Informationen für Multiplikator*innen in der Arbeit mit Älteren

Perspektiven

April 2022 | Nr. 30

Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Bildung

Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Gutes für die Seele

Wie gehen wir mit Krisen um?

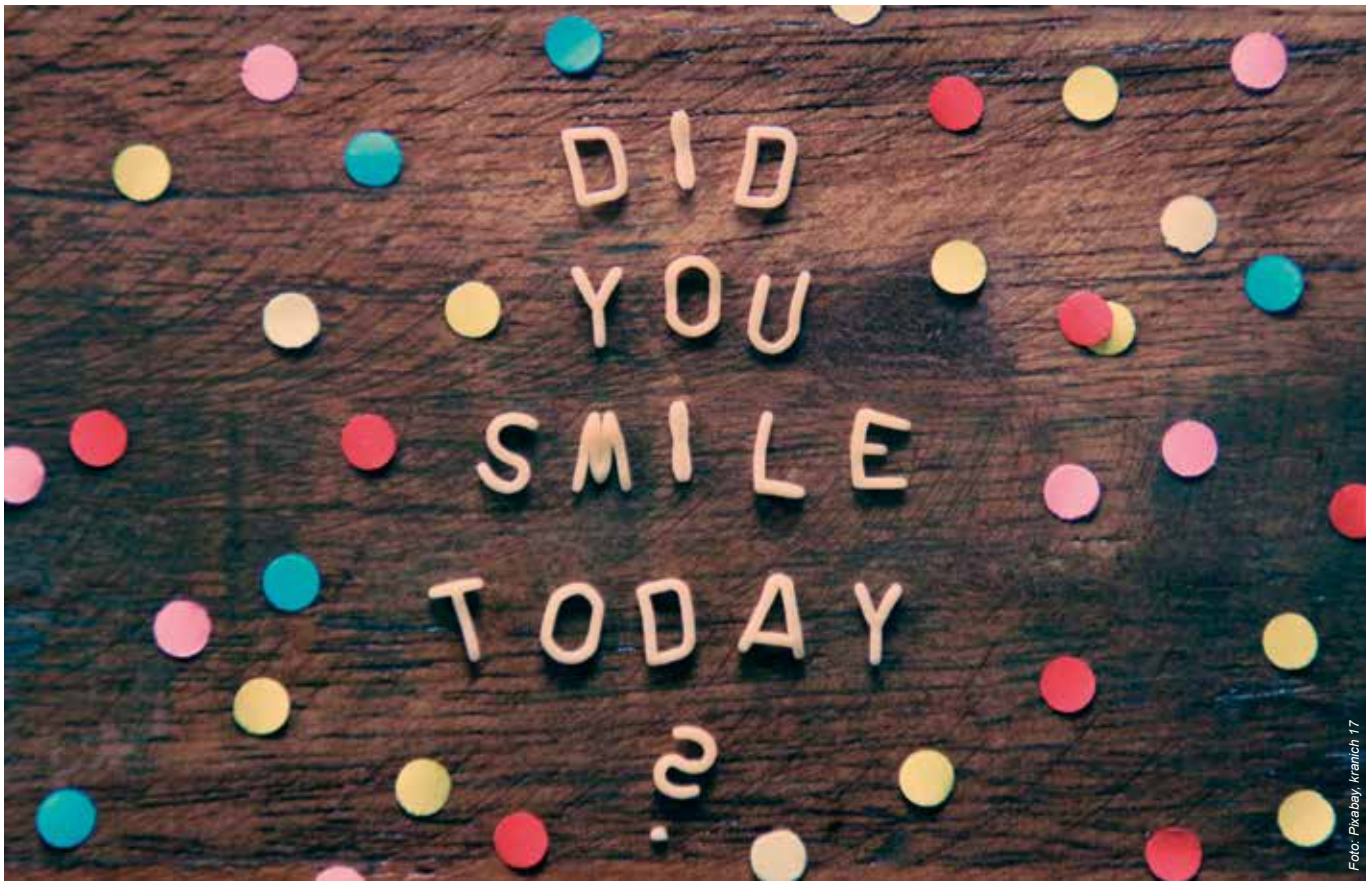

Foto: Pixabay, kranich 17

„Mein Lieber, ich wünsche in allen Stücken, dass dir's wohl gehe und du gesund seist, wie es denn deiner Seele wohl geht." *3. Johannes 1,2*

Gutes für die Seele – geht das in dieser Zeit überhaupt? Wie sieht „Die Welt nach Corona" aus? Mit dieser Frage beschäftigte sich auch der Zukunftsforscher Matthias Horx in seinem gleichnamigen Essay im März 2020, das über fünf Millionen Mal digital aufgerufen und in 20 Sprachen übersetzt wurde: „Die Corona-Krise betrifft alle Ebenen unserer Existenz von der Globalisierung über die Politik bis in unser Alltagsleben, ja unsere Intimität. Das nenne ich eine Tiefenkrise. Wir sind mit uns selbst konfrontiert worden, auf einer sehr persönlichen Ebene. Und das hinterlässt mehr als Spuren. Es hat transformatorische Qualität."

Lesen Sie weiter auf Seite 3.

Titelthema: Gutes für die Seele?	1
Impressum/Inhaltsverzeichnis	2
Titelthema: Gutes für die Seele	3
Arbeit mit Gruppen	6
Spiritualität	9
Seelsorge	13
Nachbarschaft	15
Besuchen	16
Gesellschaft	17
Kultur	18
Medien	22
Biografie	24
Newsletter	25
In eigener Sache	25
Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern	26
Termine	27

IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
Fachstelle ÄlterWerden
Ute Zeißler
Max-Zelck-Straße 1
22459 Hamburg
Telefon 040/558 220 155
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg-Ost
Arbeitsstelle Leben im Alter
Kirsten Sonnenburg
Rockenhof 1
22359 Hamburg
Telefon 040/519 000 840
k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

V. i. S. d. P.: Ute Zeißler, Kirsten Sonnenburg
Redaktion: Dörte Foede, Melanie Kirschstein, Saskia Siewert, Kirsten Sonnenburg, Ute Zeißler
Gestaltung: Saskia Siewert
Druck: GemeindebriefDruckerei
Auflage: 1150 Stück

GBD
www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Produkt **Delfin** ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.
www.GemeindebriefDruckerei.de

TITELTHEMA

Wie gehen wir mit Krisen um?

Fortsetzung von Seite 1

Wie gehen wir mit Krisen um?

Wie sehr uns diese Tiefenkrise getroffen hat und immer noch trifft, ist für jeden Einzelnen, ob Groß oder Klein, Jung oder Alt, spürbar. Doch wie gehen wir damit um? Als kirchlicher Bildungsträger, der in Krisenzeiten ein Zufluchtsort war und ist? Wir lassen gerade den Winter hinter uns, wenn Sie unsere neue Ausgabe der Perspektiven in den Händen halten. Und – das soll auch nicht unerwähnt bleiben – mit einer runden Ausgabe, der 30.! Wir sind stolz darauf, dass wir Sie immer wieder mit neuen Themen und Inhalten informieren, unterhalten und vielleicht sogar einladen konnten, etwas Neues auszuprobieren. Das möchten wir gerne weiter fortführen, auch wenn die Ungewissheit und der scheinbar endlos erscheinende Wunsch nach Normalität noch immer in unseren Köpfen zu Gast ist.

Leben, schreiben, atmen

Mit neuen Ideen und Hoffnung starten wir in das erste Halbjahr 2022 – die einen voller Optimismus, die anderen erschöpft von dem zu langanhaltenden Zustand, der immer wieder neue Kräfte verbraucht. Was brauche ich, um mir selbst Gutes zu tun? „Ich habe angefangen, Klagelieder zu schreiben“, erzählt mir jemand. „Ich kann der Krise gerade nichts mehr abgewinnen, mir hilft, klagen zu dürfen.“ Dinge aufzuschreiben, ist eine Möglichkeit, Geschehnisse zu verarbeiten. „Manchmal erscheinen aufgeschriebene Ereignisse nicht mehr so dramatisch“, erzählt mir eine andere Frau. Sie schreibt Tagebuch seit ihrem 14. Lebensjahr. „Da stehen schon einige Bücher im Regal“, und bisweilen schmunzelt sie über sich selbst, wenn sie in ihren Büchern blättert. Dinge, die damals viel Raum eingenommen haben, wirken mit Abstand betrachtet häufig anders und verlieren bisweilen an Dramatik. „Leben, schreiben, atmen“, heißt ein Buch von Doris Dörrie. „Schreiben heißt, die Welt einatmen, innezuhalten, sich zu erinnern, sich selbst und die Welt besser kennenzulernen“, so lädt die Autorin den*die Leser*in zum Schreiben ein. Auch das ist Gutes für die Seele – schreiben. Zu sehen, was vor unseren Augen liegt – Freude und Leid, Vergessenes und Neues. „Wie verbringen Sie Ihre Zeit, wenn Sie warten müssen und nichts tun können?“, fragen wir in einem Seminar. „Wenn ich beim Arzt sitze und warten muss, dann schaue ich mir die Menschen an und frage mich, was der Grund für den Besuch sein könnte“, beschreibt eine Teilnehmerin ihre Wartezeit. „Manchmal frage ich mich auch, ob sie vielleicht ernsthaft krank sind. Und dann spreche ich manchmal ein Gebet für ihn“.

Foto: iStock.com/Anka100

Was tut der Seele gut?

Das Lächeln eines Fremden an der Supermarktkasse, die helfende Hand beim Aussteigen aus dem Bus oder einfach ein freundliches Wort – warum fühlen wir uns positiv berührt? Das gemeinsame Lachen, das im Büroflur zu hören ist, uns kurz vom Bildschirm aufhorchen und lächeln lässt – ist das schon Gutes für die Seele? „Wenn ich wüsste, dass in einem Jahr Corona vorbei wäre, dann würde ich es mit einem Lächeln aushalten, aber diese Endlosigkeit macht mich müde“, erzählt eine Teilnehmerin. Wir wissen nicht, wie lange diese Transformation noch dauert. Es gibt kein Rezept, wie wir mit Tiefenkrisen umgehen können, aber wir haben die Chance, ihnen jeden Tag neu zu begegnen.

Resilienz beweisen, Ideen entwickeln

Der Begriff der Resilienz ist schon längst salonfähig geworden. Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Und das eint uns in der Krise – wir alle erleben diese Zeit ähnlich. Egal in welcher Stadt, in welchem Land wir leben – diese Tiefenkrise ist weltweit einheitlich. Aber das, was wir Ihnen an die Hand geben können, an Ideen und Impulsen, obwohl wir schon lange durch diesen Tunnel fahren, das liegt sprichwörtlich in Ihren Händen – unsere neue Ausgabe der Perspektiven: Wir haben uns Gedanken gemacht, wie wir Sie inspirieren können. Mit welchen Ideen wir Sie trotz und vor allem in dieser Zeit begeistern können, ob digital oder vor Ort.

2 nach 11 – Plaudern am Bildschirm

Aus der Krise ist unter anderem ein neues, digitales Format entstanden. Im Winter konnten wir keine Veranstaltungen vor Ort durchführen. Doch wir wollten die Menschen nicht wieder alleine lassen. Alles abzusagen, ⇨

TITELTHEMA

Wie gehen wir mit Krisen um?

das war für uns eine schwere Entscheidung – aber die Sorge um die Gesundheit der anderen und der eigenen, trieb uns an. Dennoch sollte es eine Möglichkeit geben, gemeinsam im Kontakt zu bleiben. „2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm, so haben wir unsere Idee genannt und sie hat sich wahnsinnig schnell etabliert. Jeden Mittwoch treffen sich seit Mitte Dezember Menschen am Bildschirm. Alle, die Lust hatten, das neue Format auszuprobieren, waren am Anfang aufgeregt – Moderator*innen und Teilnehmer*innen. Mittlerweile herrscht eine heitere, fröhliche Stimmung, mit Platz für ernste Gedanken. Und mich erfüllt es mit Freude, wenn sich nach einer Stunde alle fröhlich am Bildschirm verabschieden. Näheres dazu erfahren Sie im Heft (siehe Seite 22)!

Wenn Sie mögen, entwickeln Sie Freude beim Blättern und vielleicht haben wir Sie mit unserer Vorfreude anstecken können, denn so sagte schon Augustins Aurelius (354 - 430), Bischof von Hippo, Philosoph, Kirchenvater und Heiliger: „Die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut.“

Dörte Foede

NACH REDAKTIONSSCHLUSS

Krieg in der Ukraine

Mitten in der Endredaktion erreichen uns die erschütternden Nachrichten aus der Ukraine. Bitte informieren Sie sich in Ihrer Gemeinde, wo Sie gut für sich und andere sorgen können.

Dieses Gebet für den Frieden angesichts des Krieges in der Ukraine wurde ursprünglich bereits 2014 von Patriarch Kyrill allen Gemeinden der Russisch-Orthodoxen Kirche zum Gebet empfohlen. Hier wird der ursprüngliche Text bezüglich der aktuellen internationalen Lage leicht ergänzt.

Herr Jesus Christus, unser Gott,
siehe herab mit deinem barmherzigen Auge auf das Leid und das so schmerzerfüllte Schreien deiner Kinder, die in der Ukraine sind.
Befreie dein Volk vom Bruderkrieg, verringere das Blutvergießen,
Befreie von den Nöten, die der Krieg mit sich bringt.
Die, die ein Haus verloren haben, lass wieder ein Zuhause finden,
gib den Hungernden zu essen, tröste die Weinenden, vereine die Getrennten.
Lasse es nicht zu, dass deine Kirche Jemanden verliert aus Wut gegenüber Mitmenschen und Verwandten, sondern schenke wie ein großzügiger Gott baldige Versöhnung.
Erweiche die Herzen derer, die hart geworden sind und lass uns zurückkehren zur Erkenntnis deiner Weisheit.
Schenke Frieden deiner Kirche, ihren treuen Kindern und allen Deinen Völkern,
mache uns zum Werkzeug deines Friedens, damit wir mit einem Herzen und einigen Lippen dich preisen, unseren Herrn und Heiland von Ewigkeit zu Ewigkeit.
Amen.

Deutsche Übersetzung: Pastor Frank Lotichius, Zentrum für Mission und Ökumene Hamburg

WEBSITE

www.seele-und-sorge.de

Foto: Ute Zeißler

Wer Gutes für seine Seele tun möchte, sollte unbedingt auf die Website Seele & Sorge der Theologin Cornelia Coenen-Marx schauen. Nach einem engagierten Berufsleben, zuletzt in der EKD, hat Frau Coenen-Marx in der nachberuflichen Phase eine zweite Karriere gestartet. Sie tourt mit Themen wie Erneuerung der Kirche, Sozialraumorientierung, Älterwerden und Ruhestand, um nur drei zu nennen, durch Deutschland und hat diese tolle Plattform gegründet. Etwa drei- bis viermal im Jahr informiert der dazugehörige Newsletter über Aktivitäten von Seele & Sorge. Hier werden informative Veranstaltungen und Buchneuerscheinungen vorgestellt. Der nächste Newsletter erscheint voraussichtlich im Mai.

OFFENE KIRCHEN

Zeit für die Seele

Stell Dir vor, die Kirche um die Ecke ist offen. Du gehst einfach mal rein. Es riecht nach Kaffee und Kerzen. Da sitzen zwei oder drei und reden und in der Ecke spielen Kinder. Jemand schreibt ein Gebet und hängt es an eine Leine. Da hängen schon viele. Die werden am Sonntag im Gottesdienst aufgenommen. Im Seitenschiff liegt ein dicker Teppich, ein Mädchen liegt mit geschlossenen Augen auf dem Boden, eine Frau sitzt auf einem Meditationskissen vor einer Kerze.

Ein kleines Plakat weist darauf hin, dass die Menschen mit den roten Schals ansprechbar sind für Gespräche und Segnungen. Gerade kommt eine Frau aus der Nachbarschaft, packt ein Saxophon aus und beginnt leise zu spielen. Wunderschön. Du atmest tief durch. Du kannst da sein. Für einen Moment still werden im geschützten Raum und einfach merken, wie es geht und steht mit Dir. Die Frau mit dem roten Schal sieht gar nicht aus wie eine Pastorin, ganz nett und normal. Vielleicht ein paar Worte wechseln, sie mal fragen, wohin mit der Trauer in Deinem Herzen?

Foto: Thomas Hirsch-Hüffell

„Schlaflos bin ich im Moment oft“, sagt die junge Frau zu mir. „Ich stehe dann auf und wandere umher. Es ist alles so viel. Manchmal möchte ich schreien.“ Das Kyrie Eleison aus unserer Liturgie, dieser alte Gebetsruf, ist eigentlich auch ein Schrei nach Leben. Es gibt wahrlich genug Grund zu schreien in unserer Zeit und es macht krank, Schreie immer herunterzuschlucken, zu verstummen. Kirchen sind eigentlich Räume, in denen Schreie, Sorgen, Tränen, tiefe Hoffnungen – all das, was uns umtreibt und oft keinen Ort hat, gut aufgehoben sind und Ausdruck finden können.

Zeit für Seele: An zwölf Abenden war die Hauptkirche St. Petri geöffnet, zwischen Weihnachten und dem 5. Januar. Seelsorgende und Pastor*innen haben den Raum aufgehalten, zugehört, gesegnet. Wir woll(t)en ein Zeichen setzen und eine Kultur wiederbeleben, in der Kirchräume Gebrauchsorte für die Seele sind. Um zur Besinnung zu kommen, im wahrsten Sinne des Wortes.

Ein Mann war lange da. Schaute in die angezündete Kerze. Irgendwann sprach ich ihn vorsichtig an: „Möchten Sie sich segnen lassen?“ Er nickt und sagt leise: „Aber ich bin Moslem. Geht das trotzdem?“ Wir sprechen einen Moment. Dann segne ich und danke ihm für sein Vertrauen. Eine ältere Frau weint leise vor sich hin. Eine Frau aus dem Team legt irgendwann still Taschentücher neben sie. Fragt dann leise: „Möchten Sie sprechen?“ Die beiden sitzen nebeneinander, schweigen und reden – eine ganze Weile. Irgendwann zünden sie gemeinsam Kerzen an.

Es ist keine Massenbewegung, die wir anstoßen. Aber die, die kommen, gehen anders hinaus. Leichter und ruhiger, scheint mir. Und wir vom Team sind uns einig: Dazu sind Kirchen doch da – offene Häuser für die Seele, die Raum und Zeit geben für das, was uns am Herzen liegt und sonst oft keine Herberge findet. Das ist in Notzeiten wie diesen besonders wichtig.

Foto: Thomas Hirsch-Hüffell

Im kommenden Jahr soll es weitergehen mit der Zeit für die Seele. Besonders zur Jahreswende wollen wir Raum geben, Altes zu verabschieden und Neues in Blick zu nehmen. Und wünschen uns, dass auch andere Kirchen sich aufmachen und diese Kultur wiederbeleben. Stell Dir vor, die Kirche um die Ecke ist offen…und es tut einfach gut hineinzugehen.

Melanie Kirschstein

Lesen Sie dazu auch über die Kirche der Stille auf S. 14.

ARBEITSGEMEINSCHAFTEN UND IDEENBÖRSE

Senior*innenkreise leiten

In der Arbeitsgemeinschaft Leben im Alter (AG LiA) und in unseren Ideenbörsen laden wir ehrenamtlich und hauptberuflich Mitarbeitende zum gemeinsamen Erfahrungs- und Ideenaustausch ein, geben Impulse für die gemeindliche Praxis und diskutieren aktuelle Themen. Die AG LiA trifft sich monatlich freitags von 9.30 bis 12.30 Uhr in Volksdorf. Die Ideenbörsen finden unregelmäßig und regional (West und Süd) statt.
Die Angebote sind kostenfrei.

ARBEITSGEMEINSCHAFT

Leben im Alter (AG LiA)

Nach den pandemiebedingten Einschränkungen freuen wir uns sehr, im April endlich wieder Präsenzveranstaltungen in Volksdorf anzubieten. Ausgehend von dem Leitthema dieser Perspektiven-Ausgabe starten wir mit folgender Veranstaltung:

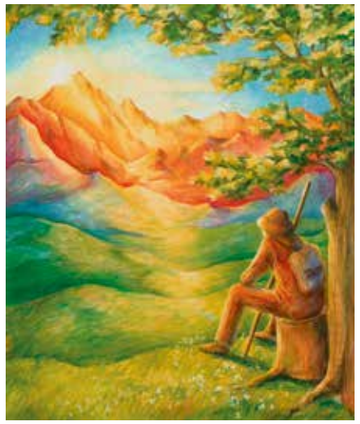

Foto: Stefanie Kühl zu Psalm 121

Was tut der Seele gut?

Diese Frage beantwortet jede und jeder auf ganz unterschiedliche Weise. Und es könnte einen bunten Blumenstrauß an Antworten geben: Begegnung mit Freunden, ein Enkelkind auf dem Schoß, eine schwungvolle Musik, ein Ausflug ans Meer. Was immer es sein mag, eine Antwort trifft immer zu: Es tut der Seele gut, wenn ihre inneren Regungen Beachtung finden; wenn die Sehnsucht, die Träume, die Gefühlswelt einen Raum haben zum Atmen und zum Leben; wenn wir die Seele genauso pflegen wie unseren Geist und unseren Körper und im besten Falle alles miteinander verbunden sehen. Was tut der Seele gut? Diese Frage stellte sich auch ein Prädikant unseres Kirchenkreises, als in der Pandemie alte Menschen in den Senior*innenresidenzen keine Besuche mehr bekamen und die Seele zu verkümmern drohte. Seine Idee: Die Psalmen unserer Bibel bieten für alle menschlichen Seelenregungen einen Resonanzraum. Es ist alles da, was wir erleben: die Klage genauso wie die überschwängliche Freude, die Angst und Einsamkeit genauso wie die Hoffnung und der Trost, die Gottesferne, genauso wie die Gottesnähe. Da ist die Rede von Veränderung, Heilung, Liebe und Verbundenheit. Aus diesen Überlegungen ist ein besonderes Kleinod entstanden: das Psalmbuch für Senior*innen mit wundervollen Bildern der Hamburger Künstlerin Stefanie Kühl, die ihre ganz eigene Tiefe der Psalmen spiegeln und damit ebenso wie der Text einen Seelenraum bilden für unsere eigenen und manchmal auch gemeinschaftlichen Erfahrungen. An diesem Vormittag gehen wir auf Entdeckungsreise mit Text und Bild und lernen Methoden kennen, wie dieses Psalmbuch in die Begegnungsarbeit und Gruppenarbeit einbezogen werden kann.

Termin:	Freitag, 8. April 2022
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg, (Konventsaal im EG)
Referent*innen:	Heide Brunow und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

IDEENBÖRSE

Süd

Termin:	Donnerstag, 2. Juni 2022
Ort:	Ev.-Luth. Bugenhagengemeinde Rönneburg, Rönneburger Str. 48, 21079 Hamburg (Buslinien 141, 241)
Referent*innen:	Heide Brunow und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT

Leben im Alter (AG LiA)

Foto: iStock.com/Pepe Charlie Photography

GEHMOMENTE zum Ausprobieren

Mit dem Konzept GEHMOMENTE (siehe auch S. 11) starten wir mit einer neuen Idee, sich bewusst mit Körper, Geist und Seele durch Natur und Stadt zu bewegen. Durch leichte Übungen wird eine achtsame Haltung gewonnen, die Spaziergehenden ganz neue innere und äußere Begegnungen und Erlebnisse ermöglichen kann. Den Gästen dieser Veranstaltung bieten wir an, unsere GEHMOMENTE selbst einmal in einer Gruppe auszuprobieren. Vielleicht bekommen Sie Lust und möchten hin und wieder an unseren kleinen Touren mitmachen oder Sie übernehmen unser Konzept für eigene Spaziergänge, allein oder in Gruppen. Bitte an wettergemäße Kleidung denken.

Termin:	Freitag, 13. Mai 2022
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg (Konventsaal im EG)
Referent*innen:	Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Foto: iStock.com/shironosov

Neue Ideen für den Nachmittag

Wer schon lange Themen für einen Senior*innennachmittag vorbereitet, braucht hin und wieder neue Impulse und Ideen für die nächsten Stunden. Damit die Muse uns wieder küsst und jede*r ein buntes Potpourri an Themen mit nach Hause nehmen kann, stellen wir uns an diesem Vormittag unsere „besten“ Gruppenstunden gegenseitig vor. Bitte bringen Sie eine besonders gelungene und schöne Gruppenstunde mit und berichten Sie davon! Das Ganze wird mit Anleitungen für Spiele mit größeren Gruppen abgerundet. Wenn Sie Spiele haben, bringen Sie auch diese gerne mit!

Termin:	Freitag, 10. Juni 2022
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentinnen:	Dörte Foede und Heike Gerstmann
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Abdruckgenehmigung mit Erlaubnis des Verlages chrismon

Fliegen lernen – Engelsgeschichten in der Bibel

Engel sind Boten Gottes. Sie kommen zu den Menschen, um ihnen Gottes Botschaften zu überbringen: Verkündigungsengel, Schutzengel und Unheil bringende Engel – das sind die drei „Kategorien“ der Engel in der Bibel. „Fliegen lernen – Engelsgeschichten aus der Bibel“, so lautet ein Titel der Hamburger Autorin Susanne Niemeyer, die mit Leichtigkeit, Witz und Charme biblische Engelsgeschichten erzählt und diese ins Hier und Jetzt holt. Wir möchten mit Texten aus ihrem Buch arbeiten, unserem eigenen Engelverständnis nähern und ihre Bedeutung in der heutigen Zeit diskutieren.
Bringen Sie gern Engelbilder oder einen Schutzengel mit!

Termin:	Freitag, 12. August 2022
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Dörte Foede
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT

Leben im Alter (AG LiA)

Foto: Hajo Witter

Das Glück-Spiel

Die Wissenschaft der Glücksforschung kommt zu immer neuen Erkenntnissen darüber, was Menschen zufrieden und glücklich werden lässt. Mit ganz unterschiedlichen Methoden erforschen Mitarbeitende aus allen möglichen Fakultäten auf der ganzen Welt dieses offensichtlich wichtige Thema. In unserer Fachstelle ist ein Spiel entwickelt worden, das auf ganz einfache Art die verschiedenen Aspekte vom Glück aufzeigt. Die Mitspieler*innen lernen etwas über sich und das, was Glück sein kann, kennen. Wir laden ein zu einem tiefsinnigen wie spielerischen Umgang mit dem Thema Glück.

Termin:	Freitag, 9. September 2022
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg (Konventsaal, Erdgeschoss)
Referent:	Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

IDEENBÖRSE

West

Foto: Ute Zeißler

Die Ideenbörse im neuen Anlauf

Eine erprobte Aufgabe bekommt einen neuen Anfang. Über 35 Jahre haben Kolleg*innen aus der Senior*innenenarbeit und dem Frauenwerk Austauschtreffen für Interessierte aus Kirchengemeinden und anderen Organisationen entwickelt, um Themen, Feste, Spiele und kulturelle Angebote ansprechend umzusetzen. Mit diesem Format wollten die Fachstellen des Kirchenkreises einen Service bieten und zeitweise kamen bis zu 25 Menschen aus verschiedenen Gemeinden dafür zusammen. Ob Haupt- oder Ehrenamtliche: Sie bekamen einen halben Tag zur Stärkung ihrer Arbeit, vorbereitete Impulse und Materialien, Ideen von den anderen Teilnehmer*innen im kollegialen Austausch, ein gemeinsames Essen, einen Segen zum Abschluss.

Das alles hatte eine gute Zeit, die Nachfrage ist aber – auch durch Corona – inzwischen abgeflaut. Kelly Thomsen aus dem Frauenwerk und Paul Steffen aus der Fachstelle Engagementförderung wollen neue Ansätze (z. B. in Bezug zu Themen und Zielgruppen) mit Bewährtem zusammendenken und die Ideenbörse wiederaufleben lassen. Dafür möchten wir den Faden wieder aufnehmen, Kontakte knüpfen und Bedarfe ermitteln. Wenn Sie schon ein Anliegen oder einen Wunsch haben, melden Sie sich gerne, wir werden auch bald von uns hören lassen.

Kontakt:
Kelly Thomsen, Ev. Frauenwerk Hamburg-West/Südholstein,
kelly.thomsen@kirchenkreis-hhsh.de
und Paul Steffen, Fachstelle Engagementföderung,
paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

PILGERN

Samstagspilgern im Alten Land

Foto: Pexels, David Dibert

„Stadt, Land, Fluss“

Unser leichter Pilgerweg führt uns mitten durchs Alte Land. Wir dürfen gespannt sein auf einen wunderschönen und abwechslungsreichen Weg im Frühling durch die alte Kultur- und Naturlandschaft, vorbei an Obstgärten, schmucken Häusern und sattgrünen Deichen entlang dem kleinen Fluss Este. Unser Pilgern beginnt in Buxtehude und führt uns den Fluss entlang bis Estebrügge. Hier überqueren wir die Este auf einer Drehbrücke und halten in der St.-Martini-Kirche inne, wo wir eine längere Pause einlegen. Anschließend geht es bis zur Mündung der Este in die Elbe bei Cranz weiter. Mit der Fähre setzen wir über ins Treppenviertel von Blankenese und schließen unseren Pilgerweg in der Blankeneser Kirche am Markt ab. Gegen 16.30 Uhr verabschieden wir uns und können mit der S-Bahn zum Hauptbahnhof zurückfahren. Bitte Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage für unterwegs mitbringen. Die Streckenlänge beträgt etwa 15 km.

Termin:	samstags, 9. April und 7. Mai 2022
Treffpunkt:	jeweils um 8.55 Uhr am Hamburger Hauptbahnhof Gleis 11 A-C, Richtung Cuxhaven (Bereich B)
Leitung:	Kirsten Sandvoss, Pilgerbegleiterin, Helga Westermann und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, bei Absage bitte Benachrichtigung, auch kurzfristig, an Hajo Witter 0176-11 43 20 72

PILGERN

Samstagspilgern in der Nordheide

Foto: Jasmijn van der Maaten

„Schritt für Schritt“

Mitten in der spätsommerlichen Heideblüte werden wir bei dieser Tour ein Stück auf dem malerischen Heidschnuckenweg pilgern. Neben der zu erwartenden Blütenpracht, bietet der Weg uns alles, was die Heidelandschaft auch sonst auszeichnet: Wälder, Bäche, malerische Sandwege und jede Menge Ruhe. Unser Pilgerweg beginnt in Buchholz in der St. Johanniskirche. Von dort aus gehen wir auf dem Heidschnuckenweg durch die Höllenschlucht und über den Brunsberg, weiter durch das Büsenbachtal und über weite Heideflächen in Richtung Handeloh. Hier beenden wir unser Pilgern in der Nikodemuskirche.

Bitte Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage für unterwegs mitbringen. Die Streckenlänge beträgt etwa 15 km (bei Bedarf kann aber auch schon zwischendurch ein Bahnhof aufgesucht werden).

Termin:	samstags, 20. August und 3. September 2022
Treffpunkt:	jeweils um 9.15 Uhr am Bahnhof Buchholz (Nordheide), Ausgang Südseite
Leitung:	Kirsten Sandvoss, Pilgerbegleiterin, Helga Westermann und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, bei Absage bitte Benachrichtigung, auch kurzfristig, an Hajo Witter 0176-11 43 20 72

WORKSHOP | Beten mit dem Fotoapparat

Foto: Pexels

„An der Größe und Schönheit der Geschöpfe wird ihr Schöpfer wie in einem Bild erkannt“ *Weisheit Salomons, 13,5*
Unsere Verbundenheit mit der Schöpfung können wir auf vielfältige Weise erleben, auch im Alltäglichem, wie dem Fotografieren mit einer Kamera oder dem Smartphone. Wir laden ein, diese Erfahrung einmal ganz bewusst zu erleben. Der Akt des Fotografierens wird dabei zu einer Art Meditation, durch die wir die Teilnehmenden führen möchten. Nach einer Einstimmung und Vorbereitung werden wir uns auf einen 90-minütigen Miniatur-Pilgerweg durch Volksdorf begeben. Auf dem Weg durch die umliegenden Naturgebiete und das Wohnviertel soll dann der Blick auf bestimmte Motive fokussiert werden. Diese Eindrücke halten die Teilnehmenden durch Fotografien fest. Bei einem schönen gemeinsamen Abschluss kommt es schließlich zur gegenseitigen Präsentation der Fotos.

Die Teilnahme erfordert das Mitbringen eines Smartphones oder einer Digitalkamera mit Fotochip. Für Getränke und einen kleinen Imbiss wird gesorgt.

Termin:	Samstag, 18. Juni 2022, 10 bis 14 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Dörte Foede und Hajo Witter
Kosten:	5 Euro (inkl. Getränken und Imbiss)
Anmeldung:	bis 15.06. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

STILLE WOCHE | Besinnung und Auszeit in Weitenhagen

Foto: Hajo Witter

„Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“ *Dietrich Bonhoeffer*
Wir laden ein zum Verweilen, Spazierengehen, Malen, Schauen, Beten, Atmen und Innehalten in der Stille. Das HAUS DER STILLE in Weitenhagen liegt neben einer alten Dorfkirche am Wald in Ostseenähe. Für Menschen, die Erneuerung und Vertiefung suchen, bietet es Raum, Ruhe und Gastlichkeit. Schon am ersten Abend beginnt die Gruppe das Schweigen, das während der nächsten Tage nun gehalten wird. Die Woche bietet einen strukturierten Rahmen mit regelmäßigen gemeinsamen Mahlzeiten, inhaltlichen Impulsen, Bewegung und Ruhe. Aber auch regelmäßige Einzelgespräche gehören in den Ablauf der Woche. Alle sind zudem eingeladen, an Tageszeitgebeten in der schönen Dorfkirche teilzunehmen. Zusätzlich bieten wir noch die Möglichkeit, das kontemplative Beten in der Stille kennenzulernen. Alle Teilnehmenden werden zu einem Vorbereitungstreffen im Juli eingeladen. Für die Teilnahme an der stillen Woche ist ein persönliches Vorgespräch erforderlich.

Termin:	29. August bis 4. September 2022
Ort:	Haus der Stille, Weitenhagen (bei Greifswald), www.weitenhagen.de
Leitung und weitere Infomationen:	Ursula Kranefuß, Pastorin und Geistliche Begleiterin und Diakon Hajo Witter
Kosten:	490 Euro, EZ, Vollverpflegung, eigene Anreise (Ratenzahlung, Ermäßigung möglich)
Anmeldung & Info:	bis 07.07. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

GEHEN & GENIESSEN | GEHMOMENTE

Unterwegs sein mit Körper, Geist und Seele
Wenn wir gehen, haben wir meistens ein Ziel vor Augen. Wir bewegen uns von A nach B. Oder wir gehen, um uns zu bewegen, damit wir gesund bleiben. Doch schulen wir bei der Bewegung unsere Wahrnehmung? Nehmen wir uns Zeit, bei einem Spaziergang zu verweilen? Stehenzubleiben, zu lauschen, zu beobachten, Gedanken vorbeiziehen zu lassen wie Wolken am Himmel – diese Absichten stehen meist nicht im Fokus eines Spaziergangs.

Foto: iStock.com/Pepe Charlie Photography

GEHMOMENTE ist unser neues Format, zu dem wir Sie gerne einladen. Kommen Sie mit auf einen Spaziergang, der sie anregt, neue Erfahrungen zu machen – mit sich – und in der Umgebung. Achtsam möchten wir Dinge beobachten und neu entdecken. Der innere, stille Dialog oder der Austausch über das Gesehene spielt dabei ebenso eine Rolle wie den Geräuschen der Natur oder der Umwelt zu lauschen. Wir arbeiten mit verschiedenen Übungen aus der Achtsamkeit und wollen die Heilkraft der Natur für uns nutzen. Atemübungen, mit meditativen Elementen zur Ruhe kommen, sich sanft bewegen und alle Sinne zu öffnen, sind unter anderem Elemente aus dem Waldbaden (shinrin yoku). Mit unseren GEHMOMENTEn möchten wir Gutes für Seele, Geist und Körper anbieten. Denn immer mehr wissenschaftliche Studien belegen, dass ein Aufenthalt im Wald den Blutdruck senkt, die Vitalität steigert und das Immunsystem stärkt. Die Natur bietet Kunstwerke, die wir oft nur in seiner Gesamtheit wahrnehmen.

Foto: iStock.com/Elena Abrosimova

Bei unseren ca. zweistündigen Spaziergängen möchten wir uns öffnen für unsere Umgebung, die uns so vieles ermöglicht: Licht und Schatten, Geräusche und Stille, Geborgenheit und Alleinsein. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, uns auf unseren Entdeckungsreisen zu begleiten.

GEHMOMENTE ist ein offenes Angebot, die Teilnahme kann regelmäßig oder nur zu einzelnen Terminen erfolgen.

Termin:	Montag, 30. Mai, 14.30 Uhr, Freitag, 1. Juli, 10 Uhr, Donnerstag, 4. August, 10 Uhr, Dienstag, 6. September, 10 Uhr
Dauer:	ca. zwei Stunden, bitte auf wettergemäße Kleidung achten
Treffpunkt:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Durchführung:	Dipl. Päd. Dörte Foede und Diakon Hajo Witter
Kosten:	keine (nur eigene Verpflegung)
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Foto: Ute Zeißler

Du meine Seele
Wohin
Willst du denn
Mit all deiner Unruhe
Wenn nicht zurück
In deinen ureigensten Kern
Der alles ist
Und in allem
Maryse Bodé

Aus: Wenn nichts mehr geht, dann geh!, Verlag am Eschbach, 2007

SYMPOSIUM

Denkanstöße für eine Kirche von heute

Worin gründen wir unseren Glauben?

Symposium für einen Dialog zu Religion, Handeln & Spiritualität

Wie sieht heute ein dialogfähiges Gottesbild aus? Wie lassen sich christliche Erzählungen und religiöse Erfahrungen zeitgemäß übersetzen? Was gibt Menschen eine spirituelle Beheimatung in ihrer kirchlichen Sozialisation und öffnet Bewusstsein für neue Perspektiven? Die Herausforderungen unserer Zeit erfordern einen deutlichen Wandel in verschiedenen Bereichen der Kirche. Neben strukturellen Anpassungsprozessen im Äußeren zeigt sich deutlich, dass dabei spirituelle Fragen nach Sinn und einem positiven Menschen- und Weltbild wesentliche Elemente sind, um Entwicklungsschritte und Aufgaben von innen her mitgestalten zu können.

Foto: shutterstock.com/Francesco83

Mit dem Symposium möchten wir Anregungen zu einem geistlichen Wandel in unserer Kirche geben. Wir wollen uns gegenseitig inspirieren, reden, zuhören, einander wahrnehmen und gemeinsam mögliche Schritte für diesen Veränderungsprozess suchen. Tilmann Haberer gibt zu Beginn Denkanstöße aus seiner aktuellen Buchveröffentlichung „Von der Anmut der Welt“. Er stellt zentrale Inhalte und Begriffe einer christlichen Theologie vor, die Menschen im 21. Jahrhundert zu einer gegenwartsbezogenen authentischen Gottesbeziehung einladen. In fünf Workshops, die sich nach der Mittagspause wiederholen, können alle Teilnehmer*innen zwei verschiedene Aspekte des Themas vertiefen.

Programm

10.00 Uhr **Begrüßung durch die Leiterin des Bereichs Bildung Maren von der Heyde**
10.30 Uhr **Vortrag von Tilmann Haberer „Von der Anmut der Welt “**
12.00 Uhr **Workshops Teil A**
1: Impulse und Perspektiven für eine Kirche von Heute
Tilmann Haberer, Gestaltseelsorger, Journalist, Autor
2: Der Körper als Eingangstor für ein neues Gottesbild
Pastorinnen Christiane Melchiors, Blankenese, und Irmgard Nauck, Kirche der Stille
3: Von der Suche nach Wahrheit und Erlösung
Pastorin Melanie Kirschstein und Paul Steffen, Bereich Bildung
4: Die drei Gesichter Gottes
Diakon Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer
5: Interreligiöse Bilder von Gott
Pastorinnen Maren von der Heyde und Joy Hoppe, Bereich Bildung
13.00 Uhr **Mittagspause**
14.00 Uhr **Workshops Teil B**
Wie am Vormittag
15.15 Uhr **Plenum, Moderation: Pastor Stephan Pohl-Patalong**
16.00 Uhr **Geistlicher Abschluss mit Klang und Stille mit Propst Frie Bräsen und Pastorin Melanie Kirschstein**

Termin:	Montag, 16. Mai 2022, 10 bis 16.30 Uhr
Ort:	Haus der Kirche, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Veranstalter:	Bereich Bildung des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Verantwortlich:	Stephan Hachtmann und Paul Steffen
Anmeldung:	bis 11.05. über https://spirituelle-angebote.de/
Kosten:	15 Euro

Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies und dafür freigestelltes Fortbildungsangebot.

ARBEITSHILFE

Vergissmeinnichtgottesdienst

– für Menschen mit und ohne Demenz

Es ist Sonntagmorgen um halb zehn. Drei Ehrenamtliche aus dem Besuchsdienst und ich stehen an der Kirchentür und warten auf die Jugendlichen aus dem Konfirmand*innenunterricht, die sich gemeldet haben, um mit uns die Senior*innen aus dem nahegelegenen Senior*innenzentrum abzuholen, um sie in den Gottesdienst zu begleiten.

Mit Spannung werden wir erwartet. Es kommt nicht alle Tage vor, dass die Bewohner*innen Jugendlichen begegnen, die sie mit dem Rollstuhl oder Rollator in die Kirche begleiten, um am Gemeindegottesdienst teilzunehmen. Der Weg durch den Park, der Raum der Kirche, die Orgelmusik, die Gemeinschaft mit Menschen aus dem Stadtteil, das ist ein besonderes Erlebnis für die Bewohner*innen. Das ist das frühe Aufstehen für alle und die Aufregung durch das Ungewohnte wert.

Foto: Ellen Drephal

Der Gottesdienst beginnt traditionell. „Lobe den Herrn“ singen wir, viele singen auswendig mit und die Stimmen klingen kräftig. Gemeinschaft wird spürbar. Egal, wo wir herkommen und wie alt wir sind, wir sind im Namen Gottes versammelt. Die Lesung stellt den Bibeltext der Predigt vor und stimmt auf ihn ein in einfacher Sprache. Die Predigt beginnt ganz handfest. Ein altes Telefon aus den Dreißigerjahren steht im Mittelpunkt und lockt die Erinnerungen heraus aus den Älteren, wie sie als Kinder und Jugendliche das Telefonieren erlebt haben und welche Rolle es spielte. Gemeinsam lachen wir über die Groschen, die man in der Telefonzelle brauchte und die manchmal einfach nicht fielen. Aber auch die Handys kommen zur Sprache, welche Rolle sie für uns spielen und die Wichtigkeit des Telefonierens in Coronazeiten.

Alle werden aufgefordert, mit dem/der Banknachbar*in ins Gespräch zu kommen, um sich über die eigenen Erinnerungen ans Telefonieren, Rufen und Gerufenwerden auszutauschen. Ein Murmelgespräch kommt in Gang. Ein Liedvers wird vorgestellt und gemeinsam gesungen, der wiederholt wird und die Predigtzeit gliedert. Wie es dem Psalmbeter erging, der Gott angerufen hat und was wir daraus für uns mitnehmen können, wird erzählt. Von Momenten, in denen Gott hört und Momenten, in denen er schweigt, von dringlichen Anrufen und Seufzern, wo die Worte fehlen, von der Glaubenserfahrung des Psalmbeters, der vertraut, dass Gott mein Gebet nicht abweisen und seine Güte nicht von mir wenden wird, handelt die Predigt und legt das Evangelium aus. Am Ende bekommt jede*r ein Anrufkärtchen als Erinnerungszeichen mit. Hinterher beim Kirchenkaffee ist Zeit, die eigenen Gedanken dazu miteinander auszutauschen oder einfach still die Gemeinschaft zu genießen am schön gedeckten Tisch. Erfüllt durch die Begegnung miteinander und mit Gott, durch Musik und Zuspruch, verabschieden sich alle voneinander.

Das ist die Idee des Vergissmeinnichtgottesdienstes, der von Diakonin Antje Stoffregen im Kirchenkreis Hamburg-Ost als Format bereits 2015 vorgestellt wurde und den wir im Kirchspiel Bergedorf für uns weiterentwickelt haben und regelmäßig feiern. In unserem Team sind seitdem 13 Entwürfe entstanden. Jetzt möchte ich in einer Arbeitshilfe die Konzeptentwicklung mit den ausgearbeiteten Entwürfen zur Verfügung stellen und damit für dieses Gottesdienstformat werben und für den Gedanken der Inklusion von Menschen mit Demenz. Dennoch sind es keine Zielgruppengottesdienste für Menschen mit einem besonderen Krankheitsbild, sondern Gemeindegottesdienste, an denen alle teilnehmen und etwas mitnehmen können. Im Vergissmeinnichtgottesdienst begegnen sich die, die oft kommen und die, die nicht mehr kommen können und dafür Hilfe brauchen, damit sie teilnehmen können. Sie und die Menschen mit dementieller Veränderung sind in der Gemeinde nicht vergessen.

Pastorin Angelika Schmidt,
Kirchspiel Bergedorf, Seelsorge im Alter

Titelseite unserer Arbeitshilfe, Grafik: Katinka ter Heide

13. NORDKIRCHENFACHTAG SEELSORGE IM ALTER FÜR HAUPT- UND EHRENAMTLICHE

Was trägt jetzt? – Spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz

Foto: Pixabay

„Spiritualität ist eine sehr persönliche und intime Dimension von Menschen. Sie braucht Achtsamkeit, um sich zu zeigen und gelebt zu werden. Dann liegt in ihr eine besondere Kraft und Lebensqualität. Sie kann in einem Moment Angst in Geborgenheit verwandeln. Menschen mit Demenz sind durch ihre Handicaps und das Vergessen oft verunsichert und desorientiert. Ebenso ist ihr Umfeld oft unsicher. Sie können auf vielfältige Weise heimatlos werden: durch die Veränderung der Beziehungen, durch einen Umzug ins Pflegeheim und durch ihren Auszug aus der für uns gegenwärtigen Welt. Sie können leicht die Verbindung verlieren zu den Menschen um sie herum, zu den aktuellen Orten und auch zu sich selbst – und suchen dann nach Brücken. Spiritualität in der Begegnung schafft besondere Momente der Verbundenheit, sie kann verankern und so heilsam wirken im Leben mit Demenz. Die spirituelle Sorge weiß um diese Ressourcen und sucht Verbindungswege. Sie unterstützt das Empfinden beheimatet zu sein – im Moment und in der Begegnung. Dafür ist eine offene und wertschätzende Haltung dem Gegenüber notwendig. Es braucht den Mut, sich vielleicht mit leeren Händen auf eine unbekannte Begegnung einzulassen. In der spirituellen Sorge sind wir selbst Teil des Geschenks, das die spirituelle Erfahrung letztlich immer ist. Der Vortrag möchte die vielen Gesichter der spirituellen Sorge aufscheinen lassen in vielen konkreten Beispielen. Sie werden eingeladen, mit Klischees aufzuräumen und Ihren eigenen Zugang zur spirituellen Sorge um Menschen mit Demenz zu vergewissern.“ *Carmen Birkholz*

Termin:	Mittwoch, 29. Juni 2022 von 9.30 bis 16 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Hauptreferentin:	Carmen Birkholz, Drin phil. Carmen Birkholz, Dipl.-Theologin, INSTITUT FÜR LEBENSBEGLEITUNG, Beraterin und Supervisorin (DGSv*), Palliative-Care Trainerin, Qualifizierende in der Trauerbegleitung (BVT)
Workshops:	werden noch bekannt gegeben
Leitung:	Pastorin Heide Brunow
Kosten:	35 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

KIRCHE DER STILLE

Ein Raum wie ein Schutzmantel

Foto: Pixabay

Menschen kommen aus ganz Hamburg in die Kirche der Stille in Hamburg Altona, Helenenstraße 14a. Diese Kirche ist offen, und der umgebaute Raum ist hell, einladend und warm. Zentriert auf die Mitte lädt er ein, die eigene Mitte zu finden. Keine harten Kirchenbänke, stattdessen Matten und Meditationskissen und natürlich Stühle. Kerzen laden zum Kerzengebet und ein Gästebuch zeugt davon, wie viele Menschen hier Kraft schöpfen. Es gibt viele Angebote, aber das Herzstück ist wohl die offene Kirche alltags von 12 bis 18 Uhr, gefolgt von der „Atempause“, einer stillen Meditation mit Impuls, meditativem Gehen und Segen. Viele Menschen nutzen darüber hinaus das Angebot der Seelsorge, denn in der Stille spüren wir mehr davon, was uns auf dem Herzen liegt und einen Raum zum Aussprechen braucht. Eine stille und spirituelle, zugleich sehr offene Gottesdienstkultur findet sich im „Abendgebet nach Taizé“ oder in der „Sternstunde“. 13 Jahre Kirche der Stille zeigen, wie sehr diese Art von Kirche Anklang findet und gebraucht wird. Sie könnte Vorbild sein und Schule machen.

Informationen und Angebote: www.kirche-der-stille.de

JUBILÄUM

10. Geburtstag des Netzwerks Norderstedt

Im September 2022 feiert das Netzwerk Norderstedt, kurz NeNo, den zehnten Geburtstag! Gäste sind herzlich willkommen.

NeNo wurde im Jahr 2011 von diversen sozialen Organisationen gestartet, um in Norderstedt Einsamkeit und Isolation bei Senior*innen entgegenzuwirken. Die Idee dabei ist, den Nachbar*innen Räume anzubieten, um sich im Stadtteil zu begegnen, mehr Menschen kennenzulernen, gemeinsam Freizeit zu gestalten, eigene Fähigkeiten einzubringen und bei Bedarf um Nachbarschaftshilfe zu bitten. Den Überblick dabei behalten die Teams der sog. Kümmerer*innen in den Gruppen, die regelmäßig von einer Koordinatorin in ihrem Engagement unterstützt werden.

Die ersten beiden Nachbarn-für-Nachbarn-Gruppen in Norderstedt-Glashütte und -Friedrichsgabe gingen am 11. und 12. September 2012 an den Start. „Die Kümmerer*innen“ halten den Überblick und sind die guten Seelen der Gemeinschaft. Viele sind seit der ersten Stunde, also seit bis zu zehn Jahren, engagiert dabei. Mit Freude und Stolz blicken wir auf all das, was seitdem auf den Weg gebracht wurde, zurück. In den zehn Jahren entstanden in allen Teilen Norderstedts 18 Nachbarn-für-Nachbarn-Gruppen, in denen sich die Teilnehmer*innen regelmäßig begegnen, Freizeit gestalten und sich gegenseitig unterstützen. Viele NeNo-Aktive engagieren sich in diversen Bereichen, in ihrem Stadtteil oder gemeinnützigen Organisationen auch über das Netzwerk hinaus.

In 2016 wurden die 20 „Grünen Stühle in Moorbekpark“ aufgestellt. Dort wird an einem Nachmittag in der Woche bei trockenem Wetter ein Begegnungsort angeboten, an dem sich Interessierte zu einem Plausch treffen können. Viele Besucher*innen gehören keiner NeNo-Gruppe an, sondern schätzen die Unverbindlichkeit und Spontanität der Begegnung. Im Jahr 2018 ging das Angebot „Patengroßeltern“ an den Start. Hier engagieren sich aktuell sieben Senior*innen einmal wöchentlich für eine Familie, haben Spaß mit den Kindern und leisten wertvolle Entlastung für die Eltern. Auch sie treffen sich regelmäßig zum Austausch untereinander und erhalten fachliche Begleitung und Informationen zu ihrem Engagement.

Nach dem Motto: „Lasst uns zu dem Wandel beitragen, den wir uns in dieser Welt wünschen“ (in Anlehnung an das Zitat Mahatma Ghandis), freuen wir uns in den gewachsenen Gemeinschaften an dem Zusammenhalt, der in den gemeinsamen Jahren gewachsen ist. Wie kostbar und tragfähig das ist, wurde in den letzten beiden Jahren der Pandemie besonders deutlich. Ein großes Dankeschön allen Gruppen und ihren Teilnehmer*innen für ihren Einsatz für ein sorgendes Mit- und Füreinander.

Bärbel Joppien

Termin der Feier:	Samstag, 10. September 2022, 15 bis 18 Uhr
Ort:	Freie evangelische Gemeinde Norderstedt, Falkenkamp 62, 22846 Norderstedt
Informationen:	Ute Zeißler, Beirat

Foto: privat

Kontakt
Bärbel Joppien
NeNo Netzwerk Norderstedt
Büro: Kirchenstraße 53, 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 67 53, mobil 0151-57 37 91 92
Bürozeit: Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr

OFFENES TREFFEN

ZusammenWir! Nachbarschafts-Kulturtische

Einladung zu den Nachbarschafts-Kulturtischen, dem neuen Projekt von ZusammenWir!

Nachbarschaftskultur – das ist Zusammenkommen, sich füreinander interessieren, aber auch sich verschenken, Gaben teilen, genauso wie Bedürfnisse. Bei den Nachbarschafts-Kulturnachmittagen kommt auf den Tisch, was Nachbar*innen mitbringen: Ideen fürs Miteinander, Kaffee und Selbstgebackenes, Seifenblasen und Straßenkreide. Ein Instrument oder die Lieblingsmusik aus der Handybox. Cornelia Knoll und Katja Richter von der Fachstelle ÄlterWerden freuen sich auf Sie!

v. l.: Katja Richter, Cornelia Knoll *Foto: Katja Richter*

Termine:	Mittwoch, 13. April 2022 ab 16 Uhr: Nachbarschafts-Kulturtisch Mittwoch, 27. April 2022 ab 10 Uhr: Ideenwerkstatt für ein nachbarschaftliches Miteinander
Ort:	Am Brunnenhof auf dem Platz vor der Friedenskirche, Otzenstraße 19, 22767 Hamburg
Verantwortliche:	Cornelia Knoll, ZusammenWir!, Katja Richter
Anmeldung:	nicht erforderlich
Kosten:	Keine. Gerne etwas Leckeres für den gedeckten Tisch mitbringen!
Informationen:	Cornelia Knoll, 0173-21 12 452, cornelia.knoll@kirchenkreis-hhsh.de

BESUCHEN

FACHTAG

Das macht Freude!

Foto: upsplash.com/William Krause

Im Mai findet der Fachtag für ehrenamtliche Besucher*innen statt, der schon für November 2021 geplant war.

Wir haben Lust auf Positives! Deshalb steht der Fachtag 2022 unter dem Motto „Das macht Freude!“. Die Pandemiezeit ist herausfordernd für alle, die besuchen und besucht werden: Da tut es gut, den Blick auf neue Chancen und erfreuliche Ideen für den Besuchs- und Begleitdienst zu werfen. Dazu haben wir tolle Referent*innen eingeladen. Dagmar Hirche vom Verein „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ wird uns den Impuls geben.

Auch an Zeit für Austausch & Diskussion wird es nicht fehlen. Seien Sie dabei! Fordern Sie den Flyer an, um sich über die Themengruppen zu informieren.

Termin:	Freitag, 20. Mai 2022 von 16.30 bis 19 Uhr
Ort:	Barmbek Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg
Kontakt:	Ute Zeißler, ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de und Hajo Witter, h.witter@kirche-hamburg-ost.de
Flyer:	bei Daniela Santema, orientierung@seniorenbuero-hamburg.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	anmeldung@lv-hamburg.drk.de

DENKWERKSTATT

Eine Denkwerkstatt für den Kirchenkreis

Am 18. September haben sich 45 Besucher*innen und Expert*innen abends im LutherGarten der Luthergemeinde in Bahrenfeld getroffen, um bei kühlen Temperaturen, Musik, Buffet und schöner Beleuchtung miteinander über Zukunftsfragen zu diskutieren. „Unsere Zukunft braucht Fantasie und gemeinsames Denken“, so der Titel des Zusammenseins.

Foto:Joceline Berger-Kamel

Maia Stimming, 15 Jahre junge Pressesprecherin von Fridays for Future, sagte in ihrem Impuls deutlich, warum wir uns alle ernsthafte Sorgen machen sollten. Die Klimamodelle zeigten auf einen Crashkurs für unseren Lebensstil. Nur Angst und Depression seien aber kein sinnvoller Beitrag, wir müssten alle zusammen Druck auf Entscheider*innen ausüben und zugleich bei uns selbst anfangen, uns vernetzen, miteinander diskutieren und demonstrieren, ressourcenbewusster leben.

Propst Dr. Karl-Heinrich Melzer hatte zuvor die Organisator*innen der Denkwerkstatt ermuntert: „Was Sie machen, ist richtig und wichtig. Sie gehen über die bestehenden Grenzen von Gemeinden oder Diensten und Werken hinweg und arbeiten flexibel mit anderen Fachbereichen und zivilgesellschaftlichen Organisationen zusammen. Machen Sie weiter so! Nur so werden zukünftige Herausforderungen gemeinsam gemeistert.“

An sechs Tischen im Kreis mit Lagerfeuer und Lichterketten diskutierten Kirchenkreismitarbeiter*innen mit Jugendlichen, Nachbar*innen, Lehrer*innen und verschiedensten Gästen angeregt und in Alltagssprache über Klimafragen, Flucht und Migration, Sozialraumentwicklung, über ökologische und soziale Herausforderungen und über die Frage, was es bedeutet, dass Ehrenamtliche immer älter werden. „Die Leute waren so dankbar, einfach mal ihre Gedanken sagen und besprechen zu können“, so Jürgen Reißner von der Ökumenischen Arbeitsstelle Weitblick.

Überzeugen Sie sich selbst oder bringen Sie vorab Ihre Themen ein – zur nächsten Denkwerkstatt dieser Art:

Termin:	Samstag, 20. August 2022, 18 bis 21.30 Uhr
Ort:	LutherGarten der Luthergemeinde Hamburg-Bahrenfeld, Holstenkamp 82
Veranstalter*in:	Die Denkwerkstatt ist ein Projekt aus dem Bereich Bildung des Ev. Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Informationen:	Fachstelle Engagementförderung, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de, 040/558 220 219
Kosten:	keine
Anmeldung:	nicht erforderlich

DENKWERKSTATT
gemeinsam denken bringt weiter

Die Denkwerkstatt bietet Veranstaltungen und die Mitarbeit bei Projekten für Interessierte aus Kirche und Zivilgesellschaft an und versteht sich in ihrer fachstellenübergreifenden Organisation als eine neue Service- und Vernetzungsstelle. Wer aus einer Kirchengemeinde und aus den Diensten und Werken schon immer mal ein spezielles Thema umsetzen wollte, dafür aber bisher keine Ressourcen hatte, sei hiermit ausdrücklich angesprochen. Wir kommen gerne auf Anfrage vorbei und freuen uns auch sonst auf Impulse. Gönnen Sie sich und Ihren Kolleg*innen einen Besuch, sammeln Sie Ideen, Themen, Adressen...

ONLINEKURS

Achtsamkeit am Vormittag

Kraftquelle in schwieriger Zeit für Menschen jeden Alters
Die letzten Monate haben in besonderer Weise gezeigt, wie wichtig eine persönliche, seelische und auch körperliche Verankerung ist. In diesem Onlinekurs lernen Sie, Ihre Selbstwahrnehmung zu schulen und mit negativen Gedanken und Gefühlen und Stressmustern besser umzugehen. Eine Trainingsmethode zur Stressreduktion wurde unter anderem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Der achtwöchige Kurs hat vielfältige Auswirkungen auf das geistige und körperliche Wohlbefinden und beinhaltet unter anderem folgende Elemente:

- das Einüben von Sitz- und Gehmeditation
- leichte Körperübungen
- Body-Scan (den eigenen Körper von innen her akzeptierend wahrnehmen)
- Gespräche über stressauslösende Themen im eigenen Leben.

Das Ziel der regelmäßigen Übungen ist es, eine achtsame Haltung zu erlernen und in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen.

Foto: Manfred Alt

Zielgruppe dieses Kurses sind Menschen, die an beruflichem und/oder persönlichem Stress leiden, erkrankt sind oder einer solchen Erkrankung vorbeugen wollen. Der Kurs ist ebenfalls geeignet für Menschen, die achtsam im Moment sein und bewusster leben wollen. Neben der Teilnahme ist eine etwa 30-minütige, tägliche Zeit einzuplanen, um das neu Gelernte und Erfahrene in seinen Alltag zu integrieren. Durch eine regelmäßige Achtsamkeits- und Mediationspraxis werden Fähigkeiten erlernt, sich zu entspannen und Stresssituationen im Alltag besser zu bewältigen.

Termine:	Start am Donnerstag, 24. März 2022 von 10 bis 12 Uhr weitere Termine: 31. März, 7. April, 14. April, 21. April, 28. April, 5. Mai, 12. Mai
Ort:	Zoom-Videokonferenz, ein Link wird nach Anmeldung zugesendet
Leitung:	Pastor Bernd Schlüter, MBSR-Praktizierender und Dörte Foede
Informationen:	bernd-schlueter@gmx.de und d.foede@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	190 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SPAZIERGÄNGE

Herzensspaziergänge* – statt Herzenssprechstunden

Foto: Ute Zeißler

Ein Programm für Menschen in der Nachbarschaft
Im Mittelpunkt steht der Austausch über Themen, die das Herz bewegen wie:
Was bedeutet Freundschaft? Welche Musik lässt mein Herz höher schlagen?
Die Herzensspaziergänge mit sechs bis acht Teilnehmer*innen helfen, neue Kontakte zu knüpfen, alte wiederzubeleben, gemeinsam Pläne zu schmieden und zu teilen, was einem am Herzen liegt.

* Wir haben die ursprünglich geplanten Herzenssprechstunden in -spaziergänge umgewandelt, weil es in diesen Zeiten einfacher ist, sich überwiegend draußen aufzuhalten.

Termin:	Dienstag, 19. April und am 3. Mai, jeweils von 15 bis 17 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde St. Simeon, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg, Treffpukt in der Kirche
Leitung:	Gitte Paschburg, Prädikantin der Gemeinde und Ute Zeißler
Informationen:	Ute Zeißler, ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 14.04. im Gemeindebüro, 040/80 12 05, kirchenbuero@st-simeon-osdorf.de

AUSSTELLTUNG

Kultur im Koffer: Hurra! Die neue Homepage ist fertig!

www.kultur-im-koffer-hamburg.de
Nach unerwartet langer Bearbeitungszeit ist nun seit einigen Wochen endlich die neue Homepage von „Kultur im Koffer Hamburg“ ins Netz gegangen. Wir sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis, denn neben der optischen Aufwertung ist auch die Handhabung für Gäste unserer Seite viel einfacher geworden. Alle Kulturkoffer sind anschaulich beschrieben und können über Kontaktformulare online bei uns angefragt werden. Damit geht die Bearbeitung und Kontaktvermittlung für alle Beteiligten wesentlich schneller. Neu ist auch ein sogenannter BLOG, auf dem wir aktuelle Berichte und Fotos über Aktivitäten der Kulturbotschafter*innen veröffentlichen möchten. Schauen Sie doch mal rein in unsere neue Homepage, vielleicht werden Sie dadurch angeregt, uns zu sich in die Gemeinde, in den Senior*innentreff oder nach Hause einzuladen. Oder Sie steigen bei uns ein und gestalten mit uns Ihren eigenen Kulturkoffer, um andere Menschen damit zu besuchen. Das Thema für den Kulturkoffer wählen Sie sich selbst aus, je nach Interesse, Hobby oder Begabungen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail! Für Interessierte, die unser Projekt und die einzelnen Mitwirkenden und ihre Kulturkoffer kennenlernen möchten, bieten wir im Mai eine Ausstellung in der Eimsbüttler Apostelkirche an. Die Kulturbotschafter*innen werden mit ihren geöffneten Kulturkoffern einen Einblick in ihre Tätigkeit geben. Gäste können mit ihnen ins Gespräch kommen und Termine vereinbaren. Auch wir vom Leitungsteam werden anwesend sein, um bei Kaffee und Kuchen Auskunft über unsere Angebote zu geben. Wir freuen uns über Gäste jeden Alters, die neugierig sind und Interesse an Kultur-, Besuchs- und Senior*innenarbeit haben. Gerne beraten wir auch Neueinsteiger*innen, die aktiv bei uns mitmachen möchten.

Foto: Hajo Witter

Termine:	Donnerstag, 19. Mai, 15 bis 17 Uhr
Ort:	Apostelkirche Eimsbüttel (im Kirchgebäude), Bei der Apostelkirche 2, 20257 Hamburg (U-Bahn 2 bis Osterstraße oder Metro Bus 4 bis Apostelkirche)
Leitung:	Martina Alt, Dörte Foede und Hajo Witter
Infos und Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, KulturImKoffer@kirche-hamburg-ost.de

SCHREIBWERKSTATT

Schreiben heißt zu Hause sein

Fortbildung 2022/2023

Kerstin Hof
Foto: privat

„Jeder Mensch ist begabt, jeder Mensch ist originell und jeder Mensch hat etwas Wichtiges zu erzählen.“
Brenda Ueland, Autorin und Schreiblehrerin

Dörte Foede

Wir erschaffen und gestalten unser Leben und unser Miteinander durch Geschichten. Geschichten zu erzählen, schreibend die Welt zu erforschen, unterschiedliche Methoden erlernen – darum geht es in unserer Fortbildung. Wir möchten Schreibanfänger*innen und Schreiberfahrene ermutigen, biografische Spuren schreibend zu entdecken und den Prozess des Erzählens zu vertiefen.

Unsere Fortbildung besteht aus vier Modulen und einer gemeinsamen Abschlusspräsentation. Der Ansatz hat das Ziel, nachhaltig zu sein: Kreative Schreibgruppen können sich finden und weiter zusammenarbeiten. Ein Netzwerk kann entstehen und die Teilnehmer*innen können als Multiplikator*innen im beruflichen Umfeld erlernte Methoden anwenden und weitergeben. Es gibt darüber hinaus die Möglichkeit, die individuelle Praxis fachlich begleiten und supervidieren zu lassen.

Foto: iStock.com/zerbor

Mit Kerstin Hof, Professorin an der Medical School Hamburg, haben wir eine langjährige Expertin auf diesem Gebiet des kreativen-biografischen Schreibens, wissenschaftlich Life Writing genannt, gewinnen können. Sie bietet seit vielen Jahren mit ihrer Marke SchreibZeit Werkstätten und Qualifikationen zum Thema an; seit 2014 unterrichtet sie den Schwerpunkt Poesie im Department Kunst, Gesellschaft und Gesundheit an der MSH. Wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam dieses neue Fortbildungskonzept entwickelt haben. Gemeinsam mit allen Interessierten möchten wir uns auf das Abenteuer des Schreibens begeben. Denn wer biografisch schreibt, wird sich ein Stück selbst näher kennenlernen und miteinander in einer Gruppe zu schreiben, macht Begegnung möglich.

Um noch mehr über die Fortbildung zu erfahren, haben wir Kerstin Hof einige Fragen gestellt:

Life Writing – das hört sich spannend an! Was steckt genau dahinter?
Der Begriff klingt vielleicht etwas abstrakt, doch er beschreibt den Bereich der wissenschaftlichen Forschung, der sich mit den Formen und Methoden des alltäglichen und biografischen Schreibens befasst. Ganz verbreitet und bekannt ist das Journal- oder Tagebuchschreiben, doch es gehören auch alle anderen möglichen Formen des persönlichen und individuellen Schreibens dazu, wie Briefe, Erzählungen aller Art, auch Bio-Fiction, sowie Blogs, Tweets oder auch Gedichte und Lieder. Der Forschungsgedanke ist, dass wir uns über die Beschäftigung mit den Geschichten, die das Leben schreibt, uns selbst und einander und besser verstehen können, auch hinsichtlich unserer Vergangenheit. Das möchte auch diese Fortbildung erreichen, die als kreative Schreibwerkstatt konzipiert ist.

Das Angebot wird von der Fachstelle Leben im Alter angeboten – wer kann an der Fortbildung teilnehmen?
Die Fortbildung vermittelt den Ansatz und die Haltung, dass Schreiben eine soziale Kunst ist, die von allen, die es möchten, erlernt und ausgeübt werden kann. Es wäre schön, wenn wir eine bunte Mischung von Teilnehmer*innen bekämen. Jobanfänger*innen, Jobaussteiger*innen, Menschen in der Lebensmitte und auch Ältere, hauptamtlich und freiwillig Tätige in der Erwachsenenbildung und Quartiersarbeit, in Kirchengemeinden und in der diakonischen Arbeit; Mitarbeitende in Kultur- und Sozialeinrichtungen; Interessierte, die schon immer mit dem Schreiben beginnen wollten oder es weiterführen möchten.

Kreatives Schreiben bzw. Creative Writing ist mittlerweile an mehreren Universitäten auch in Deutschland ein Studienfach. Warum ist es so beliebt?
Immer mehr junge Menschen finden über ihr Schreiben einen individuellen Ausdruck für ihre Gefühle und Gedanken, nicht umsonst sind auch Poetry Slams in den letzten 15 Jahren immer beliebter geworden. Die sogenannten sozialen Medien machen es einfach, eigene Texte auch zu veröffentlichen. Dass sie nun auch in einer akademischen Ausbildung mit einem Hochschulabschluss ihre eigene Stimme entwickeln und professionalisieren können, ist sehr attraktiv für eine Generation, der es wichtig ist, ihre eigenen Ideen und Werte zu verwirklichen. Unsere Fortbildung möchte bewährtes und erprobtes Handwerkszeug auch an Menschen außerhalb der Universität weitergeben.

Was möchtest du noch allen Interessierten mit auf den Weg geben?
Die bekannte Lyrikerin Hilde Domin hat einmal geschrieben, dass jemand, der*die schreibt, dreierlei Mut braucht: den Mut zu sagen, den Mut es so zu sagen, wie es ist und den Mut, an die Anrufbarkeit der anderen zu glauben. Diesen Mut können wir im Schreiben ausbilden. Es braucht lediglich ein wenig Mut, sich anzumelden.

Dörte Foede

Foto: iStock.com/fizkes

Auftaktveranstaltung und Informationsabend:	Mittwoch, 22. Juni 2022 18 bis 19.30 Uhr
Termine:	ganztägig, jeweils freitags und samstags 1. Block 14. und 15. Oktober 2022 2. Block: 25.und 26. November 2022 3. Block: 10. und 11. Februar 2023 4. Block: 24. und 25. März 2023
Abschlussveranstaltung:	Donnerstag, 6. April 2023
Teilnehmendenzahl:	mindestens 7, maximal 15
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg (evtl. St. Georg)
Informationen:	Dörte Foede, d.foede@kirche-hamburg-ost.de
Kosten:	450,- Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Dozentin: Kerstin Hof, Autorin und Künstlerin, Professorin für Kunst und Gesellschaft mit dem Schwerpunkt Poesie, Gestalttherapeutin mit dem Schwerpunkt der Poesie- und Bibliotherapie, Supervisorin, erforscht und praktiziert seit über zwanzig Jahren das Schreiben als soziale Kunst, zahlreiche Publikationen und konzept-poetische Projekte, www.schreibzeit.de.

Begleitung: Dörte Foede, Diplom Pädagogin, Referentin Fachstelle Leben im Alter, war als Programmleitung und Produktmanagerin für verschiedene Kinderbuchverlage und Projektmanagerin für diverse Hörbuchverlage tätig, Lektorat und Autorenschaft für Kinderbuchverlage.

NEU

Neue Rubrik: Medien

An dieser Stelle finden Sie nun immer unsere Empfehlungen zu unterschiedlichen Medien: Bücher oder Hörbücher, Podcasts, Filme, neue digitale Angebote etc. Wir möchten Sie gerne einladen, neue Medien für sich zu entdecken und sich von unseren Empfehlungen inspirieren zu lassen.

ONLINE-TREFFEN

„2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm

Zwei Jahre Corona: Mit den Folgen werden wir in unserer täglichen Arbeit als Fachstelle „Leben im Alter“ immer wieder konfrontiert. Viele Veranstaltungen mussten und müssen abgesagt werden. Doch in diesem zweiten Winter der Pandemie wollten wir einen guten, verantwortungsvollen Weg finden, um den Menschen dennoch ein schönes Angebot zu unterbreiten.

Foto: Dörte Foede

Wir wussten, viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten inzwischen ihr mediales Wissen erweitert. So konnten wir mit dem Videokonferenzformat „Zoom“ eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit schaffen, die Menschen trotz aller Vorsichtsmaßnahmen rund um die Pandemie zu erreichen. Unsere Idee: eine digitale Gesprächsrunde am Bildschirm. Gemeinsam mit meinem Kollegen Hajo Witter war schnell das Moderator*innenteam gefunden, ebenso der Titel „2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm. Mit Inhalten, Texten und Impulsen wollten wir mit den Menschen zu Hause im Gespräch bleiben.

Nähe schaffen, auch auf Distanz

Der Startschuss fiel am 15. Dezember 2021: Der Sprung ins kalte Wasser war erfrischend und belebend. Zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählten sich bereits um 10.30 Uhr zum lockeren Ankommen ein. Neugierig waren alle, was diese neue, digitale Gesprächsrunde ausmachen würde. Nach dem ersten Treffen war klar: Es war uns geglückt, mit unserem Konzept Menschen ins Gespräch zu bringen und eine fröhliche Stimmung zu schaffen – trotz aller digitaler Distanz. Seitdem bieten wir unser Format durchgängig jede Woche auch über die Weihnachtsfeiertage an, das war uns besonders wichtig

Herausforderungen einfach lösen

Mittlerweile hat sich dieses Format etabliert. Wir dürfen Woche für Woche an den Lebensorten unserer Teilnehmer*innen zu Gast sein. Einige sitzen mit ihrem Tablet in ihrem Schlaf- und Arbeitszimmer und haben noch schnell die Bettdecke ordentlich drapiert. Andere sitzen in der Küche, da sie dort den besten Empfang haben. Manchmal ist ein*e Teilnehmer*in aufgrund technischer Probleme nicht zu sehen, aber alle anderen können sie/ihn hören und auch das ist viel wert.

Mit technischen Problemen kämpfen wir als Moderator*innenteam mitunter auch. An einem Mittwoch versuchten wir vergeblich, uns in unser eigenes Meeting einzuwählen. Absagen war für uns keine Option, da alle Teilnehmer*innen sich schon versammelt hatten und angeregt miteinander plauderten. Also moderierten wir mit privaten Smartphones. Ein klassischer Blindflug, bei dem wir als Moderator*innenteam nur unser eigenes Bild sahen. Schwierig, aber machbar.

Teilnehmer*innen von 2 nach 11
Foto: Dörte Foede

Persönliche Geschichten, die berühren

Was mich an diesem Format begeistert? Dass wir es geschafft haben, Interessierte jeden Mittwoch vor dem Bildschirm zu versammeln. Wir nehmen uns Zeit, stellen Fragen, staunen, lachen und genießen das Beisammensein. Am meisten berühren mich die persönlichen Geschichten, die wir hören. Wir widmen uns jeden Mittwoch einem neuen Thema, sodass Neue jederzeit herzlich willkommen sind. Einen Vormittag war unser Thema „Kleinigkeit“, ein Gegenstand, mit der eine besondere Geschichte verbunden ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hielten dabei jeweils ihre persönlichen Kleinigkeiten in die Kamera, sodass alle sie sehen konnten. Ein Rührgerät der Großmutter, eine Kette, eine selbstgestickte Geldbörse, Theaterkarten oder ein Betthimmel – jeder Gegenstand erzählte seine eigene Geschichte. Mittlerweile bringen unsere Gäste auch eigene Ideen ein, das freut uns natürlich sehr.

Zum Schluss möchten wir noch eine Teilnehmerin zu Wort kommen lassen: „Das Format bringt sehr viel Spaß! Das sympathische Moderator*innen Team schafft eine locker-leichte Atmosphäre und gestaltet die Zoom-Session lebendig und spielerisch, sodass es Lust und Freude macht, mitzumachen. Außerdem geht es immer um ein spezifisches aktuelles Thema, das jede und jeden betrifft und man sich gut dazu austauschen kann. Das hat mich inspiriert! Vielen Dank für dieses Angebot für jedes Alter.“

Unser Fazit: Wir führen jeden Mittwoch „2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm weiter. Sollten wir Ihr Interesse daran geweckt haben, wenden Sie sich bitte an lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, damit wir Ihnen einen Zoom-Link zusenden oder Fragen beantworten können.

Dörte Foede

Termin:	jeden Mittwoch von 11.02 bis 12.02 Uhr, lockeres Ankommen ab 10.30 Uhr
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Leitung:	Dipl. Päd. Dörte Foede, Diakon Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ONLINE-TREFFEN

„2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm

Foto: Ute Zeißler

2 nach 11 – ein zweiter Wochentag

Auch wenn in der digitalen Welt Kirchenkreisgrenzen und Fahrwege keine Rollen spielen, wollen wir im Hamburger Westen für Sie die Chance verdoppeln, an einem solchen Plausch teilzunehmen. Es gibt eine zweite Plauderstunde am Bildschirm im gleichen Format, aber mit anderen Moderator*innen und an einem anderen Wochentag. Nach einer einmaligen Anmeldung bekommen die Angemeldeten jede Woche eine Einladungsmail mit dem Zoom-Link und können dann entscheiden, ob sie an dem Tag mitklönen möchten.

Termin:	jeden Montag von 11.02 bis 12.02 Uhr, Ankommen ab 10.45 Uhr
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Leitung:	Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung und Ute Zeißler
Anmeldung:	einmalig bei Sven Heller, sven.heller@kirchenkreis-hhsh.de

DIGITALER BESUCHSDIENST

SILBER & SMART Zuhause

Foto: iStock.com/tribion

Mit SILBER & SMART ZUHAUSE die digitale Welt entdecken – ein neues Angebot der Bücherhallen Hamburg

Sie sind nicht mehr mobil?
Sie möchten die digitale Welt entdecken?
Sie haben ein Tablet oder Smartphone und Zugang zum Internet?
Wir begleiten Menschen 60+ im Umgang mit der neuen Technik. Nach Absprache treffen wir uns bei Ihnen zu Hause und entdecken gemeinsam die Möglichkeiten der modernen Kommunikation. Unser ehrenamtliches Angebot ist kostenlos.

Informationen und Anmeldung: Bücherhallen Hamburg „SILBER & SMART“, 040/43 26 37 83, medienboten@buecherhallen.de

METHODEN-WERKSTATTTAG

Das Leben hat viele Farben

Foto: Pexels/Katje Rainbow

– eine kreative Spurensuche im Alter

In der Praxis der Biografiearbeit stellen das Aufschreiben und Erzählen von Lebensgeschichten und Erinnerungen die vornehmlichen Methoden dar. Die Kunstgeragogin und Illustratorin Renate Emme hat, gemeinsam mit Diakonin Karin Kluck, für diesen Workshop-Tag eine andere Herangehensweise erarbeitet. Die Teilnehmenden werden den Spuren, auf denen das Leben verläuft, mit besonderen Türöffnern nachgehen. Ihnen werden Methoden des bildnerischen Gestaltens, das Arbeiten mit Farben und Formen und die Inspiration durch Impulse aus Kunst und Literatur geboten, um Biografiearbeit einmal anders zu erfahren. Durch persönliches Ausprobieren und gemeinsames Reflektieren des Erlebten können Anregungen mitgenommen werden für sich selbst, für das biografische Arbeiten mit Gruppen oder mit Einzelnen.

Dieser Methoden-Werkstatttag ist ein Angebot für Menschen mit Interesse an Biografiearbeit sowie für Haupt- und Ehrenamtliche, die selbst Angebote im biografischen Arbeiten gestalten.
Vorkenntnisse sind aber nicht erforderlich.

Termin:	Dienstag, 17. Mai 2022, 9.30 bis 15.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentinnen:	Renate Emme, Illustratorin und Kunstgeragogin, Karin Kluck, Diakonin Kirchengemeinde Eimsbüttel
Leitung:	Hajo Witter
Kosten:	30 Euro (inkl. Material und Verpflegung)
Anmeldung:	bis 10.05. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Wir informieren Sie regelmäßig in unserem gemeinsamen Newsletter über unsere Veranstaltungen und andere Neuigkeiten des Älterwerdens. Schicken Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse an:

lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Sie bekommen dann einen Link zugeschickt, mit dem Sie Ihre Anmeldung persönlich bestätigen. Erst dann landet der nächste Newsletter in Ihrem elektronischen Postfach. Selbstverständlich können Sie den Newsletter und auch die Perspektiven jederzeit unter derselben E-Mail-Adresse abbestellen.
Unsere Datenschutzerklärungen finden Sie unter:
http://diakonieundbildung.de/start/datenschutz/
http://seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung/

NEUE KOLLEGIN

Unterwegs für die Nachbarschaftskirche

Menschen zusammenbringen. Zuhören und staunen. Verbindungen stärken. Standbein und Spielbein. Kreativität und Verwurzelung. All das und noch viel mehr liebe ich an meinem Beruf. Mein Name ist Katja Richter und seit Jahresbeginn verstärke ich das Team der Fachstelle ÄlterWerden.

Foto: Katja Richter

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Gemeinwesenorientierung. In und mit Kirchengemeinden werde ich Nachbarschaftsprojekte – für mehr Zusammenhalt und gegen Einsamkeit – durchführen und für andere nachmachbar zur Verfügung stellen. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Einbindung von Menschen im dritten und vierten Lebensalter*.
14 Jahre habe ich als Gemeindepastorin gearbeitet. Das Miteinander mit engagierten Freiwilligen, die reich an Jahren und Erfahrungen waren, habe ich sehr geschätzt – es ist ein großer Schatz, aus dem viele Gemeinden leben. Gleichzeitig steigt durch demografischen Wandel und zunehmende Vereinzelung die Zahl einsamer Menschen gerade auch höheren Alters.

Gemeinden haben sich für mich immer mehr als Begegnungsorte herauskristallisiert. Sie sind es ja schon vom Wortsinn her. Sie schaffen Räume, in denen sich Menschen begegnen und in denen Gott begegnet. Meist zwischen Menschen. Für manche ist die Kirche mit Gottesdiensten oder Kasualien dieser Raum oder das Gemeindehaus mit den vertrauten Gruppen. Für andere braucht es vielleicht eher einen spielerischen dritten Weg, der im Stadtteil oder auf dem Platz vor der Kirche beginnt. Ausgehend von den Bedarfen, Bedürfnissen, Ideen und Wünschen der Menschen in der Kirche aber auch um sie herum kann eine Bewegung entstehen, an der ich gern mitarbeiten möchte. Community-Arbeit verbindet sich mit Seelsorge. Kirche bringt ihre Ressourcen neu ein, kultiviert ein fürsorgliches Miteinander in ihren Nachbarschaften, bringt sich ein mit Räumen und Kernkompetenzen. Strahlt aus. Einladend, frisch und herzerwärmend. Das ist mein Bild von Nachbarschaftskirche. In Altona im Brunnenhofquartier buchstabieren Cornelia Knoll, die Gemeinde Altona-Ost und ich das gerade durch. Mit einem Zuhörprozess im Sinne des Community-Organizing und Nachbarschaftskultur-Tischen. Ich bin gespannt auf die Orte und Projekte, die mich noch erwarten und auf die Menschen, die mir auf diesem Weg begegnen.

Ihre Katja Richter

* Die Lebensspanne Alter (60 bis 100 Jahre) umfasst zwei Generationen, deswegen sprechen wir bei Menschen ab dem Ruhestand vom 3. Lebensalter und dem 4. Lebensalter bei Hochaltrigen.

Heide Brunow

Melanie Kirschstein

Katja Richter

Ute Zeißler

Dörte Foede

Hella Lemke

Kirsten Sonnenburg

Hajo Witter

HERAUSGEBERINNEN:
Fachstelle ÄlterWerden des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein und die Arbeitsstelle „Leben im Alter“ des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost

---

Fachstelle ÄlterWerden
des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, www.seniorenwerk-hhsh.de

Geschäftsstelle: Ulrike Dorner
040/558 220 151 – ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de
Vertretung Geschäftsstelle: Sven Heller
040/558 220 151 – sven.heller@kirchenkreis-hhsh.de

Pastorin Melanie Kirschstein
Seelsorge im Alter
040/558 220 152, 0173-25 98 304
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Pastorin Katja Richter
Nachbarschaftsprojekte
040/558 220 154, 0173-25 98 564
katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de

Diakonin Ute Zeißler
Nachbarschaft, Besuchs- und Biografiearbeit
040/558 220 155, 0173-259 85 63
ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de

Arbeitsstelle „Leben im Alter“
des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost
Rockenhof 1, 22359 Hamburg, www.lebenimalter-hamburg.de

Geschäftsstelle: Martina Alt
040/519 000 915 – Fax: 040/519 000 899 – lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Pastorin Heide Brunow
Seelsorge im Alter
040/519 000 839
h.brunow@kirche-hamburg-ost.de

Diplompädagogin Dörte Foede
Leben im Alter
040/519 000 838
d.foede@kirche-hamburg-ost.de

Pastorin Dr. Hella Lemke
Hospizarbeit
040/519 000 834
h.lemke@kirche-hamburg-ost.de

Diakonin Kirsten Sonnenburg
Leitung „Leben im Alter“
040/519 000 840
k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

Diakon Hajo Witter
Besuchsarbeit, Demenz,
klassische Senior*innenarbeit
040/519 000 836
h.witter@kirche-hamburg-ost.de

Fotos: Dr. Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Hajo Witter, Elfriede Liebenow, Foto Dörte Foede, Studiolina, Fotos Melanie Kirschstein und Ute Zeißler, Hendrik Lüders, Foto Katja Richter privat

VERANSTALTUNGEN VON APRIL BIS SEPTEMBER 2022 (ACHTUNG: 1. TERMIN SCHON IM MÄRZ!)

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
MÄRZ				
24.03.2022	10.00 Uhr	Start des Onlinekurses Achtsamkeit am Vormittag	online	18
APRIL				
08.04.2022	09.30 Uhr	AG LiA: Was tut der Seele gut?	Volksdorf	6
09.04.2022		Samstagspilgern im Alten Land	Altes Land	9
13.04.2022	16.00 Uhr	ZusammenWir! Nachbarschafts-Kulturtisch	Altona	16
19.04.2022	15.00 Uhr	Herzensspaziergang	Alt-Osdorf	19
27.04.2022	20.00 Uhr	Ideenwerkstatt für nachbarschaftliches Miteinander	Altona	16
MAI				
03.05.2022	15.00 Uhr	Herzensspaziergang	Alt-Osdorf	19
07.05.2022		Samstagspilgern im Alten Land	Altes Land	9
13.05.2022	09.30 Uhr	AG LiA: GEHMOMENTE zum Ausprobieren	Volksdorf	7
16.05.2022	10.00 Uhr	Symposium: Denkanstöße für eine Kirche von heute	Niendorf	12
17.05.2022	09.30 Uhr	Methodenwerkstatttag	Volksdorf	24
19.05.2022	15.00 Uhr	Ausstellung „Kultur im Koffer“	Eimsbüttel	19
20.05.2022	16.30 Uhr	Fachtag „Das macht Freude“	Barmbek	16
30.05.2022	10.00 Uhr	GEHMOMENTE	Volksdorf	11
JUNI				
02.06.2022	09.30 Uhr	Ideenbörse Süd: Was tut der Seele gut?	Rönneburg	6
10.06.2022	09.30 Uhr	AG LiA: Neue Ideen für den Nachmittag	Volksdorf	7
18.06.2022	10.00 Uhr	Workshop: Beten mit dem Fotoapparat	Volksdorf	10
22.06.2022	18.00 Uhr	Auftakt- und Infoveranstaltung Schreibwerkstatt	Volksdorf	21
29.06.2022	09.30 Uhr	13. Nordkirchenfachtag Seelsorge im Alter	Volksdorf	14
JULI				
01.07.2022	10.00 Uhr	GEHMOMENTE	Volksdorf	11
AUGUST				
04.08.2022	10.00 Uhr	GEHMOMENTE	Volksdorf	11
20.08.2022		Samstagspilgern in der Nordheide	Nordheide	9
20.08.2022	18.00 Uhr	Denkwerkstatt	Bahrenfeld	17
29.08.2022		Start Stille Woche	Weitenhagen	10
SEPTEMBER				
03.09.2022		Samstagspilgern in der Nordheide	Nordheide	9
06.09.2022	10.00 Uhr	GEHMOMENTE	Volksdorf	11
09.09.2022	09.30 Uhr	AG LiA: Das Glücks-Spiel	Volksdorf	8
10.09.2022	15.00 Uhr	NeNo Geburtstagfeier	Norderstedt	15

Perspektiven