

Perspektiven

Oktober 2024 | Nr. 35



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



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Demokratie glauben und leben

Verschiedene Blickwinkel auf das Thema Demokratie im Kontext des Älterwerdens

Die Stimmung in Politik und Gesellschaft ist angespannt – nicht nur in Deutschland. Umfragen belegen einen Vertrauensverlust in die Demokratie. Rechtspopulistische Parteien und Politiker*innen erfahren wachsende Zustimmung in der Bevölkerung. Wie behalten wir den demokratischen Kompass, um unsere Grundwerte der Menschenwürde und Freiheit zu bewahren? Eine gelingende Demokratie benötigt aktive Menschen, die daran glauben und sich beteiligen – füreinander und miteinander.



Foto: © iStock.com/Akramul_Lohachienvarnich

Wir im Team der beiden Fachstellen der Kirchenkreise haben Erfahrungen aus unserer Arbeit zusammengetragen, welchen Beitrag unsere Arbeit für ein demokratisches Zusammenleben leistet. Ergänzend dazu schreibt Paul Steffen von der Fachstelle Engagementförderung von der Bedeutung, an die Demokratie zu glauben. Katja Richter berichtet über ein Forschungsprojekt zum Thema Radikalisierung und wie man reagieren kann. Hajo Witter beschreibt die Bedeutung von Biografiearbeit für das eigene demokratische Bewusstsein.

Lesen Sie weiter auf [Seite 3](#).

<u>Titelthema: Demokratie glauben und leben</u>	1
Impressum/Inhaltsverzeichnis	2
<u>Arbeit mit Gruppen</u>	6
<u>Spiritualität</u>	9
<u>Seelsorge</u>	12
<u>Digitales und Medien</u>	13
<u>Gesellschaft</u>	16
<u>Nachbarschaft und Quartier</u>	17
<u>Kultur</u>	19
<u>Biografie</u>	24
<u>Demenz</u>	24
<u>Mitarbeiter*innen und Kontakte</u>	25
<u>Termine</u>	26
<u>Newsletter</u>	27

■ IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Fachstelle ÄlterWerden
Tina Jachomowski
Max-Zelck-Straße 1
22459 Hamburg
Telefon 040/558 220 152
tina.jachomowski@
kirchenkreis-hhsh.de

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

V. i. S. d. P.: Tina Jachomowski,
Kirsten Sonnenburg
Redaktion: Dörte Foede, Tina Jachomowski,
Kirsten Sonnenburg, Jochen Weber
Gestaltung: Saskia Siewert
Druck: GemeindebriefDruckerei
Auflage: 1250 Stück



GBD

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Produkt **Delfin**
ist mit dem Blauen Engel
ausgezeichnet.
www.GemeindebriefDruckerei.de

TITELTHEMA | **An Demokratie glauben**

Es geht um unser Miteinander, um Freiheiten, Solidarität und Grundrechte. Manche Älteren wissen noch, wie es ist, in ganz anderen Verhältnissen zu leben. In der Gewissheit, im Streitfall völlig ausgeliefert zu sein. Gegenüber Willkür Mächtiger oder Behörden keine Instanz auf der Seite der Schwächeren zu kennen.

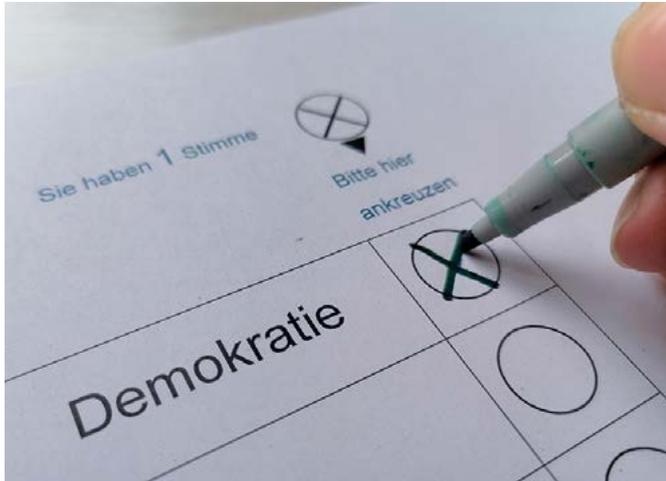


Foto: Tina Jachomowski

Ich habe als wohlbehüteter 1967er aus Westdeutschland kein dauerndes Gefühl der Angst gekannt, von irgendjemandem, ob von Unbekannten oder von der Staatsgewalt mit Gewalt angegangen oder aggressiv bedroht zu werden. Inzwischen weiß ich, dass das eine privilegierte Perspektive ist. Dass zum Beispiel Frauen oder nicht deutsche Menschen andere Erfahrungen haben, dass unsere Gesellschaft bei weitem nicht optimal ist, dass Freiheitsrechte und Freiheitsmöglichkeiten ungleich verteilt sind. Und dennoch: Ich glaube an unsere demokratische Gesellschaft als eine, die zwar gut, aber auch verbesserungsfähig ist.

Hierzulande und heutzutage ist eine Gewohnheit weit verbreitet, defizitorientiert auf unsere Verhältnisse zu schauen. Gut ist die Bereitschaft, sich kritisch zu äußern, Zustände nicht hinzunehmen, die schlecht zu ertragen sind, wie zum Beispiel Kinderarmut oder zunehmende sprachliche oder körperliche Gewalt im Umgang miteinander. Man kann zu Recht anprangern, dass in einem so reichen Land die Schere zwischen arm und reich immer weiter auseinandergeht, dass staatliche Regelungen zur Unterstützung bedürftiger Familien mit Kindern oder älterer Menschen oft hintenangestellt werden. Hinzu kommen schlechte Ausstattung und/oder der Fachkräftemangel in Pflegeeinrichtungen und Schulen – was eigentlich ein potenzieller Ausgleich sein sollte für private Nöte. Der Staat muss deswegen unbedingt kritisiert werden, schließlich wird eine menschenwürdige Grundversorgung doch immer wieder als Argument bemüht, wie gut wir es insgesamt in unserem Sozialstaat haben.

Die Ursache, weshalb wir einzelne Zustände benennen und kritisieren, sind ganz unterschiedlich. Für die einen sind es ungerechte Steuergesetze und steigende Ausgaben für Rüstung und Prestigeprojekte, für andere Migration oder Korruption unter den Eliten. Deswegen wird unserer Gesellschaft auch schon mal Totalversagen zugeschrieben. Sie wird in Bausch und Bogen abgelehnt, ganz gleich, ob es einen konstruktiven Gegenentwurf gibt oder nicht. Von „rechts“ ist die Bedrohung inzwischen allgegenwärtig, was tätliche Angriffe auf Wahlhelfer*innen und Lokal-Politiker*innen in SA-Manier unverkennbar zeigen. Diese Kräfte wollen keine Volksdemokratie für ‚die Deutschen‘, sie wollen gar keine Demokratie, sie wollen die Macht und dann mit Gewalt Opposition, Menschenrechte und Nächstenliebe so einschränken, wie es ihnen passt.

Es gibt hierzulande so viele Menschen, die in diakonischen Einrichtungen, in Kirchengemeinden, in der Schule und überhaupt in jedem Privat- oder Arbeitsfeld miteinander und füreinander da sein wollen, die helfen statt ausgrenzen, die produktive Kritik üben statt angreifen. Menschen, die an Demokratie als eine befriedende Organisation von Interessenausgleichen glauben. In einem Seminar zum Umgang mit rechten Parolen stand die Frage an der Wand, ab wann wir etwas tun sollten, gegen Sprüche, die unsere Demokratie und Menschengruppen verächtlich machen.

„Immer!!!“, ist die Antwort! Und manchmal reicht es ja schon, solche Sätze nicht einfach stehen zu lassen, christliche Haltung zu zeigen, genauso wie Befremden und Unbehagen. Muss gar nicht laut und natürlich nicht selbstgefährdend sein. Und auch Wählen ist hilfreich.

Paul Steffen



TITELTHEMA | **Demokratie leben**

„Wenn Sie sich nur einen Gedanken aus diesem Vortrag merken, dann diesen: Es gibt keinen bedeutsamen Zusammenhang zwischen Alter und Radikalisierung. Ältere Menschen radikalieren sich gerade genauso wie Jugendliche.“ Dieser Satz ließ alle, die mit mir am Fachgespräch des Beirats für Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend teilnahmen, aufhorchen.

Der Fokus politischer Bildung liegt üblicherweise auf der jungen Generation. Radikalisierung im Alter sei, so der Referent, in Deutschland nahezu unerforscht. Prof. Dr. Tobias Müller und Dennis Hebbelmann von der Kolping Hochschule in Köln beschäftigten sich nun mit Rechtsextremismus im Alter und bieten erste Anhaltspunkte im Rahmen des Forschungsprojekts RAGE BW.

Auch wenn Ältere sich in gleichem Maße radikalieren wie Jüngere, gibt es doch qualitative Unterschiede in Bezug auf Ursachen und Ausdrucksformen. Ältere scheinen besonders anfällig zu sein für Narrative, die Desinformationen verbreiten. Angeknüpft wird dabei an die gefühlte Abnahme gesellschaftlichen Zusammenhalts. Einsamkeit und Verletzlichkeit machten, so Hebbelmann und Müller, anfällig für extremistisches Gedankengut.

Wie man reagieren kann, beschreiben die Forschenden so: Prävention für Ältere brauche neue Formate, die auf die Bedürfnisse und Risikofaktoren Älterer zugeschnitten sind. Die Angebote sollten in soziale Strukturen eingebunden sein. Neben Aufklärung in Bezug auf Extremismus sei die Förderung humanistischer Werte und die Möglichkeit zu aktiver, demokratischer Gestaltung des Nahraums entscheidend. Ältere sollten als kompetente Multiplikator*innen und Gestalter*innen eingebunden werden.

Ein Praxisbeispiel, das hier auf dem richtigen Weg ist, sehe ich in der „Abend.Mahl.Zeit. Gemeinsam für die Demokratie“.

Bei einem gemeinsamen Abendessen kommen Themen auf den Tisch, die Menschen unter den Nägeln brennen. Ein Dialog gegen die Sprachlosigkeit. Ein Miteinander, das unterschiedliche Meinungen aushält.

Ich habe Heike Eberle, Kirchengemeinderätin in der Kirchengemeinde Altona-Ost, befragt. In ihrer Gemeinde gab es bereits zweimal die Abend.Mahl.Zeit.



Foto: Heike Eberle

Heike, was hat euch dazu bewegt, eine Abend.Mahl.Zeit. in eurer Gemeinde anzubieten?

In Altona-Ost gibt es viele politisch Interessierte. Die Gemeinde hatte in den Wochen vor der Europawahl massiv dafür geworben, vom eigenen Wahlrecht Gebrauch zu machen. Als ich irgendwann von der Idee der Abend.Mahl.Zeit. erzählte, gab es gleich Zuspruch.

Und wie war die Atmosphäre während der Gespräche?

Es kam eine kleine, sehr heterogene Gruppe zusammen, die offen und respektvoll miteinander umgehen konnte. Natürlich gab es unterschiedliche Meinungen, die aber alle Beteiligten gut stehen lassen konnten. Ich habe an dem Abend viele Anregungen bekommen. Interessante Rückblicke auf frühere politische Gespräche und spannende Utopien für eine modernisierte Demokratie. Für mich war es sehr bereichernd und ich hatte das Gefühl, auch für die andern. Jede*r konnte irgendwas mitnehmen.

Wie schön zu hören! Wie wird es weitergehen?

Es besteht großes Interesse an Folgeterminen. Und auch aus Sicht der Gemeinde ist ein vielfältiger kontroverser Diskurs wirklich sinnvoll. Das wichtigste Zeichen finde ich allerdings, dass wir als Kirche den Raum schaffen, solche Diskussionen zu führen.

Katja Richter

Weitere Informationen: www.abend-mahl-zeit.de



TITELTHEMA | Demokratie und Biografiearbeit

Die Methodik der Biografiearbeit lädt Menschen dazu ein, sich dem eigenen Werdegang in dieser Welt bewusst zu werden. Die Grundfrage dabei lautet: Wie bin ich zu dem oder der geworden, der oder die ich heute bin? Und was hat mich dazu befähigt, meinen persönlichen Lebensweg zu meistern?

Zu Beginn solcher Überlegungen steht selbstverständlich die Beschäftigung mit der eigenen Herkunft. Woher komme ich und wer sind meine Vorfahren? Was habe ich von ihnen auf meinem Weg mitbekommen an Fähigkeiten, an Einstellungen und Lebensweisheiten? Schnell wird man sich darüber klar, wie die Erfahrungen der Vorfahren in uns weiterleben können und dass wir in unserem Verhalten davon beeinflusst sein können.

Ferner suchen wir in der Biografiearbeit nach eigenen Stärken, Resilienzen und Begabungen. Immer schauen wir dabei zunächst auf das, was uns zum Leben befähigt hat. Die Teilnehmenden in unseren Seminaren und Veranstaltungen gehen auf eine ganz persönliche Entdeckungsreise, die sich in viele Themen, oder besser gesagt, in viele Biografien differenzieren lässt. Denn unsere Lebensgeschichte wird von zahlreichen Faktoren wie Familie, Bildung, Beruf, Kultur beeinflusst und geprägt. So gesehen haben wir alle eine Familien-Biografie, eine Bildungs-Biografie, eine Berufs-Biografie, eine Bewegungs-Biografie, eine Natur-Biografie ...

Dabei darf nicht vergessen werden, dass unsere Lebensgeschichte auch nicht losgelöst vom politischen Umfeld geschrieben werden kann, in dem sie stattgefunden hat. Die politischen Verhältnisse beeinflussen Lebenswege sehr. Sie entscheiden über Freiheiten und Grenzen, in denen wir uns entwickeln können. Wer in der ehemaligen DDR aufgewachsen ist oder wessen Eltern DDR-Bürger waren, hat eine andere politische Biografie als Westdeutsche. Viele erinnern sich in Biografieseminaren daran, wie sehr beispielsweise die Reisefreiheit beschränkt war. Das Gefühl, in einem Staat gefangen gewesen zu sein, hinterließ Spuren in den Lebensläufen, ebenso die Beschränkungen, die Christ*innen in der DDR erfuhren. Viele von ihnen mussten auf ein Studium oder auf Wunschberufe verzichten, weil sie dem System verdächtig waren. Kinder wurden zu Außenseiter*innen unter Gleichaltrigen, wenn sie sich confirmieren ließen oder wenn sie sich nicht an den staatlichen Jugendbewegungen beteiligten.

Erfahrungen wie diese prägen einen Menschen, und für uns ist es in der Biografiearbeit spannend, danach zu fragen, wie man unter solchen Bedingungen das Leben gemeistert hat. Spannend sind im Lebensrückblick und in der persönlichen Lebensbilanz auch die Erfahrungen der

Mitläufer*innen der damaligen Verhältnisse und derjenigen, die sich angepasst haben. Ob so oder so, das politische System der DDR hat zwangsläufig Spuren in ihren Bürger*innen hinterlassen. Menschen aus Westdeutschland sind solche persönlichen Erfahrungen in der Regel fremd, dabei vergessen sie schnell, dass auch ihre Eltern und Großeltern durch die Jahre des Nationalsozialismus geprägt wurden. Auch sie mussten in einem politischen Umfeld überleben, das die persönlichen Freiheiten sehr beschränkte und alle nicht angepassten Bürger*innen übel sanktionierte.



Foto: Wilfried Wende, pixabay.com

Ich selber gehöre der Babyboomer-Generation an. Wir haben das große Glück, seit unserer Geburt in einer Demokratie leben zu können, für uns sind die Freiheiten der Demokratie ganz selbstverständlich. Manchmal frage ich mich, ob ich mit vielen anderen nicht Gefahr laufe, diese Freiheiten als zu selbstverständlich zu nehmen. Ich bin es bisher nicht gewohnt gewesen, dafür zu kämpfen. Angesichts der Erfahrungen mit den älteren Teilnehmenden in unseren Biografieseminaren müssten die Freiheiten unserer Demokratie eigentlich täglich gefeiert werden, denke ich mir inzwischen. Die Beschäftigung mit der eigenen Herkunfts-Biografie, also auch mit den Lebensläufen meiner Großeltern, führt mir vor Augen, was ihnen nicht-demokratische Systeme angetan haben. Ihre schlimmen Erfahrungen zeigen mir, was geschehen kann, wenn man heute die Augen vor Radikalisierungen verschließt oder sich für die Demokratie nicht stark macht.

Wer sich der eigenen Demokratie-Biografie bewusst werden möchte, hat dazu bei uns am 14. Februar in Volksdorf Gelegenheit. Unter dem Titel „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ laden wir zu einem Biografievormittag (siehe S. 8) im Rahmen unserer Impulswerkstatt Franz und Freitag ein.

Hajo Witter

IMPULSWERKSTATT | **Franz und Freitag**

Für viele Interessierte, Haupt- und Ehrenamtliche ist der zweite Freitag im Monat ein fester Termin im Kalender. Bei Franzbrötchen am Freitag (Franz und Freitag) laden Dörte Foede und Hajo Witter alle ein, von unserer Ideenbörse zu profitieren, Impulse mitzunehmen und miteinander in den Austausch zu gehen. Von 9.30 bis 12 Uhr öffnen wir an jedem zweiten Freitag im Monat unsere Türen zu unterschiedlichen Themen. Ihre Anmeldung per E-Mail oder Telefon erleichtert unsere Planung – wir freuen uns auf Sie, und bringen Sie gerne weitere Interessierte mit! Die Angebote sind kostenfrei.



Foto: DVA

Warum hängt daran dein Herz?

Ein Messer, ein leerer Koffer, ein Paar Handschuhe aus Jute: In vielen Familien ist der Zweite Weltkrieg bis heute präsent. Alltagsgegenstände, die unmittelbar mit Erinnerungen verbunden sind, können heute noch über den Krieg erzählen. Die beiden Hamburger Autor*innen Annette und Hauke Goos stellen in ihrem gleichnamigen Buch „Warum hängt daran dein Herz?“ 36 Erinnerungsstücke vor und bringen ihre Besitzer*innen zum Erzählen. Die Gesprächsprotokolle von prominenten und unbekanntenen Personen zeigen, welche Erinnerungen an Kinder- und Enkelgenerationen weitergegeben werden. Vielleicht haben Sie zu Hause auch einen Alltagsgegenstand, der mit einem besonderen Ereignis in ihrem Leben verbunden ist. Anhand der unterschiedlichen Erinnerungsstücke widmen wir uns an diesem Vormittag einigen Biografien der Kriegskinder.

Termin:	Freitag, 18. Oktober 2024 (ausnahmsweise der dritte Freitag im Monat)
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: geralt, pixabay.com

Die Angst vor dem Vergessen – Demenz

Allerdings werden viele Menschen irgendwann einmal in ihrem Leben indirekt oder auch direkt von einer Demenz betroffen sein. Wir alle kennen jemanden aus der Familie, den Freundes- oder Bekanntenkreis, der mit einer Demenz lebt oder der pflegender Angehöriger ist. Aus diesem Grund ist unsere Fachstelle auch daran interessiert, diese unangenehme Thematik ins Gespräch zu bringen. Wir werden dabei ein paar wichtige Basisinformationen zu den Ursachen und dem Verlauf der Erkrankung vermitteln, sowie zum Umgang mit den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen. Darüber hinaus sollen unsere Gäste viel Raum zum Austausch über Fragen und Erfahrungen bekommen.

Termin:	Freitag, 8. November 2024
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

IMPULSWERKSTATT | Franz und Freitag



Foto: Motiv von Stefanie Bahlinger, Mössingen, www.verlagambirnbach.de

„Prüft alles und behaltet das Gute!“ – Die Jahreslosung 2025

Vor nahezu 2000 Jahren schrieb der Apostel Paulus einen Brief an die Gemeinde in Thessaloniki. Die noch junge Gemeinschaft sah sich zu der Zeit vielen Einflüssen und auch Anfeindungen ausgesetzt, was zu Unruhe und Verunsicherungen führte. Paulus riet den Menschen in dieser Situation: „Prüft alles und behaltet das Gute!“ Wer sich bei wichtigen Entscheidungen an Jesus Christus orientiert, dessen Blick für das Gute im Leben wird wachsen, davon ist Paulus überzeugt. Seine Botschaft ist stets aktuell. Auch wir müssen im Leben Entscheidungen treffen, deren Auswirkungen wir nicht immer absehen können. Woran orientieren wir uns dabei? Worauf können wir uns bei unseren Entscheidungen verlassen? Die Teilnehmenden unserer Veranstaltung werden gemeinsam mit Pastorin Uta Gerstner den Inhalt der Jahreslosung erkunden und Bezüge zum eigenen Leben herleiten.

Termin:	Freitag, 13. Dezember 2024
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Pastorin Uta Gerstner, Fachstelle Geschlechtergerechtigkeit
Leitung:	Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: LN_Photoart, pixabay.com

Gute Gespräche

Gespräche beginnen oft mit dem, was allgemein mit Smalltalk bezeichnet wird. Themen können dabei z. B. das Wetter, Fernsehsendungen, Prominente u. v. a. m. sein. Obwohl wissenschaftliche Studien darauf hinweisen, dass die meisten Menschen sich nach Tiefgründigkeit in ihren Gesprächen sehnen, bleiben sie dennoch oft oberflächlich. Das ist bedauerlich, denn besagte Studien belegen, dass Gespräche mit Tiefgang Menschen glücklich machen. Sie können Beziehungen und Freundschaften vertiefen, das gegenseitige Vertrauen stärken, neue Sichtweisen eröffnen und einen klugen Gedankenaustausch anregen. Was hält Menschen dennoch davon ab, sich mit anderen so zu unterhalten, dass man nicht nur an der Oberfläche stehen bleibt? Wir möchten mit unseren Gästen darüber nachdenken, was gute Gespräche auszeichnet und aufzeigen, was sie fördern kann.

Termin:	Freitag, 10. Januar 2025
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

IMPULSWERKSTATT | **Franz und Freitag**



Foto: geralt, pixabay.com

Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Mit dieser Veranstaltung greifen wir das Leitthema der aktuellen Perspektiven-Ausgabe auf und laden zu einem Biografie-Vormittag zum Thema Demokratie ein. Gute Fragen und interessante Methoden sollen unseren Gästen ihre persönlichen Geschichten wieder ins Bewusstsein rufen. Was hat das eigene Demokratieverständnis geprägt? Mit welchen demokratischen Werten wurden wir erzogen? Wo und wie durfte über Politik gesprochen werden? Welche Werte sind unverzichtbar und wie setzen wir uns für ein gutes Miteinander ein? Über dieses Thema wollen wir ins Gespräch gehen und schauen, wie in diesen herausfordernden Zeiten Wege und Möglichkeiten gefunden werden können, eine Gemeinschaft neu zu denken.

Termin:	Freitag, 14. Februar 2025
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: Sergio-sq, pixabay.com

Der Seele Gutes tun

In der zweiten Lebenshälfte verspüren viele Menschen eine Sehnsucht danach, ihr Leben noch einmal neu auszurichten. Was in den Jahrzehnten zuvor wichtig war und viel Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit forderte, verabschiedet sich nach und nach aus dem Alltag. Die Kinder gehen ihre eigenen Wege, das aktive Berufsleben ist abgeschlossen und auch sonst spürt man, dass eine neue Zeit angebrochen ist, die ganz neue Möglichkeiten und Herausforderungen mit sich bringt. Vermehrt kommt der Wunsch auf, tiefgehenden Fragen nachzugehen: Was hat mich all die Jahre bisher getragen? Woran bin ich innerlich gewachsen und wo hat meine Seele ihr Zuhause? Der Blick auf das Wesentliche für das eigene Dasein kann in dieser Zeit dadurch geschärft werden, wenn wir uns besondere Auszeiten nehmen, die ganz der Sehnsucht nach dem inneren Verstehen gewidmet sind. Exerzitien sind solche Auszeiten und wir laden ein, sich darüber zu informieren. Dazu stellen wir unterschiedliche Formen von Exerzitien vor und lassen von Erfahrungen erzählen.

Termin:	Freitag, 14. März 2025
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent*innen:	Dörte Foede und Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

MEDITATION | Stille Abende



Foto: YAKY_X, pixabay.com

„In jedem von uns liegt ein Zentrum der Stille, umgeben von Schweigen.“
Dag Hammarskjöld

In Gemeinschaft den inneren Raum der Stille aufsuchen und ganz bewusst mit der Quelle unseres Wesens und Seins in Kontakt treten, einen geistlichen Impuls hören, meditativ singen und sich bewegen, christliche Meditation in Stille einüben – dazu laden die immer gleich gestalteten Abende ein. Sie bieten Gelegenheit, den Blick über das Oberflächliche und Vordergründige hinaus auf die Mitte des Seins zu richten. In der Stille dem Göttlichen entgegnenzulassen und zu ahnen, wie sich Gottes Geistkraft in uns und durch uns in diese Welt bewegt, kann eine belebende, tröstende und tragende Erfahrung werden. Dafür möchte das Angebot Raum geben. Vorerfahrung (z. B. Stille Zeiten, Exerzitien, Herzensgebet, Meditation o. ä.) ist wünschenswert. Die Abende können einzeln besucht werden. Regelmäßige Teilnahme ist hilfreich für das Einüben. Geistliche Begleitung (ein persönliches Gespräch über Glaubensdinge und Lebensbewegungen) ist nach Vereinbarung möglich.

Termine:	jeweils mittwochs, 18.15 bis 20 Uhr (Ankommen ab 18 Uhr): 2. und 16. Oktober, 6. und 20. November 2024, 5. und 19. Februar, 19. März 2025
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Ulrike Beese (Geistliche Begleiterin), Ursula Kranefuß (Pastorin, Geistliche Begleiterin), Hajo Witter
Anmeldung:	bis dienstags vor dem jeweiligen Termin bei Martina Alt, 040/519 000 915, seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

PILGERN | Pilgern durch die Jahreszeiten



Foto: jacqueline macou/ Pixabay, pixabay.com

Über Stock und Stein durch die Feldmark zwischen Sülldorf und Wedel

Bei dieser Pilgerreihe wird an vier einzelnen Tagen im Laufe der Jahreszeiten eine ähnliche Wegstrecke zu Fuß zurückgelegt. Innehalten und die Stimmungen der Jahreszeiten mit allen Sinnen wahrnehmen. Wovon verabschieden wir uns im Herbst? Was vermissen wir im Winter? Wie riecht der Frühling? Was macht uns im Sommer Freude? Damit verbundene Lieder und Gesänge, Bibeltexte und Impulse begleiten den Weg, der zum Teil auch schweigend miteinander gegangen wird. Beschenkt durch die Jahreszeiten kann Kraft für den Alltag zu Hause gesammelt werden.

Für Erwachsene, die neugierig sind, gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein, sich auf verschiedene Wege, Wind und Wetter einlassen, Stille und Schweigen ausprobieren möchten. Die Wegstrecke umfasst ca. 15 km. Wir gehen ein moderates Tempo in der Gruppe. Vorerfahrungen beim Pilgern sind nicht notwendig. Kleidung ist entsprechend des Wetters und der Jahreszeit anzupassen.

Termine:	jeweils sonntags, 9 bis ca. 17 Uhr: 13. Oktober 2024, 2. Februar, 11. Mai, 3. August 2025
Ort:	Die Start- und Zielorte Sülldorf und Wedel sind in Eigenregie mit Bus und Bahn gut erreichbar. Nähere Informationen zum Treffpunkt und woran zu denken ist, erfolgt nach der Anmeldung.
Leitung:	Ulrike Dorner, Tina Jachomowski
Informationen:	Tina Jachomowski (Kontakt siehe unten)
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei Tina Jachomowski, 040/558 220 155, tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

PILGERN | **GEHMOMENTE**



Foto: LoboStudioHamburg, pixabay.com

Das Nikolaiviertel in der Hamburger Innenstadt

Naturbeobachtungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen – ob in der Stadt oder in einem grünen Park, bei unseren zweistündigen Spaziergängen wollen wir gemeinsam unsere Umgebung wahrnehmen. Die Natur und auch die Stadt, in der wir leben, bieten Kunstwerke, an denen wir im Alltag oft vorbeigehen. Bei unseren GEHMOMENTEN laden wir ein, den Fokus auf kleine und große Dinge zu richten, die wir beim Gehen häufig nicht wahrnehmen oder übersehen. Unsere Spaziergänge sind vielfältig und abwechslungsreich: Wir arbeiten mit verschiedenen Übungen, gehen in einen stillen Dialog oder in den gemeinsamen Austausch mit der Gruppe. Wir nehmen bewusst unsere Umgebung wahr, die uns so vieles ermöglicht: Licht und Schatten, Geräusche und Stille, Geborgenheit und Alleinsein.

GEHMOMENTE ist ein offenes Angebot, die Teilnahme kann regelmäßig oder nur zu einzelnen Terminen erfolgen. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, uns auf unseren Entdeckungstouren zu begleiten.

Termin:	Donnerstag, 31. Oktober 2024 (Reformationstag), 11 Uhr
Treffpunkt:	Speersort Nikolaiviertel, Rasenfläche
Dauer:	Ca. zwei bis zweieinhalb Stunden, bitte auf wettermäßige Kleidung achten
Leitung:	Dörte Foede und Hajo Witter
Kosten:	keine (Im Anschluss wird ein Café aufgesucht, die Kosten übernimmt jede*r für sich.)
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

VERANSTALTUNGSREIHE | **Stille Zeit im Advent**



Foto: Myriams-Fotos, pixabay.com

Für alle, die Besinnung und Ruhe suchen

Advent ist eine Zeit der Sehnsucht. Wir sehnen uns nach Frieden im großen Weltgeschehen wie im eigenen Leben. Dazu gehört Gespür für persönliche Bedürfnisse und für andere Menschen und für das, was sie bewegt. Geistliche Übungen und Zeit zur Besinnung machen uns sensibel und öffnen uns für die Begegnung mit der Kraft, die unser Leben trägt und zum Frieden führt. Das kann bewusst im Trubel der Adventszeit geschehen, wenn wir uns dafür entscheiden!

Die Teilnehmenden treffen sich wöchentlich: singen, biblische Impulse teilen, Austausch, einfache Bewegungen und Stille zur Vertiefung der Meditations- und Gebetspraxis. Das tägliche Einhalten einer „Stillen Zeit“ im Alltag wird verabredet. Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Termine:	jeweils montags, 18.15 bis 20 Uhr: 25. November, 2. Dezember, 9. Dezember und 16. Dezember 2024
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Ursula Kranefuß, Hajo Witter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 22.11. bei Martina Alt, 040/519 000 915, seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

WORKSHOPS | Mehr als gute Wünsche

Zwei Workshop-Tage für alle, die mit der Praxis des Segnens vertrauter werden wollen – für ihre (berufliche) Arbeit, im Ehrenamt (z. B. kirchlich oder im Gesundheitswesen) oder im privaten Umfeld.



Foto: AndPan614, pixabay.com

Segen empfangen und weitergeben

Der persönlich zugesprochene Segen ist eine Form der Zuwendung und ein Zeichen der Verbundenheit untereinander und mit dem Ja Gottes über jedem Leben. Es braucht dazu Menschen, die Segen rituell weitergeben: mit Worten und Gesten, mit einer Berührung, vielleicht mit Öl oder einem sinnhaften Gegenstand. Und wie mache ich es dann? Was passt zu mir? Wo stehe ich, wie gehe ich und wie sieht das aus? Was löst es vielleicht bei mir und bei anderen aus? Das Segnen ist keine seltene „Kunst“, es benötigt aber einen persönlichen Zugang, innere Sammlung, theologische Klärung, geistliche Ausrichtung und Übung.

Dieser Tag richtet sich an alle, die an theologischen Überlegungen zum Thema „Segen“ interessiert sind und eigene Zugänge suchen. Am Nachmittag geht es um das Kennenlernen und Ausprobieren von Segensgesten und -bewegungen. Es wird mit vorformulierten, kurzen Segensworten geübt.

Termine:	Samstag, 1. Februar 2025, 10 bis 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Ulrike Beese (Geistliche Begleiterin), Ursula Kranefuß (Pastorin)
Kosten:	30 Euro
Anmeldung:	bis 27.01. bei Martina Alt, 040/519 000 915, seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

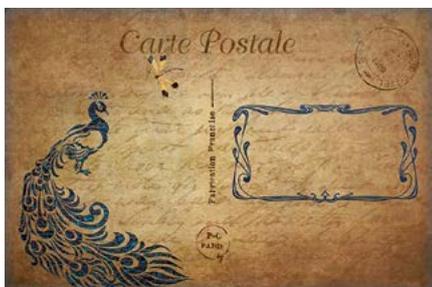


Foto: cocoparisienne, pixabay.com

Eigene Segens-Worte formulieren und ihnen eine Form geben

Ob Geburtstagsgruß, Reisesegen, im Krankenhaus, in der Familie oder in der Kirche – Segensworte tun gut und können Mut machen. Sie weiten Herz und Sinne, sie nehmen etwas von dem auf, was Menschen im Tiefsten bewegt und sagen zu, was sich niemand selbst sagen kann: Du bist gewollt, geliebt, gesehen! Noch mehr als ein guter Wunsch können passende Segensworte bewegen und Kraft geben, denn sie lassen das Verbundensein untereinander und mit der Quelle des Daseins aufleben. Durch Inputs und Impulse zu kreativen Übungen werden an diesem Tag im Austausch mit anderen eigene Segensworte und -formulierungen entstehen: in der Stille, im Hören, Schreiben, und Aussprechen. Die Teilnehmenden probieren sich darin aus, mit persönlichen Worten zu sagen, was einem anderen zum Segen werden kann.

Dieser Tag richtet sich an alle, die gern wohlthuende Worte in eine passende Form bringen und das ausprobieren wollen, um gesprochenen oder geschriebenen Segen mit eigenen Worten weiterzugeben.

Dieser Tag richtet sich an alle, die gern wohlthuende Worte in eine passende Form bringen und das ausprobieren wollen, um gesprochenen oder geschriebenen Segen mit eigenen Worten weiterzugeben.

Termine:	Samstag, 29. März, 10 bis 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Dörte Foede, Ursula Kranefuß, Hajo Witter
Kosten:	30 Euro
Anmeldung:	bis 24.03. bei Martina Alt, 040/519 000 915, seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

GOTTESDIENST | **Seelen(t)räume**



Foto: Melanie Kirschstein

Gottesdienste der Seelsorgebewegung

Zwei Mal im Jahr kommen wir zusammen, um uns zu treffen, um zusammen Gottesdienst zu feiern, um gemeinsam zu singen und zu beten und um uns auszutauschen und aufzutanken. Wir freuen uns auf ALLE, die als ehrenamtliche Seelsorger*innen und Besucher*innen unterwegs sind zu und mit Menschen. Weitere Interessierte, die auf der Suche sind nach einer sinnerfüllenden Aufgabe, heißen wir herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Euch! Bis zum nächsten Seelen(t)räume Gottesdienst!

Termin:	Freitag, 22. November 2024, 18 Uhr
Ort:	Erlöserkirche Farmsen, Bramfelder Weg 23, 22159 Hamburg
Leitung:	Melanie Kirschstein, Dr. Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg, Jochen Weber
Informationen:	bei Kirsten Sonnenburg und Jochen Weber (Kontakt siehe S. 25)

SAVE THE DATE | **Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele**



Foto: © iStock.com, FG Trade

Seelsorgeausbildung der beiden Hamburger Kirchenkreise

Einsamkeit ist in unserer Zeit weit verbreitet. Alte Menschen sind oft alleine. Angehörige sind überlastet und der Pflegenotstand lässt wenig Zeit für Gespräche. Nicht nur ältere Menschen sind einsam und leiden darunter. Dagegen hilft Gemeinschaft, sich aussprechen, zuhören, gemeinsam statt einsam unterwegs sein. Unsere einjährige zertifizierte Seelsorgeausbildung will dagegen fit machen. Sie ist ein Aufstand gegen Einsamkeit in Quartieren und Nachbarschaften und eine Ermutigung, Menschen zu begleiten – und sie ist eine Kooperation beider Hamburger Kirchenkreise.

Ein Jahr lang treffen sich monatlich die jeweiligen Gruppen. Die Kurse sind für alle offen, die sich in ehrlicher Kommunikation und auch im Umgang mit schweren Themen üben wollen. Wir lernen psychologisches Grundwissen und Grundlagen der Kommunikation und sprechen über existenzielle Fragen rund um Krankheit, Einsamkeit, Trauer oder Todesangst. Was trägt uns durch Krisen und was gibt uns Kraft? Woher kommen Trost und Hoffnung?

Wer teilnimmt, erklärt sich bereit, Menschen besonders in Nachbarschaften, Gemeinden oder Pflegeeinrichtungen zu besuchen und durch Gespräche zu begleiten. Zugleich wird sie und er Teil einer seelsorgenden Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt. Die Ausbildung ist ein Lernweg – mit anderen für andere – und natürlich für sich selbst. Sie umfasst Vorträge, Einzel- und Teamarbeit, praktische Übungen, Schulung von Selbst- und Fremdwahrnehmung, Reflexion religiöser und spiritueller Ressourcen, Klärung der eigenen Rolle, eine Praxisphase und begleitende Supervision.

Termine:	Erster Schulungstag: Samstag, 12. April 2025, 11 bis 16 Uhr, danach monatliche Abendtermine donnerstags von 18 bis 21 Uhr (bis März 2026)
Orte:	Volksdorf und Altona
Leitung:	Kurs Volksdorf: Dr. Hella Lemke und Jochen Weber Kurs Altona: Melanie Kirschstein, Bettina Kolwe-Schweda
Informationen:	bei Melanie Kirschstein, Dr. Hella Lemke und Jochen Weber (Kontakte siehe S. 25)
Flyerdownload:	www.lebe-im-alter.de und www.zusammenwir.de
Kosten:	250 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

WORKSHOP | Alle sind schon tot. Was soll ich noch hier?



Foto: Astrid Hencke

Wenn alles sinnlos wird, bleibt (noch) der Wunsch zu sterben

„Hat Gott mich vergessen?“, „Ich falle nur noch zur Last.“ „Es wäre besser, ich wäre tot.“ Manches Gespräch nimmt eine solche Wendung. Im Raum wird es schwer und düster. Welche Gefühle übernehmen nun die Regie im meinem Herzen als Besuchende*r? Da können mir die Worte fehlen. Wo sind sie geblieben? Welchen Worten traue ich jetzt zu, dass sie tragen können? Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach ihnen. Dieser Workshop ist konzipiert für zur Zeit aktive ehrenamtlich Seelsorgende.

Termine:	Donnerstag, 27. Februar 2025, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Dr. Hella Lemke
Kosten:	10 Euro
Anmeldung:	bis 06.02. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

DIGITALES UND MEDIEN ■

WORKSHOP | Digital durch den Winter



Foto: © iStock.com, oatawa

Fit fürs Internet

In der kalten Jahreszeit sind wir wieder mehr zu Hause. Eine gute Gelegenheit, um verschiedene digitale, soziale Medien auszuprobieren oder die Kenntnisse darüber wieder aufzufrischen. Welche Funktionen hat zum Beispiel das Videokonferenzformat Zoom? Worauf muss ich klicken, wenn ich an einer Videokonferenz teilnehmen möchte? Denn Videokonferenzen sind nicht nur im Job zu nutzen, sondern eine sehr gute Gelegenheit, gemeinsam am Bildschirm zu plaudern. Oder wie sieht es mit WhatsApp oder Instagram aus? Was brauche ich dafür? Und wie melde ich mich dafür an? Dieser Vormittag richtet sich alle, die Lust haben, mehr über soziale Medien zu lernen.

Schön wäre es, ein eigenes Gerät (Smartphone und/oder Laptop/Tablet) mitzubringen, damit das Erlernte gleich umgesetzt werden kann.

Termine:	Donnerstag, 28. November, 10 bis 12.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Dörte Foede und Hajo Witter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

ONLINE-TREFFEN | Und weiter geht's: 2 nach 11 – digitale Plauderstunde



Foto: Liebenow Fotografie, Collage von Dörte Foede

„Gemeinsam aus der Einsamkeit“, so lautete die Themenwoche, die die Strategie der Bundesregierung mit Maßnahmen unterstützen sollte. Wir beugen ebenfalls vor: Unsere digitale Plauderstunde steht nach der Sommerpause gut gelaunt in den Startlöchern und freut sich auf alte und neue Gesichter. Alle, die noch nie dabei waren, wollen wir an dieser Stelle herzlich einladen mitzumachen.

Bei jedem Treffen gibt es ein anderes Thema: Ob „meine erste Bude“ oder „Lieblingsbücher“ oder „mein Bild an der Wand“ – uns fällt immer etwas ein, über das wir gemeinsam sprechen wollen. Damit sich jede*r von zu Hause oder einem anderen Ort dazuschalten kann, wird nur ein Laptop/Tablet/PC mit integrierter Kamera und Mikrofon benötigt. Und wer technische Hilfe benötigt, erreicht uns jeweils 30 Minuten bevor es losgeht. Dann stehen wir mit Rat und Tat am Telefon bereit, um Bildschirm und Lautstärke testen zu können. Melden Sie sich gerne bei Martina Alt an, dann wird Ihnen der Link für die Plauderstunde zugeschickt. Denn nur gemeinsam sind wir eine Gemeinschaft – wir freuen uns auf Sie!

Termin:	alle 14 Tage ab 2. Oktober 2024, jeweils mittwochs um 2 nach 11
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Leitung:	Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

EINGELOGGT!-WOCHE | Thema Alter und Digitalisierung



Foto: Körber-Stiftung/Bente Stachowske

Für Neugierige ab 50 vom 24. bis 30. März 2025

Wir sind wieder dabei! Die Eingelogg!-Woche lädt Menschen ab 50 dazu ein, ihre Begeisterung für das Bloggen, Surfen im Internet, Eintauchen in virtuelle Welten oder das Programmieren zu entdecken. Jedes Jahr im März bietet sie die Chance, hinter die Kulissen der digitalen Welt zu schauen. Die Eingelogg!-Woche ruft Organisationen dazu auf, Älteren erste oder neue Erfahrungen im Umgang mit digitaler Technik zu ermöglichen. Dazu bietet sie diesen eine Plattform, um kostenlose Angebote zu veröffentlichen und sichtbar zu machen, wo Angebote, Anlaufstellen und Ansprechpartner*innen zu finden sind. Eine breit angelegte Öffentlichkeitskampagne gemeinsam mit den Veranstaltenden sorgt dafür, dass Ältere erfahren, an wen sie sich wenden können. Eingelogg! ist eine Initiative der Körber-Stiftung gemeinsam mit den Bücherhallen Hamburg und der Hamburger Volkshochschule. Sie fand erstmals 2019 in Hamburg-Bergedorf statt. Mittlerweile haben Oldenburg, Kassel und Bielefeld die Idee übernommen. Weitere Städte sind in Planung. Und natürlich sind wir auch wieder dabei. Mit einer digitalen Schreibwerkstatt und unserer digitalen Plauderstunde „2 nach 11“. Wir wünschen allen Beteiligten viel Freude – es gibt viel zu entdecken und das Tolle: Alle Angebote sind kostenlos!

Einzelheiten folgen und das komplette Programm kann im Januar 2025 im Internet abgerufen werden unter: www.hamburg.eingelogg.net.

ONLINE-SCHREIBWERKSTATT | **After Work**

© iStock.com, rfranca

Die digitale Schreibwerkstatt für Menschen nach dem Berufsleben

Feierabend für immer – und dann? Berufstätige verbringen mehr als 60 Prozent 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.

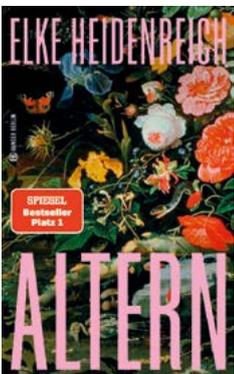
In vier Videokonferenzen lernen Sie Handwerkszeug kennen und wenden es in Schreibübungen an. Für mehr Tiefe und Raum zum Hinspüren entstehen einzelne Beiträge. Dabei lernen Sie Tipps und Tricks des literarischen Schreibens kennen und verbinden Theorie mit Ihren persönlichen Erinnerungen und Plänen für 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. 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. Vorkenntnisse im Schreiben sind hilfreich – aber nicht nötig. Der Kurs findet online via Zoom statt.



Foto: Martina Kuhn

Hilka Zebothsen (Foto rechts) war viele Jahre Reporterin für verschiedene Tageszeitungen. Heute arbeitet sie in der Gesundheitskommunikation und unterrichtet nebenberuflich Dramaturgie für Buch und Film.

Termine:	donnerstags, jeweils 18 bis 19.30 Uhr: 30. Januar 2025, 13. Februar 2025, 27. Februar 2025, 6. März 2025
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Leitung:	Hilka Zebothsen und Dörte Foede
Informationen & Begleitung:	Dörte Foede (Kontakt siehe S. 25)
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

BUCHTIPP | **Altern von Elke Heidenreich**

© Hanser Literaturverlage

„Was macht das jetzt mit mir das Alter? Ich habe keine Ahnung. Ich weiß nur: Ich stelle mich ihm, ich verleugne es nicht, ich versuche nicht jünger zu wirken, als ich bin. Und ich finde schon gar nicht, dass das Leben im Alter weniger wert ist.“ Über das Altern sollte Elke Heidenreich schreiben, das war die Bitte des Hanser Verlages und Elke Heidenreich wäre nicht Elke Heidenreich, wenn sie dieser Bitte sofort nachgekommen wäre. Über andere Themen hätte sie große Lust zu schreiben, aber übers Altern? Sie sei ja wohl die Falsche. Und nach einer Nacht drüber schlafen, wie man so schön sagt, hat sie dann doch zugestimmt. Und sie teilt die Ansichten vieler Wegbegleiter*innen: Über das Alter zu reden ist in Ordnung, dazu gehören nicht. Herausgekommen ist ein wunderbar schmales Bändchen mit einem Umfang von 112 Seiten, in dem die Autorin nicht nur auf ihr eigenes Leben und ihren Prozess des Älterwerdens schaut, sondern viele Zitate berühmter Autor*innen einfließen lässt. Was für ein Glück, dass sie wie immer den richtigen Ton trifft, klug auf das Thema schaut, gleichzeitig unterhält und mitreißend erzählt. Ein sehr ehrliches Buch über das Altern, das schnell die Bestsellerlisten erobert hat, oder wie es Werner van Bebber für den Tagesspiegel formuliert hat: „Und da ist diese Schreibkraft, ihre Fähigkeit, uneitel und pointiert über sich als Alternde, als Alte zu schreiben.“ Danke Elke Heidenreich!

Dörte Foede

VERANSTALTUNGSHINWEIS | **Hamburger Hospiz- und Palliativwoche 2024**



In diesem Jahr vom 5. bis 11. Oktober unter dem Motto „Hospiz für Vielfalt“

Informationen über Versorgungsmöglichkeiten am Lebensende vor Ort – das ist das Ziel der jährlichen Hospizwoche in Hamburg. Diese Angebote stehen allen offen. Darauf weist die „Hamburger Koordinierungsstelle Hospiz- und Palliativarbeit“ mit dem Motto „Hospiz für Vielfalt“ in diesem Jahr besonders hin, um 2024 ein Zeichen gegen Rechtsextremismus und Ausgrenzung zu setzen. Lernen Sie Häuser, Räume und engagierte haupt- und ehrenamtliche Menschen kennen. Stellen Sie Ihre Fragen und kommen Sie ins Gespräch. Stationäre Hospize, Krankenhäuser, Kulturräume, Einrichtungen der ambulanten Versorgung und der Trauerbegleitung sind dabei. Die Angebote sind fast alle kostenfrei.

Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Programm:

www.koordinierungsstelle-hospiz.de

KONFERENZ | **Körper Demografie Symposium 2024**



Wissenschaftliche Impulse, bewährte Projekte aus der Praxis und neue Ideen für Engagement älterer Menschen

Unsere Gesellschaft wird immer älter. Das stellt Kommunen, Kirche und Gesellschaft vor große Herausforderungen, heute und in der Zukunft. Budgets werden überall knapper. Trotzdem braucht es Fachkräfte und funktionierende Versorgungsstrukturen. Dafür müssen Lösungen gefunden werden. Das Ehrenamt spielt dabei vielerorts eine entscheidende Rolle. Ältere ehrenamtliche Bürgerinnen und Bürger sind dabei eine wichtige Ressource. Für sie ist Engagement sinnstiftend, schafft soziale Kontakte und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Wie sind Engagierte effektiv zu erreichen, zu unterstützen und zu fördern? Dies sind zentrale Fragen für Städte, Kommunen und Kirche.

Termine:	Donnerstag, 24. Oktober 2024, 10 Uhr
Ort:	KörperHaus, Holzhude 1, 21029 Hamburg
Kosten:	keine
Anmeldung:	https://koerber-stiftung.de/veranstaltungen/koerber-demografie-symposium-2024

WORKSHOP | **Augenhöhe im Dialog**



© iStock.com, monkeybusinessimages

Gar nicht immer so leicht

Es geht in diesem Workshop um Fragen wie: „Was braucht es für ein gutes Gespräch?“ Daran lässt sich immer noch was lernen. Erlebnisse können eingebracht und thematisch eingeordnet werden. Wir wollen gegen destruktiven Streit oder Missverständnisse wirksam werden. Dabei geht es um Haltungen, Erwartungen und Übung. Ein konstruktiver Streit kann wertschätzender sein als Harmonie um jeden Preis.

Ein Workshop für Haupt- und Ehrenamtliche und für die Friedenspädagogik.

Termine:	Freitag, 8. November 2024, 16 bis 19 Uhr
Ort:	Haus der Kirche, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Leitung und Referent*innen:	Tina Jachomowski, Paul Steffen (Politikwissenschaftler)
Informationen:	bei Paul Steffen (Kontakt siehe unten)
Kosten:	keine
Anmeldung:	bis 01.11. bei Paul Steffen unter paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

Willkommen auf der Baustelle des Älterwerdens! Vom 13. bis 17. Mai 2024 wurde der Treffpunkt Bauwagen im Kapitän-Schröder-Park zu einem Ort der Begegnung, des Austauschs und der kulinarischen Köstlichkeiten. Jeden Tag von 11.55 bis 13.30 Uhr stand die Tür des Bauwagens weit offen, um zu Gesprächen über das Älterwerden einzuladen und die gemeinsame Zeit zu genießen – ein Kooperationsprojekt von ZusammenWir! und QplusAlter der Evangelischen Stiftung Alsterdorf.



Fotos: Johanna-Maria Lühmann

Unter dem Motto „Fünf vor Zwölf ist nicht zu spät, sondern genau der richtige Zeitpunkt, sich über das Älterwerden Gedanken zu machen“ wurden die Teilnehmenden von den Lotsinnen von QplusAlter herzlich empfangen. Es gab Beratungen und leckeres Essen aus der Nachbarschaft – alles kostenfrei und ohne Anmeldung. Der besondere Menüplan wurde mit Speisekarten auf dem Bauwagen schon im voraus bekannt gemacht. Da stand zum Beispiel: „Eine köstliche Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe, die nicht nur den Körper erwärmt, sondern auch die Vorfreude auf die goldenen Jahre weckt. Genießen Sie jeden Löffel und spüren Sie, wie sich die Weisheit der Jahre in Ihrem Herzen ausbreitet!“, oder auch ein ganz besonderer Hotdog: „Mein Alter ist mir Wurst. Und bei uns dürfen dabei Gurke, Ketchup und Röstzwiebeln nicht fehlen! So oder so, wir freuen uns, wenn jeder seinen Senf dazu geben kann. Denn beim Thema Alter können schließlich alle mitreden.“

Inspiziert vom Märchen „Tischlein deck dich“ waren alle eingeladen, sich einzubringen und eine Woche lang täglich den Tisch zu füllen. Die Atmosphäre war besonders und schnell brachten sich alle mit ein: Cordula machte spontan Holunderpfannkuchen, über das Netzwerk von nebenan.de wurde Nudelsöße organisiert, Irenes selbstgemachte Kartoffelpuffer und vegane türkische Gerichte des Nachbarschaftsrestaurants rundeten die kulinarische Vielfalt am Bauwagen ab. Beim Schnippeln und Kochen unter freiem Himmel wurde das Thema Alter auf lockere Weise diskutiert. Die QplusAlter-Lotsinnen ermutigten zu alternativen Hilfskonzepten und hatten für alle Sorgen ein offenes Ohr. An die Bäume im Kapitän-Schröder-Park wurden nach dem Motto „Alt wie ein Baum möchte ich werden, aber wie und woher

kommt die Kraft?“ Zettel angebracht, als Anregung zum Austausch: „Ich fühle mich allein“, stand da. Oder: „Ich pflege meine Angehörigen und schaffe es kaum noch“, „Alter, was willst du?“. Die Woche zeigte, dass Gemeinschaft und Nachbarschaftshilfe eine große Stütze sein können. Ein Beispiel: Eine Nachbarin bat um Hilfe beim Bettenbeziehen – und erhielt dann Unterstützung von ihren Punk-Nachbarn. Gleichzeitig überwand sie dadurch ihre Vorurteile.

Das Fazit der Woche: Unterstützung ist reichlich vorhanden, sei es durch Nachbar*innen oder Expert*innen wie die QplusAlter-Lotsinnen. Es lohnt sich, beim Älterwerden Hilfe anzunehmen, sich einzubringen und die Gemeinschaft zu stärken. Als Quartiersengel ist es mein Gewinn, Menschen zusammenzubringen, die sich gegenseitig mit ihren Gaben und Fähigkeiten unterstützen können. Wir rücken näher zusammen, bauen aufeinander, nehmen die Schätze wahr und verdauen auch schwere Themen ganz unter dem Motto ZusammenWir! Mit der Aktion wollen wir Mut machen, über den Teller rand zu schauen und neue Wege einzuschlagen.

Viele Momente wurden auf Instagram unter @BauwagenimQuartier festgehalten. Kommen Sie gern vorbei, um mehr zu erfahren!

Offenes Treffen am Bauwagen: donnerstags ab 15 Uhr, an der Trinitatiskirche, Kirchenstr. 40, 22767 Hamburg

Netzwerk-Nachbarschaft mit Frühstück (NeNA): jeden 1. Mittwoch im Monat, 10 Uhr am Bauwagen oder im „Capello“ nebenan

Johanna-Maria Lühmann

KREATIVER AUSTAUSCH | **Goldgrübchen „Auf in die Nachbarschaft!“**



Foto: Johanna-Maria Lühmann

Kirche macht sich auf in die Nachbarschaft

Da steht eine Zuhörbank auf dem Platz vor der Kirche oder der Senior*innen-residenz in der Nachbarschaft, woanders hängt eine bunte Wäscheleine voller Segen zum Selberpflücken und Weitergeben und die Nächsten ziehen mit Kaffee auf Fahrrad oder Bollerwagen in den öffentlichen Raum. Die Möglichkeiten sind vielfältig und bunt, aber eines macht sie aus: Kirche wird anders sichtbar als gewohnt und zaubert hier und da ein Grübchen in den Mundwinkel. Kleine Anknüpfungspunkte mit positiver Wirkung und nicht selten Begegnungen mit Nachhall. Das Goldgrübchen ist Ideenbörse und Kreativwerkstatt in einem. Drei Stunden, um Goldschätze weiterzugeben, neue Impulse mitzunehmen, eigenen Ideen auf die Welt zu helfen oder sie weiterzuentwickeln. Drei Stunden für Kopf, Herz und Hand. Das Motto dieses ersten Goldgrübchens ist: „Einfache Aktion, sympathische Wirkung.“ Im praktischen Teil gibt es Gelegenheit, an handgemachten Schildern zu arbeiten. Gleich ob hauptamtlich oder freiwillig engagiert, gleich ob schon mit Erfahrungen in sozialraumorientierter Arbeit oder einfach nur neugierig – alle sind herzlich willkommen! Für Snacks und Getränke ist gesorgt.

Termin:	Mittwoch, 13. November 2024, 18 bis 21 Uhr
Ort:	Die Jugendkirche, Bei der Flottbeker Mühle 28, 22607 Hamburg
Leitung:	Katja Richter
Kosten:	keine
Anmeldung:	bei Katja Richter, 040/558 220 153, katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de

NACHBARSCHAFTSTREFF

Besser zusammen



Foto: Silke Schaffer

Analoge Aktionsplattform 60+ in Osdorf

Zusammen mit anderen macht das Leben mehr Spaß! Darum gibt es seit einem Jahr diese Aktionsplattform. Sie ermöglicht neue Kontakte, Begegnungen und Anregungen für Menschen ab 60. Sie ist ein Treffpunkt, nette Menschen kennenzulernen und sich zu verabreden für gemeinsame Unternehmungen. An Stellwänden gibt es Informationen über aktuelle Angebote, Ideen und Anregungen für die nächste Zeit. Bei jeder Aktionsplattform werden darüber hinaus verschiedene Thementische angeboten: Engagement, Klönen, Verabredungen, neue Themen/Ideen. Die Teilnehmenden des Abends ordnen sich den Tischen zu und verfolgen das jeweilige Thema. So werden Ideen geschmiedet und neue Projekte gestartet. Zusätzlich wird über Engagements und Jobs in Osdorf und Umgebung informiert. Zu besonderen Themen werden Gäste eingeladen. Gerahmt wird jeder Abend mit einem kleinen Imbiss. Menschen 60+ werden so gestärkt für Offenheit, Neues kennenzulernen und erhalten Lust auf neue Aktivitäten. Multiplikator*innen sind nach Absprache willkommen.

Termine:	einmal im Monat mittwochs: 16. Oktober, 27. November, 11. Dezember 2024, 2025 noch nicht terminiert
Ort:	Gemeindehaus St. Simeon Kirchengemeinde, Dörpfeldstr. 58, 22609 Hamburg
Kosten:	keine
Leitung und Informationen:	Silke Schaffer 0170/67 53 212, schaffer@st-simeon-osdorf.de Stefanie Janssen 0171/41 83 339, janssen@diakonie-hamburg.de

SCHREIBWERKSTATT | Schreiben in göttlichen Zentralen

Kirchraum schreibend erkunden

In Kirchen schreiben – das ist in der Jahreszeit, in der die Tage wieder kürzer werden, etwas Besonderes. Den Kirchraum als Inspirationsort zu erfahren, um die eigenen Gedanken in Stille zu Papier zu bringen, kann zu einem schönen, kreativen Prozess werden.

Wir beginnen die Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“ in der Kirchengemeinde Alt-Barmbek. Das Kirchengebäude ist eingebettet in das Zentrum Barmbek-Basch, in dem verschiedene Institutionen für Glauben, Kultur und Soziales zusammen wirken. „Die blaue Kachel“ wird die Martin-Luther-King-Kirche in Steilshoop genannt. Die blauen Fassadenfliesen haben ihr den Spitznamen gegeben. Die relativ junge Kirche wurde von Anfang an als Gemeindezentrum geplant, um unterschiedliche Räume zu nutzen. In Volksdorf führte die Straße Rockenhof zur Namensgebung der evangelisch-lutherischen Kirche. Ihr 36 Meter hoher Kirchturm, der seitlich an das Kirchenschiff gebaut wurde, ist weithin sichtbar, da die Kirche auf einer kleinen Anhöhe gebaut wurde.

Mit dieser Schreibwerkstatt richten wir uns an alle, die Lust auf kreative Schreibübungen haben. Dabei steht die Freude und die Entdeckung der eigenen Schreibimpulse im Vordergrund. Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich – alle Texte werden mit der Hand geschrieben. Schreibanfänger*innen und Schreiberfahrene sind beidermaßen herzlich willkommen, benötigt wird lediglich Neugier und ein bisschen Fantasie.

Termin: Montag, 8. Oktober 2024, 14.30 bis 17 Uhr

Ort: Kirchengemeinde Alt-Barmbek, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

Termin: Dienstag, 3. Dezember 2024, 14.30 bis 17 Uhr

Ort: Martin-Luther-King-Kirche Steilshoop, Gründgensstraße 28, 22309 Hamburg

Termin: Montag, 3. Februar 2025, 14.30 bis 17 Uhr

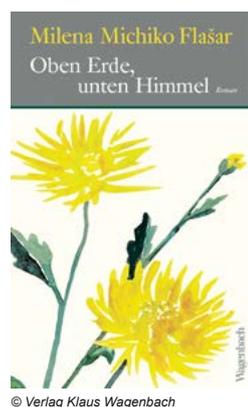
Ort: Kirchengemeinde Volksdorf, Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung: Dörte Foede

Kosten: keine

Anmeldung: bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

BUCHTIPP | Oben Erde, unten Himmel von Milena Michiko Flašar



„Was ich suchte, war ein Job, bei dem ich so wenig wie möglich mit Menschen zu tun hatte. ... Aus dem Meer der Anzeigen pickte ich deshalb die mit dem niedrigsten Anforderungsprofil heraus. Eine schien wie gemacht für mich.“ (Seite 40) Ein humorvoller, tiefsinniger und überraschender Roman zum Thema Einsamkeit ist der jungen Autorin gelungen. Die Geschichte führt uns in eine japanische Großstadt. Kodokushi – in Japan gibt es ein eigenes Wort für den unbemerkten Tod eines Menschen. Eine junge Frau, Suzu, landet auf der Jobsuche beim „Leichenfundortreiniger“. Dass sie sich auf diese Arbeit und die Menschen einlässt, verändert ihr Leben, innerlich und äußerlich, stellt es auf den Kopf. Würdevoller Umgang mit einem jeden Leben begleitet durch die Seiten dieses Buches. Es hat den „Evangelischen Buchpreis 2024“ verdient. Noch mehr wünsche ich ihm viele Leser*innen, die sich mit ihm auf eine innere Reise machen. Verlag Klaus Wagenbach, 2023

Dr. Hella Lemke

SCHREIBWERKSTÄTTEN | **Schreibgruppe**

Seit fast zwei Jahren bieten wir regelmäßige Schreibwerkstätten zum kreativen Schreiben an. Häufig erhalte ich als Rückmeldung, dass die Teilnehmer*innen beschwingt aus den Schreibwerkstätten kommen, jedoch im Alltag keine feste Schreibzeit finden. Daher haben wir bereits im Sommer eine offene Schreibgruppe ins Leben gerufen. Und wir möchten sie gerne fortsetzen: Eingeladen sind alle, die bereits einmal an unseren Schreibwerkstätten teilgenommen und das kreative Schreiben schon miterlebt haben.



Foto: © iStock.com, Jardul

Und nichts ist schöner, als die Teilnehmer*innen selbst zu Wort kommen zu lassen, oder? An dieser Stelle möchten wir Texte aus den kurzen Schreibimpulsen vorstellen.

Die Aufgabe ist schnell erklärt: Aus dem Abrisskalender der Literatur wurden Zitate ausgelegt. Jeder*r durfte ein Zitat aussuchen, durch das er*sie sich angesprochen fühlte. Im Anschluss wurde zum gewählten Zitat ein Brief an den*die Verfasser*in geschrieben, der*die Verfasser*in sollte jeweils auf den Brief antworten; Zeitvorgabe: 30 Minuten

Zitat: „Verschiebe nicht auf morgen, was genauso gut auf übermorgen verschoben werden kann.“ Mark Twain

Lieber Herr Twain,

verschiebe nicht auf morgen, was ebenso gut auf übermorgen verschoben werden kann. Es ist mein Lieblingsspruch von Ihnen. Wann immer ich kann, schick ich ihn lieben Freunden, die gerade mit vielen Aufgaben in ihrer Arbeit total überfordert sind. Alle antworten mir umgehend. Die Antworten sind alle gleich: Das musst du gerade schreiben!!! Also Herr Twain, ich stimme Ihnen zu. Sie haben ja so recht. Sofort würde ich Ihrer Aufforderung folgen, aber es geht einfach nicht, als Schülerin und Studentin habe ich nach Ihrem Prinzip gelebt. Alles aufgeschoben, die Aufgaben später unter Druck gearbeitet. Lief, klappte immer, habe so mein Abitur und Staatsexamen gemacht. Nach meiner Heirat und Geburt meiner Tochter lief diese Nummer nicht mehr. Arbeit in der Apotheke, Haushalt, Mann und Kind – ich änderte meine Strategie. Ich lese ein schönes Buch – sehe eine Aufgabe – lege sofort mein Buch zur Seite und erledige meinen Job. Aus einem lässigem etwas faulem, fröhlichem Mädels wurde ich eine alte, ehrgeizige Perfektionistin. Statt fröhlich zu sein, schimpfe ich leise vor mich hin, nicht mal laut, nur so für mich allein. Spaß, Freude, Fröhlichkeit eingetauscht gegen Perfektionismus. Das Schlimme ist, je mehr Chaos in mir ist, desto größer ist mein Perfektionismus.

Lieber Herr Twain, bitte antworten Sie mir umgehend. Ich wünsche mir eine Art Gebrauchsanweisung von Ihnen. Freue mich jetzt schon auf Ihre Antwort.

Ihre Anna

Liebe Anna,

ich musste ganz schön lachen, was aus einem normalen Menschen so werden kann. Ihre Ausführung bis zu Ihrem neuen Lebensabschnitt fand ich beeindruckend. Aber dann lief alles schief. Sie sind doch eine patente Frau mit viel Lebensenergie. Schubsen Sie Ihre Energie wieder in die alte Richtung, hören Sie auf alles perfekt haben zu wollen. Setzen Sie auf Ihre kreative Schiene, nähen, schreiben, dekorieren. Gartenarbeit ist auch ok, vielleicht etwas weniger perfekt. Außer Ihnen interessiert es niemand, wie es bei Ihnen aussieht. Also liebe Anna, Sie fangen da wieder an, den Weg richtig zu gehen, wo Sie falsch abgebogen sind.

1. Erst verschiebst du ein paar Dinge auf morgen
2. Dann verschiebst du sie auf übermorgen
3. Dann verschiebst du sie auf überübermorgen
4. Vergiss jedoch nie, es gar nicht mehr zu machen

Liebe Anna, Sie schaffen das. Ich traue es Ihnen zu. Viel Viel Spaß dabei.

Ihr Mark Twain aus dem vorigen Jahrhundert



von Anna-Elisabeth Bauch

Ein weiteres Beispiel:

Zitat: „Es gibt eine Höflichkeit des Herzens, sie ist mit der Liebe verwandt.“ Johann Wolfgang Goethe

Lieber Herr von Goethe,

Ich spreche Sie mit „Sie“ an. Und ich verwende Ihren vollständigen Namen mit „von Goethe“. Was dem Herausgeber des Kalenders wohl nicht so wichtig war. Dennoch bin ich dem Herausgeber des Kalenders dankbar, dass er mich mit diesem wundervollen Satz von Ihnen bereichert hat. Ich empfinde die Höflichkeit als großen Wert. Der andere Mensch wird nicht „vor den Kopf“ gestoßen. Seine „Würde“ wird nicht angetastet. Und Sie haben nun den Begriff „Höflichkeit“ mit dem Wort „Herz“ verbunden. Unter „Herz“ verstehe ich den Bereich des geistigen Wissens und Denkens. Durch das Herz wird das geistige Wissen und Denken erst vollständig und fruchtbar für das Leben. Und so ist die Liebe erst möglich.

Ihr Günter Weise

Lieber Herr Weise,

ich danke Ihnen für Ihren Brief. Sie haben mich verstanden. Bitte denken Sie in dieser Richtung weiter. Ich würde mich freuen, wenn Sie weiter in meinen Schriften lesen und mir dazu auch weiter Ihre Gedanken schreiben würden. So bleiben wir in Verbindung.

Ich wünsche Ihnen noch gute Jahre,

Ihr Johann Wolfgang von Goethe



von Günter Weise

Und hier noch ein Text aus der Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“ in der Erlöserkirche Farmsen-Berne

Schreibimpuls: Woran ich glaube; Zeitvorgabe 30 Minuten

Wir sind alle aus Sternenstaub. Das All hat keine Grenzen. Soweit wir das Universum kennen, gibt es keinen Planeten, der mit der Erde und dem dort existierenden Leben vergleichbar ist. Dass aus Sternenstaub ein so differenzierter und so lebendiger Planet entstanden ist – ich denke zum Beispiel daran, wie das Auge einer Mücke so klein und so präzise ausgebildet ist – erscheint wie ein Wunder. Daher gab es schon sehr früh in der Geschichte der Menschen den Gedanken, dass ein „Gott“ das geschaffen haben müsste. Welche Realität hat Gott? Er lebt, wenn er lebt, in uns, in unseren Gedanken, manchmal auch Träumen oder Wünschen. Wenn wir ihn erfahren können, empfinden können, kann das Trost, Geborgenheit, Zuversicht bedeuten und auch Impuls zum Handeln. Die vielleicht angeborene Sehnsucht des Menschen nach Gott beinhaltet für mich auch Sehnsucht nach dem anderen Menschen. Der Mensch möchte nicht allein sein. Wenn der Mensch Gott erleben kann, kann er sich selber am nächsten kommen, ganz bei sich sein. Vielleicht kann man Gott als eine Kraft in sich selber spüren, erleben.



von Günter Weise

An dieser Stelle bedanke ich mich bei den Autor*innen für die Texte und den Mut, diese zu veröffentlichen.
Dörte Foede

Termine:	jeweils donnerstags, 10 bis 12.30 Uhr: 19. September, 17. Oktober, 7. November, 12. Dezember 2024
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Informationen und Leitung:	Dörte Foede (Kontakt siehe S. 25)
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: Alexas_Fotos, pixabay.com

Kultur im Koffer begrüßt neue Kulturbotschafter und -botschafterinnen

Das „Geschäft“ bei Kultur im Koffer brummt! Täglich gehen bei Martina Alt Anfragen von diversen Einrichtungen und Gruppen ein, die sich einen Kultur-Besuch von uns wünschen. Nach über 10 Jahren hat es sich in ganz Hamburg und Umgebung herumgesprochen, wie viel Freude unsere unterschiedlichen Kulturkoffer den Teilnehmenden machen. Wir sind sehr daran interessiert, unseren Kreis immer wieder auch durch neue Mitwirkende zu erweitern, die neue Themen für unser Projekt erarbeiten. So konnten wir auf unserem letzten Austauschtreffen gleich drei neue Kulturbotschafter*innen begrüßen, die unter anderem folgende Themen erarbeitet haben: „Zurück nach damals“, mit Geschichten und Fotos aus dem Alltag eines Jungen in den 50er- und 60er-Jahren aus Barmbek, gestaltet von Harald Schmidt; „Kindheitsgeschichten aus den 50er-Jahren“ mit Geschichten, Erinnerungstücken und Fotos eines Mädchens aus Ottensen, gestaltet von Rosemarie Jensen; und „Margarete Steiff“ über das Leben und Wirken der Erfinderin der berühmten Stofftiere, gestaltet von Marie Luise Lauterbach.

Die Vielzahl der Kulturkoffer ist auf unserer Homepage (www.kultur-im-koffer-hamburg.de) übersichtlich dargestellt. Wer uns in einen Senior*innenkreis oder in eine andere Gruppe einladen möchte, sucht sich am besten in aller Ruhe auf der Homepage einen Wunschkoffer aus und sendet eine Anfrage ganz einfach über das dort befindliche Anmeldeformular an uns. Gerne nehmen wir die Anfragen auch telefonisch (Tel. 040/510 000 915) entgegen. Wer mit dem Gedanken spielt, ebenfalls einen Kulturkoffer zu packen, den*die beraten und unterstützen wir selbstverständlich. Dazu nehmen Sie bitte mit mir direkt Kontakt auf unter E-Mail: hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Hajo Witter

SCHREIBWERKSTATT | Schreiben über das Schöne



Foto: Monika Lisson, privat

Dieser Tag ist ganz den schönen Dingen und Momenten unseres Lebens gewidmet und der Schreiblust. Schreibend reflektieren wir darüber, was wir früher als schön empfunden haben, was uns heute Glücksmomente beschert und was wir uns für morgen noch wünschen wollen. Ganz nebenbei schärfen wir auch unseren Blick für die schönen Dinge und Momente, die uns im Alltag begegnen. So inspiriert werden wir kreativ, experimentieren mit Worten und Sprache. Dabei entstehen spielerisch poetische Reflexionen, Geschichten und Gedichte. An diesem Tag erhalten Sie konkrete Anregungen in das literarische Schreiben. Wie komme ich auf gute Ideen? Was macht einen Text poetisch? Wie finde ich ins Schreiben, auch wenn mich die Muse gerade mal nicht küssen will? Lassen Sie sich hierbei inspirieren von vielfältigen Schreibimpulsen, handwerklichen Schreibtechniken und alltagstauglichen

Schreibtipps. Vorlesen ist natürlich freiwillig, aber weil es entspannt zugeht unter uns Schreibenden, wächst das Selbstvertrauen und Staunen über alles das, was da aus dem eigenen Arm aufs Papier geflossen kommt. Und der Austausch in der Gruppe stellt sich ganz von allein ein. Was Sie brauchen, ist Papier und Lieblingsschreibzeug, Neugier und die Lust, sich auszudrücken. Willkommen sind Beginnende wie Fortgeschrittene. Monika Lisson blickt auf ein vielschichtiges Berufsleben als Verlagsbuchhändlerin, Religionspädagogin und Personalreferentin zurück. Heute arbeitet sie als Schreibpädagogin mit den Schwerpunkten: Literarisches Schreiben und Biografisches Schreiben.

Termin:	Freitag, 15. November 2024, 9.30 bis 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Monika Lisson
Informationen:	Dörte Foede (Kontakt siehe S. 25)
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SCHREIBWERKSTATT | Lebensereignisse – meine Lebensspur entdecken



Foto: Beate Münchenbach, privat

Kreativ-biografisches Schreiben mit Beate Münchenbach

Woher komme ich – wohin gehe ich? Wer hat mein Leben geprägt? Was hat mich wachsen lassen? Welche Ereignisse in meinem Leben sind Wegmarken? Welche Objekte erzählen meine Geschichte? Diese Schreibwerkstatt lädt ein zum Sortieren, Auswählen, Betrachten. Wir sortieren auf einer Zeitleiste wichtige Ereignisse unserer Biografie, entscheiden uns schreibend für eine oder mehrere Stationen und lassen die Geschichten von Objekten unseres Lebens anhand von Fotografien lebendig werden. Die entstandenen Texte können zu einem „Schriftstück“ gebunden werden. Es besteht zudem die Möglichkeit, die mitgebrachten Fotos einzukleben und mit Farben oder Collage-Material zu gestalten.

Der Workshop ist modular angelegt mit aufeinander aufbauenden Schreibaufträgen, die uns als Gruppe formen und einen geschützten Raum bilden für die Begegnung mit uns selbst und anderen. Wir schreiben mit der Hand – und lesen die entstandenen Texte vor (freiwillig). Wir geben und erhalten wertschätzende Resonanz. Eine Vorerfahrung im Schreiben ist nicht erforderlich. In diesem Workshop geht es darum, den achtsamen Zugang zum eigenen inneren Atelier der Worte zu finden und dieses ohne literarische Bewertung und Formenwissen zu nutzen.

Beate Münchenbach

Termine:	Freitag, 24. Januar 2025, 9.30 bis 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Beate Münchenbach
Informationen:	Dörte Foede (Kontakt siehe S. 25)
Kosten:	60 Euro
Bitte mitbringen:	Fotos bzw. Kopien von Fotos von Lebensereignissen sowie von Gegenständen, die eine persönliche Bedeutung haben
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SCHREIBWERKSTATT | Save the Date



Foto: Susanne Niemeyer, privat

Es ist wieder soweit!

Die Hamburger Autorin Susanne Niemeyer bietet wieder einen kreativen Schreibtag an. Da der Tag immer schnell ausgebucht ist, möchten wir jetzt schon rechtzeitig darauf hinweisen. Dieses Mal steht das biografische Schreiben unter dem Thema „Spiegelbilder“. In der Schreibwerkstatt schauen wir in die biblischen Geschichten wie in einen Spiegel. 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, 8. Mai 2025, 9.30 bis 16.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Susanne Niemeyer
Informationen:	Dörte Foede (Kontakt siehe S. 25)
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

KURSREIHE | **Lebensmitte – beherzt in die zweite Lebenshälfte**



Foto: shadowlessPhoenix, pixabay.com

„Die Mitte des Lebens erscheint mir in mancher Hinsicht wie ein Balanceakt. (...) Es ist das Gefühl, dass dein Standbein fest steht, du innere Ruhe und Kraft gefunden hast. Aber das Spielbein will auch frei sein, es gibt auch Lust auf Bewegung, auf Neues.“ *M. Kässmann*

An vier Abenden ermöglichen biografisch orientierte Impulse einen wertschätzenden Blick zurück auf das bisherige Leben. Lebenserfahrungen werden reflektiert und es gibt Raum für den persönlichen Austausch über die besondere Lebenssituation der gefühlten Lebensmitte. Es geht um das Wahrnehmen des Hier und Jetzt, fragen dürfen und einander zuhören. Dabei kann die Lebensmitte wertgeschätzt und dem, was kommt mit Neugierde begegnet werden. Fragen, um die es gehen wird: Woher komme ich? Wo stehe ich? Wohin möchte ich gehen? Die Kraft des Glaubens und der Spiritualität wie auch Grenzen und Veränderungen werden reflektiert. So können sich neue Ideen und Perspektiven entwickeln, die einen beherzten Schritt in die zweite Lebenshälfte ermöglichen.

Für Frauen in der gefühlten Lebensmitte. Eine Teilnahme ist an allen Terminen der Reihe erwünscht, da die Themen der einzelnen Abende aufeinander aufbauen.

Termine:	jeweils freitags, 18.30 bis 21 Uhr: 17. Januar , 14. Februar, 28. Februar, 28. März 2025
Ort:	Kichengemeinde St. Simeon, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg
Leitung:	Tina Jachomowski, Silke Schaffer (mittel&wege)
Kosten:	keine
Information & Anmeldung:	bei Tina Jachomowski, 040/558 220 155, tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

■ DEMENZ

JAHRESTHEMA 2024/2025 FÜR DIE ARBEIT MIT ÄLTEREN

Alles kuddelmuddelig – Menschen mit Demenz in unserer Mitte



Foto: Astrid Schaffner, pixabay.com

Die Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit in der EKD (EAfA) setzt zum zweiten Mal ein Jahresthema auf die Agenda. Das Jahresthema startet jeweils am 1. Oktober – dem internationalen Tag der älteren Generation – und zieht sich bis zum 30. September im Jahr darauf. Das kommende Jahresthema widmet sich dem Thema Demenz: „Alles kuddelmuddelig – Menschen mit Demenz in unserer Mitte“. Dazu werden Materialien und Informationen auf der Website der EAfA, bereitgestellt, mit denen Kirchengemeinden u. a. arbeiten und sich inspirieren lassen können. Das Material kommt aus allen Landeskirchen der EKD.

Materialien und Hinweise:

<https://www.ekd.de/internationaler-tag-der-aelteren-generationen-78457.htm>

Weitere Informationen über:

Anita.Christians-Albrecht@evlka.de, Dagmar.Henze.HkD@evlka.de, Petra.Mueller@senioren.nordkirche.de



Martina Alt Sven Heller



Tina Jachomowski



Melanie Kirschstein



Katja Richter



Johanna-Maria Lühmann



Dörte Foede



Hella Lemke



Kirsten Sonnenburg



Jochen Weber



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

Anmeldung: Sven Heller
 040/558 220 162 – aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

Religionspädagogin Tina Jachomowski
 Netzwerkarbeit & Projekte
 040/558 220 155
tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

Pastorin Melanie Kirschstein
 Seelsorge im Alter
 040/558 220 152, 0176/23 23 81
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

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

Diakonin Johanna-Maria Lühmann
 Nachbarschafts- und Quartiersarbeit
 0152/09 91 39 90
johanna-maria.luehmann@kirchenkreis-hhsh.de

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

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

Diplompädagogin Dörte Foede
 Digitale Projekte, Schreibwerkstätten,
 Biografiearbeit
 040/519 000 838
doerte.foede@kirche-hamburg-ost.de

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

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

Pastor Jochen Weber
 Seelsorge im Alter
 040/519 000 839
jochen.weber@kirche-hamburg-ost.de

Diakon Hajo Witter
 Biografie- und Besuchsarbeit,
 Spiritualität
 040/519 000 836
hajo.witter@kirche-hamburg-ost.de

Fotos der Mitarbeitenden Hamburg-Ost: Luchliana Volkendorf, Fotos der Mitarbeitenden Hamburg-West/Südholstein: Herndrik Lüders

VERANSTALTUNGEN VON OKTOBER 2024 BIS JANUAR 2025				
DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
OKTOBER				
02.10.2024	10.00 Uhr	Beginn „Nachbarschaftsfrühstück“ (NeNA) (immer am 1. Mittwoch im Monat)	Altona	17
02.10.2024	11.02 Uhr	Start der digitalen Plauderstunde 2 nach 11 (findet jeden Mittwoch statt)	online	14
02.10.2024	18.00 Uhr	Stille Abende (weitere Termine: 16.10., 06.11., 20.11.2024, 5.02.,19.02.,19.03.2025)	Volksdorf	9
03.10.2024	15.00 Uhr	Offenes Treffen am Bauwagen (findet jeden Donnerstag statt)	Altona	17
05.10.2024		Beginn der Hamburger Hospiz- und Palliativwoche 2024		16
08.10.2024	14.30 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Barmbek	19
13.10.2024	09.00 Uhr	Pilgern durch die Jahreszeiten (weitere Termine: 02.02., 11.05., 03.08.2025)	Sülldorf und Wedel	9
17.10.2024	10.00	Schreibgruppe (weitere Termine: 07.11., 12.12.2024)	Volksdorf	21
18.10.2024	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Warum hängt daran dein Herz?	Volksdorf	6
24.10.2024	10.00 Uhr	Körper Demografie Symposium 2024	Bergedorf	16
31.10.2024	11.00 Uhr	GEHMOMENTE Nicolaiviertel	Altstadt	10
NOVEMBER				
08.11.2024	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Die Angst vor dem Vergessen – Demenz	Volksdorf	6
08.11.2024	16.00 Uhr	Workshop „Augenhöhe im Dialog“	Niendorf	16
13.11.2024	18.00 Uhr	Kreativer Austausch „Goldgrübchen“	Flottbek	18
15.11.2024	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben über das Schöne“	Volksdorf	22
22.11.2024	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelen(t)räume“	Farmsen	12
25.11.2024	18.15 Uhr	Stille Zeit im Advent (weitere Termine: 02.12., 09.12., 16.12.2024)	Volksdorf	10
28.11.2024	10.00 Uhr	Workshop: Digital durch den Winter	Volksdorf	13
DEZEMBER				
03.12.2024	14.30 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Steilshoop	19
13.12.2024	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Die Jahreslosung 2025	Volksdorf	7
18.12.2024	15.00 Uhr	Adventssingen	Volksdorf	27
JANUAR				
10.01.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Gute Gespräche	Volksdorf	7
17.01.2025	18.30 Uhr	Kursreihe „Lebensmitte“ (weitere Termine: 14.02., 28.02., 28.03.2025)	Alt-Osdorf	24
24.01.2025	09.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Lebensereignisse“	Volksdorf	23
30.01.2025	18.00 Uhr	Online-Schreibwerkstatt „After Work“ (weitere Termine: 13.02., 27.02., 06.03.2025)	online	15

VERANSTALTUNGEN VON FEBRUAR BIS MÄRZ 2025 SOWIE VORSCHAU

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
FEBRUAR				
01.02.2025	10.00 Uhr	Segens-Workshop I: „Mehr als gute Wünsche“	Volksdorf	11
03.02.2025	14.30 Uhr	Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“	Volksdorf	19
14.02.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Gesellschaftlicher Zusammenhalt	Volksdorf	8
27.02.2025	17.00 Uhr	Workshop „Alle sind schon tot. Was soll ich noch hier?“	Volksdorf	13
MÄRZ				
14.03.2025	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Der Seele Gutes tun	Volksdorf	7
21.03.2025		Beginn der Eingeloggt!-Woche „Alter und Digitalisierung“		14
29.03.2025	10.00 Uhr	Segens-Workshop II: „Eigene Segensworte formulieren“	Volksdorf	11
VORSCHAU				
12.04.2025	11.00 Uhr	Start Seelsorgeausbildung „Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele“	Volksdorf und Altona	12
08.05.2025	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt mit Susanne Niemeyer	Volksdorf	23

ADVENTSSINGEN

Für alle, die gern singen

Wie der Tannenbaum zu Weihnachten gehört – so gehört das Adventssingen zum Advent!

Von klassischem Adventslied bis modern – von Lieblingslied bis neu entdecktem Liedschatz ...
Wir freuen uns auf einen stimmungs- und klangvollen Nachmittag mit allen, die Lust haben!

Termin:	Mittwoch, 18. Dezember 2024, 15 bis 17 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Verantwortlich:	Kirsten Sonnenburg
Kosten:	Keine. Kek- und Kuchenspenden nehmen wir gerne für die gemeinsame Pause an.
Information & Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

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. Sie können den Newsletter und auch die Perspektiven jederzeit unter derselben E-Mail-Adresse abbestellen.

Unsere Datenschutzerklärungen finden Sie unter:

<https://lebe-im-alter.de/datenschutz/>

<http://seniorenwerk-hhsh.de/datenschutzerklaerung/>

Perspektiven