

Perspektiven

Oktober 2022 | Nr. 31



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



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Gewissen

Gewissensbisse schmecken nicht



Foto: © Adobe Stock, barneyboggles, feather and stone balance

Von der Idee, Verantwortung von lähmender Angst zu befreien

Seit wann kann ein Gewissen beißen? Ist das Gewissen eine persönliche Eigenheit oder ein gesellschaftliches Institut? Schule, Eltern, Ärzt*innen, Bundespräsident, Pastor*innen... alles potenzielle Appell-Geber*innen für mehr Verantwortungsbewusstsein. Dieses Wort erscheint übrigens, wenn man Gewissen mit der Synonymtaste von „Word“ antriggert. Außerdem noch Befehl und Moral. Der Volksmund redet von schlechtem Gewissen, wenn un- oder mangelhaft erledigte Aufgaben auf uns warten. Den kranken Bruder schon länger nicht mehr angerufen, wie geht es ihm eigentlich...? Gewissen als Last oder als bohrender Blick für jede Unterlassung. Gewissen kann doch mehr!

Lesen Sie weiter auf Seite 3.

Titelthema: Gewissen	1
Impressum/Inhaltsverzeichnis	2
Titelthema: Gewissen	3
Arbeit mit Gruppen	6
Spiritualität	9
Seelsorge	10
Nachbarschaft	11
Medien	12
Engagement	14
Männer und Frauen	15
Demenz	16
Kultur	17
Gesellschaft	20
Newsletter	20
Termine	21
Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern	22

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, 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 | Gewissensbisse schmecken nicht

Fortsetzung von Seite 1

Sich kümmern um
Kann Gewissen keine fröhliche Wissenschaft sein? Ist es doch ein Segen, dass ich ein Bewusstsein für meine Verantwortung habe. Wieder den Kontakt pflegen, einer Begegnung Raum geben! Eine Berührung! Ein Wachsamkeits-Anlass für ein zu gestaltendes Zusammenkommen, das für die Beteiligten sinnvoll, vielleicht sogar vergnüglich sein könnte. Ich komponiere aus all den Verantwortungen ein schönes Stück meiner Aufgaben, die mich weiterbringen. Wie setze ich die Reihenfolge? Welche Instrumente brauche ich? Muss ich das alles eigentlich alleine machen? Vielleicht kann ich eine Band, ein Orchester gründen – von Mitmacher*innen, Helfer*innen. Um sich so gut kümmern zu können, dass Mensch kein schlechtes Gewissen hat, muss Mensch sich ja auch um sich selbst kümmern können. Und dazu gehört fast so eine Art Ausbildung, ein Wissen um die Notwendigkeit, die eigenen Grenzen zu kennen und Unterstützung (Familie, Freund*innen, Profis) zu finden. Wer kann schon alles richtig und gut machen? Aus der ehrenamtlichen Arbeit lautet mein Fazit: Helfen und Kümmern ist Teamwork, sollte nach Möglichkeit nie auf nur zwei Schultern ruhen, weil dies Thema doch immer anspruchsvoll und überfordernd ist.

Gut-und-Böse-Instanz
Gewissen ist auch ganz positiv konnotiert, als Instanz zur Bewertung von Gut und Schlecht – oder eben Gut und Böse. Es ist uns im besten Fall durch Erziehung und soziales Lernen antrainiert. „Ich merke, dass eine Äußerung oder eine Handlung meine Stirn in Falten legt – irgendetwas stimmt nicht. Warum der strenge Tonfall? Steht das im Verhältnis zur Situation? Wie gehen wir miteinander um? Und wie wollen wir miteinander umgehen?“ Im Themenspektrum ÄlterWerden geht es nicht um „Wir wollen uns alle lieb haben“ oder „Küchenpsychologie“, sondern um bewusstes Ernstnehmen und Aushandeln, wie wir angesichts von ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und Möglichkeiten so viel Menschenwürde wie möglich sicherstellen können.



Foto: Ute Zeißler

In Zeiten von Corona: Was ist das Richtige? Brauchen Eltern Zurückhaltung und jede Vorsicht oder trotz allem auch mal „gefährlichen“ Kontakt? Es kommt über ähnliche Fragen zu familiären und gesellschaftlichen Zerwürfnissen. Diese zeigen, wie nötig es ist, immer wieder neu zu reflektieren und darüber zu reden, was geht und was nicht. Gut und schlecht sind dabei zuerst persönliche Kategorien für die Verantwortung, die ich sehe und sehen kann, für die Perspektive, die ich einnehme und einnehmen kann. Natürlich braucht es auch gesellschaftliche Regeln und Normen, aber sie müssen diskutierbar bleiben, Argumenten zugänglich. Und auch beim Ukraine-Krieg gilt: Wer kann schon beantworten, was in Bezug auf unsere Verantwortung und Möglichkeiten das einzig Richtige ist? Für manche ist Gewaltlosigkeit der Weg zum Frieden fördern und vorbereitenden Dialog, für andere ist es die militärische Unterstützung des Rechts auf Selbstverteidigung. Kirche muss solche Diskurse aufgreifen und die Suche nach dem christlichen Gebot unterstützen, sie darf nicht Menschen unliebsamer Meinung abqualifizieren oder ihnen gar das Christsein absprechen.

Unsere Kirche mit ihren diakonischen Einrichtungen ist qua Verfassung divers und sie tut richtig daran, die Last auf sich zu nehmen, Räume für teils schmerzhaft Diskussions und Argumente zu organisieren – unserem Glauben gemäß – in gegenseitiger Wertschätzung und gegenseitigem Respekt. Anstöße statt einfache Antworten UND begründete Stellungnahmen bietet der folgende Beitrag zur Suizidassistentz aus der Sicht seelsorgender Erfahrung mit dem Ringen um selbstbestimmtes Leben bis zum Schluss. Hier kann es oft genug für viele kein gutes Gewissen geben, aber ein gut begründetes.

Wenn Sie sich durch ein Thema sehr berührt fühlen oder eine Formulierung anstößig finden, stehen wir für einen Austausch mit Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontakt:
Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

TITELTHEMA | Suizidassistentz Selbstbestimmung und Gewissen

„Das allgemeine Persönlichkeitsrecht (Art. 2 Abs. 1 i. V. m. Art. Abs. 1 GG) umfasst als Ausdruck persönlicher Autonomie ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben. Das Recht auf selbstbestimmtes Sterben schließt die Freiheit ein, sich das Leben zu nehmen. Die Entscheidung der*des Einzelnen, ihrem*seinem Leben entsprechend ihrem*seinem Verständnis von Lebensqualität und Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz ein Ende zu setzen, ist im Ausgangspunkt als Akt autonomer Selbstbestimmung von Staat und Gesellschaft zu respektieren. Die Freiheit, sich das Leben zu nehmen, umfasst auch die Freiheit, hierfür bei Dritten Hilfe zu suchen und Hilfe, soweit sie angeboten wird, in Anspruch zu nehmen.“ „Ärzte ... können hierzu (zur Suizidhilfe, *Anmerkung H. L.*) auch nicht verpflichtet werden; aus dem Recht auf selbstbestimmtes Sterben leitet sich kein Anspruch gegenüber Dritten auf Suizidhilfe ab.“ „... eine Verpflichtung zur Suizidhilfe (darf es) nicht geben ...“ (aus dem Urteil des BVerfG vom 26.2.2020).



Foto: Ute Zeißler

Das BVerfG erhebt das Thema Suizidassistentz zur Gewissensfrage. Niemand darf dazu verpflichtet werden. Und das ist gut so. Denn es geht um Leben und Tod. Diese Gewissensfreiheit ist bislang im Grundgesetz ausschließlich für das Thema „Kriegsdienst mit der Waffe“ festgelegt. Dabei klingt es so einleuchtend und klar. Ich entscheide selbst über mein Leben und Sterben. Und wenn das Leiden zu groß ist, der Sinn verloren, dann will ich sagen, wann der Zeitpunkt zu gehen gekommen ist. Wer soll mir das verbieten? Und ich möchte, dass mir jemand dabei hilft, der oder die weiß, wie es möglichst friedlich funktioniert. Was soll das Gewissen damit zu tun haben?

Dieser Gedankengang übersieht unter anderem, dass in meine Lebensgeschichte viele Menschen eingewoben sind. Denn „niemand von uns lebt für sich selbst, niemand stirbt für sich selbst.“ (Röm 14,7 BigS) Jedes Leben, jeder Tod, jedes Sterben ist ein soziales Geschehen, ein Beziehungsgeschehen und ein spiritueller Prozess. Es betrifft außer den oder die Sterbende*n viele andere Menschen: beispielsweise An- und Zugehörige, medizinisches Personal, Nachbar*innen, Kolleg*innen, Bestatter*innen, Sportsfreund*innen, Seelsorger*innen, Sozialarbeiter*innen, Standesbeamte*innen, Friedhofsmitarbeiter*innen ... Diese Liste lässt sich verlängern. Und aus der Trauerforschung ist bekannt, dass Suizide in besonderer Weise auf die betroffenen Menschen wirken. Es macht für die Trauer und das weitere Leben einen Unterschied, ob ein Mensch zum Beispiel „natürlich“ (was immer das heißt) stirbt, durch Suizid, durch einen Unfall oder ein Verbrechen. Mit meiner Entscheidung zum Suizid greife ich auch in das Leben dieser anderen ein.

Das Gewissen, das Gut und Böse, Recht und Unrecht, unterscheidet und dazu befähigt und aufruft, mich zu diesen Unterscheidungen zu verhalten, meldet sich bei einem Suizid daher häufig auf besondere Weise. Als Angehörige oder Pfllegeteam frage ich vielleicht: Habe ich genug getan? Bin ich etwas schuldig geblieben? War ich zur verkehrten Zeit am falschen Ort? Und im Falle der Hilfe zum Suizid: Ist es richtig, über Leben und Tod zu entscheiden? Gibt es wirklich keine andere Möglichkeit? Ist es tatsächlich ein unabhängiger, konstanter und freiwilliger Entschluss? Tue ich es, weil ich es nicht mehr aushalte oder tatsächlich für den*die andere*n?



Foto: Immingard Grube-Eckhard

Und der*die Sterbewillige selbst: Was bedeutet mein Tun für diejenigen, die mich lieben? Womit lasse ich sie zurück? Habe ich den Mut, alles Nötige zu sagen, zu klären und zu tun? Das Urteil des BVerfG sagt deutlich: Es gibt

keine Pflicht zu leben. Und es stärkt die Enttabuisierung des Suizids und damit die Möglichkeit, freier über suizidale Gedanken und Wünsche zu sprechen als es früher gestattet war. Beides finde ich befreiend und hilfreich an dem Urteil des BVerfG.

Diese Möglichkeit dann auch zu nutzen, ist gar nicht so einfach. Es braucht Vertrauen und Kraft, über den Wunsch zu sterben offen zu sprechen und die verschiedenen damit verbundenen Gefühle zu benennen und miteinander auszuhalten. Und doch ist es für das Gewissen derer, die mit dem Suizid weiterleben wichtig. Um alle bestehenden Unterstützungs- oder Hilfsmöglichkeiten kennenzulernen und sie auszuloten, ist das Gespräch mit unterschiedlichen Professionen hilfreich. Diese anzubieten ist Aufgabe einer Gesellschaft, die das Leben schützen und erhalten will. Der Ausgang ist dabei offen und die Entscheidung der*des Einzelnen verdient Respekt.

Pastorin Dr. Hella Lemke, seit 2013 Seelsorgerin in stationären Hospizen

Bitte beachten Sie unsere Begleitveranstaltungen mit Dr. Hella Lemke zu diesem Thema:
Thema „Sterbehilfe“ – Informationen und Gespräch am 17. November 2022 (siehe S. 9)
Assistierter Suizid. Eine Gewissensfrage? am 10. März 2023 (siehe S. 8)

Tipps zum Weiterlesen:

Gemeinsame Stellungnahme der Nordkirche und der Diakonischen Werke Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein zum Thema „Assistierter Suizid“ vom 16. November 2021

Abrufbar unter:

https://www.nordkirche.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Stellungnahme_Assistierter_Suizid.pdf

„Bin ich so frei?“

Arbeitshilfe zum Thema:

Assistierter Suizid für Einrichtungen der Diakonie, mit weiterführenden Literaturhinweisen

Abrufbar unter:

https://www.hilfe-im-alter.de/images/dmo/hia/seelsorge/pdf/Arbeitshilfe_Assistierter_Suizid.pdf

„Ich bin ein Gast auf Erden“

Orientierungshilfe zum Umgang mit Sterbewünschen, suizidalen Gedanken und Wünschen nach Suizidassistentz, Mai 2022, mit weiterführenden Literaturhinweisen

Abrufbar unter:

https://www.diakonie.de/fileadmin/user_upload/Diakonie/PDFs/Diakonie-Texte_PDF/22-05-16__DT_ass.Suizid_Homeprint.pdf

„Streitsache Assisierter Suizid: Perspektiven christlichen Handelns“

Kristina Kühnbaum-Schmidt (Hg.)

Ev. Verlagsanstalt, 22.02.2022

ARBEITSGEMEINSCHAFTEN UND IDEENBÖRSE | Senior*innenkreise leiten

In der Arbeitsgemeinschaft Leben im Alter (AG LiA) und in unserer Ideenbörse 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 Ideenbörse Süd findet unregelmäßig und regional statt. Die Angebote sind kostenfrei.

ARBEITSGEMEINSCHAFT | Leben im Alter (AG LiA)



Foto: Pexels ArtHouse Studi

Das Jesusgebet – Heilsames für die Seele

Betet ohne Unterlass – so schreibt der Apostel Paulus im Brief an die Thessalonicher (1. Thess 5,17). Dieser Aufforderung schenken bereits die Christen im frühen Mittelalter viel Aufmerksamkeit, so zum Beispiel auch die sogenannten „Wüstenväter“ und „Wüstenmütter“. Sie suchten ein Leben in Stille und Abgeschiedenheit, um sich ganz der Zuwendung und Öffnung für Gott hingeben zu können. Ihre niedergeschriebenen Erfahrungen sind ein wertvoller spiritueller Schatz, der im Laufe der Jahrhunderte immer wieder (neu) entdeckt und modifiziert wurde. Es entwickelte sich vor allem in orthodoxen Kirchen eine Gebetspraxis, die als Jesusgebet bezeichnet wird. Seit einigen Jahren erlangt diese Gebetspraxis auch in katholischen und evangelischen Kreisen immer mehr Beliebtheit. Um diese Gebetspraxis und die damit verbundenen Überzeugungen soll es an diesem Vormittag, in einer Mischung aus Theorie und Praxis, gehen

Termin: Freitag, 14. Oktober 2022
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent: Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: Pexels Daria Shevtsova

Die Tageszeitung – Lesegewohnheiten im Wandel

Für viele Menschen gehört es wie das Zähneputzen zum morgendlichen Ritual: das Lesen einer Tageszeitung. Als Abonnent*in freut man sich, dass die nachts gedruckte Zeitung schon früh morgens von einem Zusteller in den Briefkasten gesteckt wird. Andere lieben es, sich auf dem Weg zur Arbeit ihre Zeitung am Kiosk zu kaufen, um sie dann in der Bahn oder im Bus zu lesen. In Hamburg hat das Hamburger Abendblatt eine lange Tradition, mit einer immer noch sehr großen Leserschaft. Bei unserem interaktiv gestalteten Vormittag gehen wir der Geschichte des Zeitungslesens nach, schauen auf persönliche Gewohnheiten und bieten einen Blick in die digitale Zukunft, was gerade für ältere Leserinnen und Leser sehr interessant sein wird.

Termin: Freitag, 11. November 2022
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin: Dörte Kabel, Funke Mediengruppe
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT | Leben im Alter (AG LiA)



Foto: Pixabay, Renan_Brun

„Du bist ein Gott, der mich sieht.“ 1. Mose 16,13

Im ersten Buch der Bibel findet sich eine wunderbare Aussage über Gott. Eine Frau Namens Hagar sagt dort: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ Hagar ist die ägyptische Sklavin von Sara, der Frau Abrahams. Es gibt Streit, und Hagar wird von ihrer Herrin so sehr schikaniert, dass sie flieht. Sie ist hochschwanger, allein und am Ende ihrer Kraft. An einer Wasserstelle in der Wüste begegnet ihr Gott. Er spricht durch seinen Engel mit ihr, tröstet und ermutigt sie zur Rückkehr. Hagar erkennt, dass Gott sich ihrer Not angenommen hat und bekennt: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ - Diesem Namen Gottes werden wir nachgehen und nach seiner Bedeutung für uns fragen.

Termin: Freitag, 9. Dezember 2022
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin: Helga Westermann
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: © Rowohlt Verlag

Glauben ja, Kirche nein

„Eine überfällige Auseinandersetzung mit dem hochaktuellen Thema Kirchenkritik – und gleichzeitig der Liebesbrief eines modernen Theologen, der keine Angst davor hat, unangenehme Fragen zu stellen. Denn was ist eigentlich los mit der Kirche? Warum wenden sich immer mehr Menschen von ihr ab, und das in einer Zeit, in der die Sehnsucht nach Orientierung größer denn je zu sein scheint? Wie ist es überhaupt so weit gekommen? Und was kann die Kirche tun?“ Diesen Fragen geht Julian Sengelmann mit kritischem Blick nach und zeigt, warum es die Kirche heute so schwer hat. Er fordert einen Perspektivwechsel, liefert Denkanstöße, aber kehrt der Kirche nicht den Rücken. Im Gegenteil.

Pastor Dr. Julian Sengelmann ist in der Gemeinde St. Georg-Borgfelde für das Projekt „Junge Kirche in der Inneren Stadt“ verantwortlich.

Termin: Freitag, 13. Januar 2023
Ort: Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen: Pastor Dr. Julian Sengelmann, Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ARBEITSGEMEINSCHAFT | **Leben im Alter (AG LiA)**



Foto: Verlag Andere Zeiten

Durch die Fastenzeit mit dem Verlag Andere Zeiten
Fasten ist eine religiöse Praxis des Neuwerdens. Wer aufbricht, um Neues ins Auge zu fassen, wer zu wandeln beginnt, hat schon den ersten Schritt dahin getan, auch sich selbst zu wandeln. Wir besuchen den Verlag Andere Zeiten in Hamburg-Ottensen, der seinen Fasten-Wegweiser „wandeln“ vorstellt und uns durch die sieben Fastenwochen von Aschermittwoch bis Ostern begleitet. Er ermuntert zum Aufbruch und zur Neugier, bietet aber ebenso Raum für nachdenkliche Töne und schmerzhaft Themen. Für den Fasten-Wegweiser stellt die Andere-Zeiten-Redaktion 48 ganz unterschiedliche Impulse zusammen, für jeden Tag der Fastenzeit einen. Geschichten und Gedichte regen zum Nachdenken über das eigene Fasten an, Körperübungen, Gebete und Meditationen unterstützen die innere Neuausrichtung und Fragen inspirieren, eigene Erfahrungen und Gedanken zu Papier zu bringen. 2023 wird die in New York lebende und aus Hamburg stammende Illustratorin Karlotta Freier die Bilder für den Fasten-Wegweiser schaffen.

Termin:	Freitag, 10. Februar 2023
Ort:	Verlag Andere Zeiten Fischers Allee 18, 22763 Hamburg
Referent*innen:	Mitarbeiter*innen Verlag Andere Zeiten
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: Gerd Altmann, Pixabay

Assistierter Suizid. Eine Gewissensfrage?
Im Juni 2022 hat der Bundestag in erster Lesung über drei fraktionsübergreifende Gesetzesinitiativen beraten, die das Urteil des Bundesverfassungsgerichtes zur Sterbehilfe vom Februar 2020 in einen gesetzlichen Rahmen einbetten. Im Herbst 2022 ist die Abstimmung geplant. An diesem Vormittag werden wir voraussichtlich über den dann geltenden gesetzlichen Rahmen sprechen können. Wie können wir lernen, mit diesem schwierigen und umstrittenen Thema umzugehen? Welche Ziele verfolgt der Gesetzgeber und was könnte das mit dem Gewissen zu tun haben? Wir bieten Raum und Zeit für sachliche Informationen, für einen Austausch über diese Fragen.

Termin:	Freitag, 10. März 2023
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Dr. Hella Lemke, Pastorin für Hospizarbeit
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

IDEENBÖRSE | **Süd**



Foto: Pexels Kindel Media

Thema „Sterbehilfe“ – Informationen und Gespräch
Am 26. Februar 2020 hat das Bundesverfassungsgericht den § 217 StGB, der die geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung eines Menschen mit Strafe belegt, gekippt. Im Herbst 2022 wird voraussichtlich der neue gesetzliche Rahmen verabschiedet sein. An diesem Vormittag werden zum einen Informationen zu diesem Thema Raum haben. Zum anderen möchte ich mit Ihnen in das Gespräch kommen, was ein solches Sterben mit dem Glauben zu tun hat, wo das Gewissen sich eventuell meldet und welche Gefühle und Hoffnungen damit verknüpft sind oder sein können.

Termin:	Donnerstag, 17. November 2022, 10 bis 12 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Harburg, Saal Harburger Ring 20, 21073 Hamburg
Referentin:	Dr. Hella Lemke, Pastorin für Hospizarbeit, Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

PILGERN | **Tagespilgerweg zum Jahresbeginn**



Foto: Ute Zeißler

Das Jahr war plötzlich alt und wollte zu Ende gehen. Eben war noch Sommer, Herbst, da war Weihnachten. Ein neues Jahr wartet auf uns – und wir sind mitten auf unserem eigenen Weg. Was war, was kommt, was wächst schon längst unter der Erde?

„Sorge dich nicht, wohin dich der, einzelne Schritt führt: Nur wer weit blickt, findet sich zurecht.“ Dag Hammarskjöld

Einen Tag für sich und in Gemeinschaft unterwegs sein und Zeit für solche Fragen haben, das kann der Pilgertag sein. Dabei gehen wir durch den Norden Hamburgs, von Langenhorn nach Bergstedt, durch Raakmoor und Humelsbütteler Moor. Die Strecke ist gut zu schaffen (ca. 10 km), das Wetter kann im Winter einen eigenen Impuls dazutun. Für den Tag bitte eigene Verpflegung und Getränke, festes Schuhzeug, eine Sitzunterlage und Kleidung je nach Wetterlage mitbringen. Eingeladen sind Frauen und Männer aller Altersstufen. 6 bis 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Termin:	Mittwoch, 4. Januar 2022, 9.30 bis 14.30 Uhr
Treffpunkt:	Kirchengemeinde Broder Hinrick, Tangstedter Landstraße 220, 22417 Hamburg Der Weg endet in der Bergstedter Kirche. An- und Abfahrt sind gut mit dem ÖPNV erreichbar.
Leitung:	Ulrike Dorner, Cornelia Torrez, Ute Zeißler
Informationen:	Ulrike Dorner, 040/558 220 151
Anmeldung:	bis 2.1.23 bei Ulrike Dorner, 040/558 220 151, ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	keine

GEHEN & GENIESSEN | **GEHMOMENTE**



Foto: Pexels, Niklas Jeromin

Unterwegs sein mit Körper, Geist und Seele
Nicht wandern, nicht pilgern, sondern bewusst und achtsam in der Gruppe spazierengehen, so lassen sich unsere Touren wohl am besten beschreiben. Unsere ca. zweistündigen Touren bieten einen Wechsel aus Naturbeobachtungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen bei einem moderaten Gehtempo. Wir entdecken gemeinsam die kleinen und auch größeren Dinge, die uns unterwegs begegnen. Und wir achten auch bewusst auf uns und die übrigen Teilnehmenden in der Gruppe, das geschieht teilweise im Schweigen und auch im persönlichen Austausch. Wir freuen uns, wenn Sie Lust bekommen, uns auf unseren kostenfreien Entdeckungstouren zu begleiten.

Termin:	Mittwoch, 5. Oktober 2022, 14 bis ca. 16 Uhr
Ort:	Ohlsdorfer Friedhof (Treffpunkt U/S-Bahnhof Ohlsdorf, Ausgang Richtung Friedhof)
Termin:	Montag, 31. Oktober 2022, 11 bis ca. 13 Uhr
Ort:	Wohldorfer Wald (Treffpunkt U-Bahnhof Ohlstedt, Ausgang)
Termin:	Dienstag, 21. März 2023, 14 bis ca. 16 Uhr
Ort:	Grindelviertel (Treffpunkt vor dem Abaton-Kino, Allende-Platz 3)
Termin:	Donnerstag, 20. April 2023, 14 bis ca. 16 Uhr
Ort:	HafenCity (Treffpunkt U-Bahnhof Überseequartier, Ausgang Richtung Elbphilharmonie)
Durchführung:	Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

■ SEELSORGE

AUSBILDUNG | **Besuche für die Seele**



Menschen werden älter und einsamer. Nicht immer ist Familie da. In Heimen lässt der Pflege- notstand wenig Zeit für Gespräche. Und: Nicht nur ältere Menschen freuen sich über mehr Miteinander und gute Kontakte in der Nachbarschaft. In Krisenzeiten merken wir mehr denn je, wie wichtig Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind. Einsamkeit schwächt das Immunsystem und macht krank. Dagegen helfen Gemeinschaft, gute Nachbarschaft und offene Gespräche. Geteiltes Leid ist halbes Leid – und geteilte Freude doppelte Freude! Wir bieten eine einjährige, zertifizierte Ausbildung besonderer Art: „Besuche für die Seele“, damit auch schwere Themen uns nicht die Sprache verschlagen und wir mitmensch- licher unterwegs sind. Was trägt uns durch Krisen? Was gibt uns Kraft? Was liegt uns am Herzen? Wie sprechen wir auch über Krankheit, Einsamkeit, Trauer oder Todesangst. Für alle, die sich in diesem Feld engagieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Start:	März 2023 (Infoveranstaltung am 30. März um 18 Uhr)
Orte:	parallel in Altona, St. Georg und Rahlstedt
Informationen:	Melanie Kirschstein, melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de Kirsten Sonnenburg, k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de
Anmeldung und Flyer:	www.zusammenwir.de
Kosten:	250 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

SPAZIERGÄNGE UND WORKSHOP | **Mit Herz und Seele**



Herzensspaziergänge kennenlernen
Herzensspaziergänge sprechen Menschen anders an. Sie bringen Menschen miteinander in Bewegung. Sie bringen spielerisch ins Nachdenken und Erzäh- len, wecken Wünsche und stiften manchmal an, Pläne zu schmieden.

Regelmäßig lädt Susanne Seefeldt in Flottbek Menschen ein, sich auf den Weg zu machen. Nach einer kurzen Einführung ins jeweilige Thema geht es im Tan- dem mit einer kleinen Wundertüte mit Impulsfragen auf den Weg. Unter dem Motto „Was tut meinem Herzen gut?“ sprechen die Teilnehmenden miteinan- der über das, was in ihrem Leben wirklich zählt.

Aus den Kleingruppen, die jeweils drei Mal miteinander auf dem Weg waren, hat sich ein monatliches Treffen inter- essierter Teilnehmender und eine vierteljährliche „Herzenswerkstatt“ entwickelt. So sind kreative Ideen für gemein- same Aktivitäten, neue Kontakte und Freundschaften entstanden.

Nach vielen gelungenen Durchgängen startet im Herbst ein neuer Kurs „Herzensspaziergänge“.

Termine:	Mittwoch, 12., 19., 26. Oktober, 14.30 bis 17 Uhr (Nur als Ganzes buchbar)
Ort:	Start in den Pastorsräumen, An der Flottbeker Kirche 4, 22607 Hamburg
Leitung:	Susanne Seefeldt
Kosten:	keine
Anmeldung:	bei Susanne Seefeldt, Tel 040/38 01 98 47, susanne.seefeldt@kirche-in-flottbek.de



Fotos: Susanne Seefeldt

Workshop für Multiplikator*innen
Herzensspaziergänge sind ein herzerwärmendes und herzerfrischendes Angebot für die Gemeindearbeit und gegen Einsamkeit in unseren Nachbarschaften. Wir finden: Absolut zur Nachahmung empfohlen! Deshalb bieten wir einen Workshop an, damit Sie das Konzept kennenlernen und in Ihre Arbeit mitnehmen können.

Termine:	Donnerstag, 17. November, 9 bis 12.30 Uhr
Ort:	Start im Begegnungsraum des Bugenhagen-Campus Bei der Flottbeker Mühle 25b, 22607 Hamburg
Leitung:	Katja Richter und Susanne Seefeldt
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 10.11. bei Katja Richter, 040/558 220 154, k.richter@kirchenkreis-hhsh.de

ONLINE-TREFFEN | „2 nach 11“ – Plaudern am Bildschirm

Ein neues digitales Format wurde in der Hochzeit der Pandemie geschaffen. Die beiden Moderator*innen hatten in ihrem Kalender großzügig bis März 2022 die wöchentlichen Termine geblockt. Doch das Interesse aller Beteiligten ist nach wie vor da! Ab Oktober gibt es wieder bei allen Beteiligten einen festen Termin im Kalender.



Foto: liebenow fotografie

Wir machen weiter!

Während der Sommerzeit haben wir unser wöchentliches Plaudern auf ein monatliches Treffen am Bildschirm begrenzt. Viele Teilnehmer*innen nutzten die Sommerzeit, um vermehrt an Veranstaltungen vor Ort teilzunehmen oder die Zeit in der Natur zu nutzen und Verabredungen wahrzunehmen. Nach der Sommerpause geht es im Oktober wieder los. Da wir uns in jeder Stunde einem neuen Thema widmen, freuen wir uns immer wieder über Neue! Haben Sie Lust mitzuplaudern? Dann senden Sie eine E-Mail an Martina Alt, wir senden Ihnen den Zoom-Link zu.

Nachmachen erwünscht

Wir teilen unsere Erfahrungen und sind behilflich bei einem Aufbau eines digitalen Formates. Die Stadt Hamburg stellte für eine Digitalisierungsinitiative im Frühjahr Gelder zur Verfügung. Falls Sie als Haupt- oder Ehrenamtlicher einen digitalen Gesprächskreis aufbauen möchten, stehen wir für Fragen, Beratung und Unterstützung gerne zur Verfügung.

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

Digital verbindet – Kontakte knüpfen

Eine schöne Erfahrung konnten unsere Teilnehmer*innen machen. Am Bildschirm oft gesehen und miteinander unterhalten, trafen sich nun einige bei Veranstaltungen vor Ort. „Wir kennen uns doch vom Bildschirm“, stellten sie freudig fest. An die eine oder andere Plauderstunde konnte direkt angeknüpft werden. Von der digitalen in die analoge „Welt“ – ein Zugewinn für alle Beteiligten.

Und jetzt kommen die Teilnehmenden zu Wort:

„Liebes 2-nach-11-Team, vielen Dank für die netten Plauderstunden! Welch eine tolle Idee, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen, die einander sonst wohl nie begegnet wären.“

„Sehr herzlich bedanke ich mich bei Euch für Euren Einsatz, für die Gestaltung und Durchführung von 2 nach 11. Ich fand den Austausch mit Euch und allen Teilnehmenden sehr bereichernd, auch wenn ich nicht immer dabei war, sondern mir relevante Themen herausgepickt habe. Das ungezwungene und sehr offene Sprechen mit ganz verschiedenen, aber immer sympathischen Menschen hat mir sehr gutgetan. Auch das Gedächtnisstraining und die Rätsel haben Freude gemacht.“

„Ich bin begeisterte Zuhörer*in und der Austausch fördert manche Erinnerungen, ich fühle mich meistens beschenkt durch diese Online-Runde.“

Wir sind sicher, solange unsere Teilnehmer*innen Interesse an unserem Format haben, machen wir weiter!

ONLINE-SCHREIBWERKSTATT | After Work – die digitale Schreibwerkstatt für Menschen nach dem Berufsleben



© rfranca, Adobe Stocks

Feierabend für immer – und dann? Ein kreativer Austausch in Gemeinschaft über das Leben nach dem Ausstieg aus dem Job

Berufstätige verbringen mehr als 60% ihrer wachen Lebenszeit im Job. Doch was passiert, wenn der wegfällt? Ob freiwilliger Ausstieg, Rente, Pensionierung, Jobverlust und Berufsunfähigkeit – wir nähern uns kreativ im Schreiben dieser Schwelle im Lebenslauf.

Wie hat uns unser Job, Beruf oder unsere Berufung geprägt – und wie füllen wir den Raum, der neu entsteht? Gemeinsam reflektieren wir den Einstieg in eine neue Lebensphase und tasten uns mit Techniken aus dem kreativen Schreiben und der Dramaturgie heran an die eigene literarische Stimme.

Der Kurs beinhaltet zwei große Themenblöcke: Zum einen widmen wir uns der Arbeitswelt, zum anderen wird es um allgemeine Lebenslaufarbeit gehen. In vier je zweistündigen Videokonferenzen lernen Sie Handwerkszeug kennen und wenden es in Schreibübungen an. Für mehr Tiefe und Raum zum Hinspüren entstehen einzelne Beiträge als kleine Hausaufgaben zwischen den virtuellen Sitzungen, Ihre Ergebnisse werden gemeinsam im Plenum besprochen. Dabei lernen Sie Tipps und Tricks des literarischen Schreibens kennen und verbinden Theorie mit Ihren persönlichen Erinnerungen und Plänen für die Zeit nach dem Berufsleben. Wir gehen auf die Besonderheiten des autobiografischen Schreibens ein und reflektieren anhand konkreter Fragen und Erinnerungen das eigene Verhältnis zum Beruf. Ferner geht es in dem Kurs um den Platz, den er in unserem Leben einnahm. Vor allem aber könnten wir durch das kreative Schreiben eine Vision finden, wie Sie Ihre nächste Lebensphase gestalten möchten.

Dieser Kurs hat keine Altersgrenze, inhaltlich dreht er sich jedoch um den Ausstieg aus der Arbeitswelt. Unsere Zielgruppe: Menschen in der entsprechenden Lebensphase mit Lust aufs Schreiben und kreative Übungen. Auch herzlich willkommen: Menschen, die selbst als Begleiter*innen tätig sind und das Vorgehen beruflich nutzen wollen. Vorkenntnisse im Schreiben sind hilfreich – aber nicht nötig. Der Kurs findet online via Zoom statt.

Die Kursleiterin Hilikka Zebothsen war viele Jahre Reporterin für verschiedene Tageszeitungen. Heute arbeitet sie in der Gesundheitskommunikation und unterrichtet nebenberuflich Dramaturgie für Buch und Film.



Foto: Hilikka Zebothsen

Termin:	dienstags, 1.11.22, 13.12.22, 10.1.23, 7.2.23, jeweils 18 bis 19.30 Uhr
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Leitung:	Dörte Foede
Referentin:	Hilikka Zebothsen
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bis 21.10. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

FACHTAG | Mit 80 ist noch lange nicht Schluss

Engagement im hohen Alter



Digitaler Fachtag für Haupt- und Ehrenamtliche der Fachstelle Ältere der Nordkirche in Kooperation mit anderen Landeskirchen

In unserer Gesellschaft dominiert noch immer die fürsorgende Sicht auf ältere Menschen. Aktives Engagement wird aufgrund dieses defizitorientierten Blicks häufig nicht mit einem hohen Alter zusammen gedacht. Doch das entspricht bei Weitem nicht der Vielfalt des Alters: Eine immer größere Zahl über 80-Jähriger nutzt – auch bei gesundheitlichen Einschränkungen – die Gestaltungsspielräume, die bleiben und bringt sich noch oder auch ganz neu freiwillig mit Wissen, Erfahrungen und Fähigkeiten im Gemeinwesen ein. Was motiviert Ältere? Wo engagieren sie sich? Welche Erfahrungen machen sie mit ihrem Ehrenamt? Lassen Sie uns über diese und andere Fragen ins Gespräch kommen.

Fachimpulse

- Engagierte 80 plus – Ergebnisse des neuesten Freiwilligensurveys
Petra Angela Ahrens, Sozialwissenschaftliches Institut der EKD
- Entwicklungspotentiale im Älterwerden
Dr. Stephanie Wiloth, Institut für Gerontologie, Universität Heidelberg
- Zur gesellschaftlichen Bedeutung von Hochaltrigen im Ehrenamt
Prof. Dr. Annelie Keil, Bremen

Erfahrungen im Ehrenamt

- Monika Bauer, 83 Jahre, ehemalige Vorsitzende der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit (EaA)
- Dr. Georg Weckbach, 80 Jahre, Mitglied des Vorstandes des Landesseniorenbeirats Mecklenburg-Vorpommern
- Rina Meinhold, 83 Jahre, Besuchsdienstmitarbeiterin und in der Hilfe für Geflüchtete engagiert
- Bernd Rose, 71 Jahre, ehrenamtlich im Naturschutzbund aktiv

Aus dem Gehörten und Diskutierten Ideen und Strategien für ein Engagement im hohen Alter entwickeln.

Termin:	Donnerstag, 6. Oktober 2022, 9.30 bis 13 Uhr
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Leitung:	Petra Müller, Fachstelle Ältere der Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland u.a.
Anmeldung:	bei Angela Lückfett, 04317/55 779 127, angela.lueckfett@senioren.nordkirche.de
Kosten:	15 Euro

PREIS FÜR ENGAGEMENT | Ü80-Oscar

Ehrenamt mit über 80 Jahren? Ja, klar!

Die Stiftung ProAlter will in Kooperation mit dem Kuratorium Deutsche Altershilfe und der Dr. Jürgen Rembold Stiftung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements sowie gefördert durch die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt ein Zeichen setzen: Menschen über 80 Jahren erfahren in ihrem bürgerschaftlichen Engagement bislang zu wenig Beachtung. Damit sich dies ändert, haben wir eine Art „Ü80-Oscar“ erfunden, den Engagementpreis 80plus.

Mit dem Preis soll deutlich gemacht werden, dass diese Altersgruppe, die sich zahlenmäßig innerhalb von 20 Jahren auf heute ca. 6 Millionen Personen fast verdoppelt hat und gleichzeitig körperlich und geistig leistungsfähiger ist, sich zunehmend auch bürgerschaftlich engagiert. Erstmals in der Bundesrepublik Deutschland wird damit ein Engagementpreis für Personen dieser Altersgruppe ausgelobt. Um ein neues Bild der Aktivität und Verantwortungsübernahme auch im hohen Alter zu



entwickeln, laden wir bundesweit ein, uns Ü80er zu benennen, die Vorbild und gutes Beispiel sind. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns Vorschläge zusenden!

Ausgelobt werden Preisgelder in Höhe von insgesamt 10.000 Euro. Neben dem 1., 2. und 3. Preis werden fünf Anerkennungspreise und ein Sonderpreis vergeben, um die Vielfalt des Engagements in dieser Altersgruppe hervorzuheben. Die Preise werden von der Dr. Jürgen Rembold Stiftung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements gestiftet. Die Preisverleihung erfolgt öffentlich am 5. Dezember 2022, am Tag des Ehrenamts, in Köln.

Die Ausschreibungsunterlagen stehen auf der Homepage der Stiftung ProAlter zur Verfügung. Sie können die Ausschreibungsunterlagen auch per Mail anfordern unter: info@stiftung-pro-alter.de.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

Stiftung „ProAlter – für Selbstbestimmung und Lebensqualität“
c/o Kuratorium Deutsche Altershilfe
An der Pauluskirche 3-5
50677 Köln
049 30 / 221 82 98 -31
info@stiftung-pro-alter.de

MÄNNER UND FRAUEN

WORKSHOP | Träumen – ein Workshop für Frauen aller Generationen



Foto: kranich 17, pixabay

Kinderträume – geplatze Träume – aufgeschobene Träume – langersehnte Träume – Albträume – erfüllte Träume

Träume und Wünsche treiben das Leben an, geben Halt und prägen die eigene Identität. Aber sie können auch Druck erzeugen, sich verändern oder einengen.

Welche Träume hast du?
Wonach sehnst du dich?
Und inwiefern hat sich das im Laufe deines Lebens verändert?
Wer möchtest du sein?
Wie möchtest du dein Leben gestalten?

Diesen Fragen möchten wir am Workshoptag nachgehen. Frauen unterschiedlicher Generationen hören und lernen voneinander. Persönliche Erfahrungen und Gedanken werden miteinander geteilt und so unterschiedliche Perspektiven auf das Thema Träume eröffnet. Für Getränke und ein Mittagessen ist gesorgt.

Termin:	Samstag, den 19.11.2022, 11 bis 16 Uhr
Ort:	Kirchengemeinde St. Simeon im Gemeindehaus Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg
Leitung:	Kelly Thomsen, Ev.-Luth. Frauenwerk Hamburg-West/Südholstein, Ute Zeißler
Informationen:	Ute Zeißler
Anmeldung:	bis 15.11. unter frauenwerk@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	keine (wir freuen uns über eine Spende)

FORTBILDUNG | Demenz – ein Thema für Angehörige und Kirchengemeinden



Foto: Gerd Altmann, Pixabay

Die Fachstelle Engagementförderung bietet bei Anfrage von Gruppen aus Kirchengemeinden eine dreistündige Fortbildung an (ob per Zoom-Video-konferenz oder live hängt von der jeweiligen Coronasituation ab). Das Thema braucht mehr als nur klinische Erklärungen. Es geht um Verständnis für die Krankheit, um die Kranken und um die betroffenen Verwandten, die ggf. pflegerisch oder mindestens begleitend, Schwierigkeiten mittragen. Gute Kenntnis kann dabei auch entlasten, alles selber machen und verstehen zu müssen. Ab zehn Teilnehmende bieten wir die kleine Fortbildung an.

Termin:	Nach Absprache. Melden Sie Ihren Bedarf rechtzeitig an, damit wir gemeinsam einen guten Termin und Rahmen finden können.
Ort:	Nach Absprache
Leitung:	Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung
Referentin:	Ingrid Kandt
Kosten:	Für Mitglieder von Kirchengemeindengruppen kostenfrei, für alle anderen 50 Euro
Kontakt:	Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

HANDREICHUNG BITTE VORMERKEN

Was UNS trägt – spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz

KOMMUNIKATIONSENTWICKLUNG
Dienste in der Seelsorge

A. Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Seelsorge

Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost



Die Handreichung befindet sich zurzeit in Arbeit. Sie fußt auf unsere erfolgreichen Arbeitshilfe „Gott hält uns alle in seiner Hand – Gottesdienste gemeinsam gefeiert mit Menschen mit Demenz“ aus 2014.

Unsere Neuausrichtung möchte sowohl den rasanten Veränderungen kirchlicher und gesellschaftlicher Realität, als auch allgemein der Vielfalt von spirituellen Ausdrucksformen und Bedürfnissen Rechnung tragen. Sie wendet sich an Haupt- und Ehrenamtliche aus der kirchlichen, seelsorgerlichen, pflegerischen und betreuenden Tätigkeit. Spiritualität ist etwas sehr Individuelles. Sie kann in uns durch unterschiedlichste Ereignisse ausgelöst werden und jede*r empfindet sie in unterschiedlichen Momenten oder Situationen.

Aus diesem Grund wendet sich unsere Handreichung im ersten Abschnitt der Spiritualität als Teil alltäglicher Erfahrungen zu: Momente, in denen wir berührt und angerührt werden vom Leben – erfahrbar

zum Beispiel in der Poesie, Musik, Kunst, Naturverbundenheit, Bewegung, Berührung und Gemeinschaft. Der zweite Abschnitt beinhaltet Ausdrucksformen einer Begleitung, in denen die christlich-religiöse Spiritualität mit ihren Worten, Symbolen und Traditionen ausgeprägter ge- und erlebt werden kann. Hören und spüren Sie mit unseren Gedankenimpulsen und Praxisanregungen in sich hinein und schenken Sie sich und anderen heilsame und berührende Begegnungen und Momente.

Redaktion: Cornelia Preper nau, Anneke Wilken-Bober, Heide Brunow, Ingrid Kandt, Tobias Götting

Gastautor*innen: Uta Wedemeyer, Lars Ruppel, Jeanette Wäldin, Jan Sonntag, Michael Ganß, Nadine Helpenstein, Gudrun Schaade, Melanie Kirschstein, Angelika Schmidt

Informationen: bei Cornelia Preper nau, preper nau@demenz-sh.de, www.demenz-sh.de

BERATUNG | LotsenBüro



Das LotsenBüro war 15 Jahre lang eine erste Anlaufstelle für Angehörige, Freund*innen und Bekannte von Menschen mit einer Demenzerkrankung im Kirchenkreis Hamburg-West/Süd-holstein. Seit dem 1.1.2022 ist das LotsenBüro in die Trägerschaft der Alzheimergesellschaft übergegangen:

www.alzheimer-hamburg.de

Beratungsgespräche sind nach wie vor nach telefonischer Terminabsprache über das Alzheimer-Telefon unter Tel. 040/47 25 38 möglich.

KULTUR ■

SAVE THE DATE | Fundbüro der vergessenen Träume



Foto: Susanne Niemeyer

Kreatives Schreibatelier mit Susanne Niemeyer

Die Hamburger Autorin Susanne Niemeyer lädt ein, in einem eintägigen Workshop dem Fundbüro der vergessenen Träume auf die Spur zu kommen.

Biblische und literarische Texte inspirieren. In diesem Schreibatelier bietet die Autorin unterschiedliche Methoden des Kreativen Schreibens an und sucht mit den Teilnehmer*innen nach Aha-Momenten und Worten, die erfüllen. Inspirationsquellen sind biblische und literarische Texte. Es können Tagebuchgeschichten, Augenblicksbekenntnisse, poetische Miniaturen und vieles mehr entstehen. Die persönlichen Schreibzeiten wechseln sich mit der Möglichkeit ab, Texte zu lesen und zu hören. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern darum, miteinander die Welt zu deuten. Dieser Tag richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche, die in ihrer Arbeit tägliche Begegnungen mit dem Schreiben haben. Manchmal fröhlich und entspannt, manchmal träge und zeitintensiv, wenn der Schreibprozess nicht voranschreitet. Und vor allem möchten wir Menschen ansprechen, die gerne schreiben oder immer davon geträumt haben, endlich mit Schreiben beginnen zu können. Teilnehmendenzahl: mindestens 8, maximal 20.

Susanne Niemeyer schreibt unter anderem für die edition chrismon, den Herder Verlag, Deutschlandfunk und den NDR. Zuletzt erschien „Brot & Liebe. Wie man Gott nach Hause holt“. Außerdem bloggt sie auf www.freudenwort.de und bietet Workshops und Reisen zum Kreativen Schreiben an.

Termin:	Donnerstag, 1. Juni 2023, 9.30 bis 17 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Susanne Niemeyer
Leitung:	Dörte Foede
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bis 15.5.23 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

JUBILÄUM | Ein runder Geburtstag



Foto: Manfred Alt

Riesen-Geburtstagstorte für „Kultur im Koffer“

Zehn Jahre Kultur im Koffer: Zu diesem besonderen Geburtstag waren die ehrenamtlichen Kulturbotschafter*innen mit schwerem Gepäck angereist. Literatur, Poesiealben, Musik, Handwerk, Kostüme – das und mehr wurde in die Apostelkirche nach Eimsbüttel getragen, um das Ereignis gemeinsam in einer Ausstellung zu feiern. Eine beeindruckende Geburtstagstorte durfte dabei natürlich auch nicht fehlen. Seit einem Jahrzehnt bereichert Kultur im Koffer das kulturelle Leben in Hamburg und Umgebung. 17 Kulturbegleiter und vier Mitarbeitende der Fachstelle Leben im Alter bringen inzwischen

das mobile Kulturangebot zu Gesprächskreisen, Senior*innennachmittagen oder auch zu Einzelpersonen nach Hause. An dieser Stelle gilt unser ausdrücklicher Dank allen, die sich so wertvoll in unserem Projekt engagieren – ohne diese Begeisterung und die persönlichen Einsätze wäre unser Projekt nicht möglich!

Ein großes Presseecho: Im Jubiläumsjahr konnte das schöne Kulturprojekt auch ein großes mediales Interesse auf sich ziehen: Der NDR sendete mehrere Beiträge im Radio – und das Hamburger SeniorenMagazin sowie der bundesweite Senioren Ratgeber der Apotheke portraitierten einzelne Kulturbotschafter*innen. www.kirche-hamburg.de schrieb einen Artikel, der einen anschaulichen Einblick in die Arbeit einer Kulturbotschafterin ermöglicht. Wer noch einmal hineinhören möchte, entdeckt alle Artikel und Radiobeiträge auf unserer Website: www.kultur-im-koffer-hamburg.de.

SPRECHSTUNDE | Zeitverschenker*innen gesucht – digitale Sprechstunde zum Kennenlernen



Damit weiterhin viele Menschen von unserem Kulturangebot profitieren, suchen wir immer wieder neue aktive Kulturbotschafterinnen und Kulturbotschafter. Menschen, die ihre Kulturleidenschaft mit anderen teilen möchten. Vielleicht mögen Sie selbst aktiv werden oder kennen jemanden, dem Sie

davon erzählen können? Neue Mitstreiter*innen werden von uns von Anfang an begleitet und unterstützt und ein regelmäßiger Austausch mit anderen Botschafter*innen wird von uns organisiert. Wer sich informieren möchte, kann uns bei unserer digitalen Sprechstunde kennenlernen. Es stellen sich einzelne Mitglieder mit ihrem jeweiligen Kulturkoffer vor und es gibt die Möglichkeit zum Austausch über Fragen. Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns den Zoom-Link zum Einwählen.

Termine:	Dienstag, 17. Januar 2023, 16 bis 17.30 Uhr.
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Infos und Anmeldung:	bis 12.1. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Alles auf einen Blick

Frisch aufgelegt präsentiert sich auch der Kultur-im-Koffer-Flyer, der einen klaren Überblick über die Vielfalt unserer Themen bietet: Einige Kulturbotschafter*innen sind im Flyer mit ihren Kofferthemen zu finden. Möchten Sie ein solch schönes Kulturereignis in Ihrer Einrichtung anbieten oder selbst genießen? Oder haben Sie noch Fragen zu unserem Projekt? Dann rufen Sie uns gerne an. Wir sind bei der Themensuche behilflich und kommen auch gerne in Ihre Gesprächskreise, um unser Projekt vorzustellen.

Kontakt:

Dörte Foede, 040/519 000 838, d.foede@kirche-hamburg-ost.de
Hajo Witter, 040/519 000 836, h.witter@kirche-hamburg-ost.de



Fotos: lebenimalter fotografie

SCHREIBWERKSTATT | Schreiben heißt zu Hause sein



Flyer: Josefine Taape

Schreibwerkstätten – Gestalten mit Wort, Bild und Biografie

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.

Kerstin Hof ist Autorin und Künstlerin, Professorin für Kunst und Gesellschaft mit dem Schwerpunkt Poesie. Sie erforscht und praktiziert seit über zwanzig Jahren das Schreiben als soziale Kunst, veröffentlichte zahlreiche Publikationen und initiierte konzept-poetische Projekte (www.schreibzeit.de). Mit ihr 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. Wir freuen uns sehr, dass sie für die Fachstelle dieses neue Fortbildungskonzept entwickelt hat. 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.

Ein Angebot für Haupt- und Ehrenamtliche, die in der Erwachsenenbildung und Quartiersarbeit tätig sind, für Kirchengemeinden und in der diakonischen Arbeit sowie für Mitarbeitende in Kultur- und Sozialeinrichtungen.

Termine:	ganztägig, jeweils Freitag (10 bis 18 Uhr) und Samstag (9 bis 17 Uhr) 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: Samstag, 6. Mai 2023
Ort:	Hamburg-Volksdorf (evtl. St. Georg) Abschlussveranstaltung im Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Kerstin Hof
Leitung und Info:	Dörte Foede
Kosten:	450 Euro
Anmeldung:	bis 13.10. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

BUCHTIPP | für unsere Schreibwerkstatt „Life-Writing“



Foto: © Duden Verlag

„Schreiben über mich selbst. Spielformen des autobiografischen Schreibens“ von Hanns-Josef Ortheil

Der Schreibkurs für alle, die über sich selbst schreiben wollen. Der Bestsellerautor Hanns-Josef Ortheil zeigt in „Schreiben über mich selbst“ die wichtigsten Spielformen des autobiografischen Schreiben: von der Kindheitserinnerung über typische Formen der Selbstbeobachtung und das Erzählen prägender Erlebnisse und Lebensabschnitte bis hin zu längeren autobiografischen Texten über Herkunft, Familie und biografische Entwicklungen.

Erschienen im Duden Verlag.

DENKWERKSTATT | Bonhoeffer – der mit dem Lied



Ein musikalisches Theaterstück zum Leben und Werk Dietrich Bonhoeffers
Mit Lukas Ullrich und Till Florian Beyerbach
(Theatergruppe „Eure Formation“)



Foto: Eure Formation

Termin:	Samstag, 5. November 2022, 18 Uhr
Ort:	die Jugendkirche Bei der Flottbeker Mühle 28, 22607 Hamburg
Veranstalter*in:	Die Denkwerkstatt – ein Projekt aus dem Bereich Bildung des Ev. Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Informationen:	bei Florian Weißler, florian.weissler@kirchenkreis-hhsh.de
Kosten:	keine, Spende erbeten
Anmeldung:	nicht erforderlich

■ NEWSLETTER



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/>

VERANSTALTUNGEN VON OKTOBER 2022 BIS MÄRZ 2023

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
OKTOBER				
05.10.2022	14.00 Uhr	GEHMOMENTE	Ohlsdorf	10
06.10.2022	9.30 Uhr	Online-Fachtag „Engagement im hohen Alter“	online	14
12.10.2022	14.30 Uhr	Starttag der Herzensspaziergänge	Flottbek	11
14.10.2022	9.30 Uhr	AG LiA: Das Jesusgebet – Heilsames für die Seele	Volksdorf	6
14.10.2022	10.00 Uhr	Starttag Schreibwerkstatt	Volksdorf	19
31.10.2022	11.00 Uhr	GEHMOMENTE	Ohlstedt	10
NOVEMBER				
01.11.2022	18.00 Uhr	Starttag der Online-Schreibwerkstatt	online	13
05.11.2022	18.00 Uhr	Denkwerkstatt: Musikalisches Theaterstück	Flottbek	20
11.11.2022	9.30 Uhr	AG LiA: Die Tageszeitung – Lesegewohnheiten im Wandel	Volksdorf	6
17.11.2022	9.00 Uhr	Herzensspaziergänge: Workshop für Multiplikator*innen	Flottbek	11
17.11.2022	10.00 Uhr	Ideenbörse Süd: „Sterbehilfe“ – Infos und Gespräch	Harburg	9
19.11.2022	11.00 Uhr	Trauer-Workshop	Alt-Osdorf	15
DEZEMBER				
09.12.2022	9.30 Uhr	AG LiA: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“	Volksdorf	7
JANUAR				
04.01.2023	9.30 Uhr	Tagespilgerweg zum Jahresbeginn	Langenhorn	9
13.01.2023	9.30 Uhr	AG LiA: Glauben ja, Kirche nein	Volksdorf	7
17.01.2023	16.00 Uhr	Kultur im Koffer: Sprechstunde zum Kennenlernen	online	18
FEBRUAR				
10.02.2023	09.30 Uhr	AG LiA: Durch die Fastenzeit mit dem Verlag Andere Zeiten	Ottensen	8
MÄRZ				
10.03.2023	9.30 Uhr	AG LiA: Assistierter Suizid. Eine Gewissensfrage?	Volksdorf	8
21.03.2023	14.00 Uhr	GEHMOMENTE	Grindelviertel	10
30.03.2023	18.00 Uhr	Informationsveranstaltung „Miteinander unterwegs“	St. Georg	10
APRIL				
20.04.2023	14.00 Uhr	GEHMOMENTE	HafenCity	10
VORSCHAU				
01.06.2023	9.30 Uhr	Schreibatelier mit Susanne Niemeyer	Volksdorf	17



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

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: Effriede Liebenow; Foto Dörte Foede: Studioline; Fotos Melanie Kirschstein und Ute Zeißler: Hendrik Lüders; Foto Katja Richter: privat

Perspektiven