gut die Bedeutung von wertschätzenden Beziehungen und die kraftvolle Wirkung von positiven Worten.

Gesprächsimpulse für die zweiten Tischgruppengespräche (max. 25 Min.)

- Wie haben Sie die Macht der Worte in dieser Geschichte erlebt? Was hat Sie besonders berührt?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit positiven Worten? Welche Erlebnisse bzw. Erfahrungen fallen Ihnen dazu ein?

3. Leseimpuls: „Positive Wortbegleiter/innen in unserem Leben“ (max. 10 Min.)

Als Impuls für die Bedeutung von „positiven Wortbegleitern/innen“ stellten die beiden Kursleitungen beispielhaft ihr Lieblingsgedicht vor (z.B. „Sozusagen grundlos vergnügt“ von Mascha Kaleko) und erzählten kurz, warum sie dieses Gedicht besonders mögen und was ihnen daran guttut.

Gesprächsimpuls für das dritte Tischgruppengespräch (max. 25 Min.)

- Haben Sie ein Lieblingsgedicht, Zitat, Psalm? Wer mag, stellt seins/ihrs vor.
- Haben Sie Lust auf einen neuen „Wortbegleiter/in“? Falls ja, suchen Sie sich etwas von den ausliegenden Zitaten aus und stellen Sie uns ihre Auswahl kurz vor.

In den letzten fünf Minuten des Herz-Cafés gab es noch die Möglichkeit für eine persönliche Rückmeldung zum gemeinsamen Nachmittag im Plenum. Impuls hierfür war:

„Was mir noch wichtig ist zu sagen...“

Projektauswertung oder „Was das Herz berührte...“

Der Vorbereitungsaufwand für das Herz-Café war hoch, denn aus einem vielschichtigen Thema mussten kurze und unterhaltsame Leseimpulse auf den Punkt gebracht werden. Hilfreich war hierbei die Arbeit im Team. Eine frühere EEB Kollegin unterstützte mich bei der Umsetzung dieses Projektes. In der Vorbereitung halfen verschiedene Blickwinkel und Hintergrundwissen bei der Fokussierung. Bei der Durchführung konnten die verschiedenen Rollen der Kursleitung, wie die der Vorleserin und der Moderatorin, gut im Wechsel wahrgenommen werden.

Schade war, dass nur sieben Teilnehmende gekommen waren. Bis auf einen (Ehe)Mann waren es Frauen. Die Altersspanne umfasst 50 plus bis Mitte 70. Die geplanten Tischgruppengespräche zu viert bzw. sechst (dafür wären insgesamt mindestens 12/14 Personen



empfehlenswert) entfielen wegen der geringen Teilnehmerzahl weitgehend. Das Gespräch wurde über die beiden Tischgruppen mit den Kursleitungen meistens im Plenum geführt. Damit entfielen auch der angedachte geschützte Tischgruppenrahmen und die damit verbundenen Möglichkeiten eines intensiveren biografischen Austausches. Dieses bedauerten auch die Teilnehmenden zum Teil.

Die beschriebenen Lese- und Gesprächsimpulse wurden umgesetzt und sehr gut von den Teilnehmenden angenommen. Die eingesetzte Literatur und die exemplarische Auswahl von Thesen, Beispielen und Vorlesestellen war hierfür gut geeignet. Allerdings muss beachtet werden, dass die Teilnehmenden „bildungsgewohnt“ waren und durch bisherige Angebote, wie den Literatur-Cafés, zum Teil bereits vertraut waren mit einer ähnlichen Veranstaltungsform. Die Rückmeldungen zum Nachmittag waren sehr positiv: inspirierend und interessant oder wie eine Teilnehmerin es ausdrückte:

„Es war ein guter Spannungsbogen, der mich bewegt und mein Herz berührt hat.“

Das durchgeführte Projekt Herz-Café ist in dieser Form nicht geeignet für traditionelle Seniorengruppen in Gemeinden. Hierfür eignen sich besser die unter „Tipps für Gemeindegruppen“ dargestellten Vorschläge.

Das Nachdenken über schöne und wohltuende Worte und der biografische Austausch dazu eignen sich aber sehr wohl als Thema für die Gruppenarbeit mit Erwachsenen, unabhängig von Bildung und Alter. Vor allem unter dem Blickwinkel des „Freundlichen Blicks“ können damit Gespräche, die Seele und Herz guttun, angeregt werden.

TIPPS mit Gemeindegruppen zum Thema „Worte“ zu arbeiten

- Mein Poesiealbum: Welche Zitate, Worte haben mich positiv berührt? Haben sie heute noch Bedeutung für mich? Für die Gruppendiskussion: Welche Gemeinsamkeiten, welche Unterschiede gibt es in unserer Gruppe? Gibt es gemeinsame Lieblingszitate?
- Tauf-, Konfirmations-, Hochzeitssprüche: Welche Sprüche begleiten mein Leben und stimmen mich froh bzw. geben mir Mut? Für die Gruppendiskussion: Welche Lieblingssprüche gibt es in den verschiedenen Generationen? Haben sie heute für unsere Kinder, Enkel noch Bedeutung?



Angela Biegler ist Diplom-Pädagogin und Päd. Mitarbeiter in der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen (EEB) in der Regionalen Geschäftsstelle Hannover/Niedersachsen Mitte

