

# Perspektiven

April 2023 | Nr. 32



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



Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost

## After Work – Ruhestand „Noch einmal ist alles offen“\*

Ich bin eine, die sich beruflich mit dem demografischen Wandel beschäftigt und kurz davor ist, den Ruhestand anzutreten. Da liegt die Idee nahe, einen Artikel darüber zu schreiben. Das stellt sich aber als eine komplexe Herausforderung heraus – auch für eine Quasiexpertin.



Foto: © iStock.com/zenon

Neben der gesellschaftlichen Dimension, dem viel zitierten demografischen Wandel, gibt es die persönliche Seite: Wie definiere ich mich, wenn nicht mehr über die Arbeit? Früher eher ein Problem der berufstätigen Männer. Meine Mutter hat beklagt, dass der Eintritt in den Ruhestand meines Vaters gewürdigt wurde, während sie als Hausfrau und Mutter diesen „Brake“ nicht hatte, und Feiern gab es auch nicht. Heute sind die meisten Frauen berufstätig, haben sich allerdings meist schon in dieser Zeit um private Netzwerke gekümmert. Das wird ihnen jetzt helfen.

Lesen Sie weiter auf Seite 3.

Titelthema: After Work – Ruhestand	1
Impressum/Inhaltsverzeichnis	2
Biografie	5
Arbeit mit Gruppen	6
Seelsorge	8
Spiritualität	10
Nachbarschaft und Quartier	14
Besuchen	16
Digitales/Medien	19
Kultur	20
Gesellschaft	21
Engagement	21
In eigener Sache	23
Newsletter	24
Mitarbeiter*innen, Anschriften, Telefonnummern	25
Termine	26

■ 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](http://www.blauer-engel.de/uz195)

Dieses Produkt **Delfin**  
ist mit dem **Blauen Engel**  
ausgezeichnet.  
[www.GemeindebriefDruckerei.de](http://www.GemeindebriefDruckerei.de)

## TITELTHEMA | „Noch einmal ist alles offen“

Fortsetzung von Seite 1

Und zu guter Letzt: Was bringt die neue Lebensphase an Chancen und Risiken? Kann ich es mit der Brille des Neuanfangs sehen, oder geht etwas unwiederbringlich zu Ende, bringt mich dem Lebensende näher? Wahrscheinlich eine Mischung aus beidem. Und weder Zweckoptimismus noch Melancholie alleine bringen mich weiter. Aber beides muss ich betrachten und seine damit verbundenen Emotionen würdigen.

Zuerst einmal die gesellschaftliche Perspektive: Da ist die demografische Entwicklung. Im Jahr 1964 sind in der Bundesrepublik Deutschland 1,36 Millionen Kinder geboren worden, so viele wie nie zuvor und seither nie wieder. Das sind die Babyboomer\*innen, zu denen ich auch gehöre. Sie selbst haben im Schnitt nur noch 1,4 Kinder bekommen (der berühmte Pillenknick); die Geburtsjahrgänge der 50er- und 60er-Jahre machen 30 Prozent der Bevölkerung in Deutschland aus: In den nächsten sechs Jahren werden ein Drittel aller Beschäftigten aus dem Arbeitsprozess ausscheiden wird. Ein Drittel!!!

Welche Auswirkungen für die Gesellschaft und den Arbeitsmarkt? Der oft beklagte Fachkräftemangel ist das vielleicht bekannteste Phänomen. Der großen Gruppe der Ruheständler\*innen steht eine immer kleiner werdende Zahl Erwerbstätiger gegenüber. Während in den 70er-Jahren Menschen lange vor der Alterseintrittsgrenze in den Ruhestand gedrängt wurden, um Jüngeren Platz zu machen, wird heute um die älteren „Senior Experts“ geworben, und unser Bundeskanzler beschwört uns, bis zum regulären Renteneintrittsalter im Job zu bleiben. Weil Deutschland als Einwanderungsland nicht wirklich attraktiv ist, werden viele Unternehmen zunehmend darauf angewiesen sein, die Potenziale älterer Mitarbeiter\*innen zu erschließen.



Foto: Steffen Eckert, pixabay.com



Foto: Wilfried Polke, pixabay.com

Die Regelaltersgrenze für den Bezug einer Altersrente lag, ungeachtet der steigenden Lebenserwartung, fast ein Jahrhundert lang unverändert bei 65 Jahren (BRD). Erst seit 2012 wird die Regelaltersgrenze bis 2031 schrittweise auf 67 Jahre erhöht (siehe [www.demografie-portal.de](http://www.demografie-portal.de)). Bis auf wenige Ausnahmen haben die Menschen seit Ende des Zweiten Weltkrieges die Regelaltersgrenze nicht erreicht und sind früher aus dem Erwerbsleben ausgeschieden. Je später diese Grenze kommt, um so eher müssen Menschen vorzeitig, zum Beispiel wegen Krankheit, ausscheiden; das führt i. d. R. zu Abschlägen bei der Rente und stellt deswegen für viele ein erhöhtes Armutsrisiko dar. Aber das ist ein anderes Thema.

Für Menschen rund um die Altersgrenze Richtung Ruhestand könnten goldene Zeiten anbrechen: Wir können uns demnächst aussuchen, ob wir auch im Ruhestand noch arbeiten möchten, aber zu unseren Bedingungen. Wir gehören dann nicht zum alten Eisen, sondern zu den kompetenten und erfahrenen Silverager\*innen.

„Wer gut alt werden will, muss früh damit anfangen“, heißt es salopp und übersetzt: „Wer gut in den Ruhestand wechseln will, muss sich früh damit auseinandersetzen“ und meint nichts anderes, als dass die Vorbereitung auf die nächste Lebensphase rechtzeitig ins Bewusstsein und in die eigene Planung rücken sollte. Zu einer guten Vorbereitung gehört es, nicht erst mit der Entlassungsurkunde den Ruhestand in den Blick zu nehmen, sondern bereits in den letzten Jahren der Berufstätigkeit. In dieser Zeit entscheidet sich nicht nur, wieviel Selbstwirksamkeit und Kraft Mitarbeiter\*innen aus der letzten Phase der Berufstätigkeit schöpfen können und was persönlich, aber auch dem Team, der Institution und dem Arbeitsauftrag zu Gute kommt. Wie gestalte ich persönlich meinen Übergang vom Beruf in den Ruhestand? →

## TITELTHEMA | „Noch einmal ist alles offen“\*

⇒ Für viele Menschen ist der Ausstieg aus dem Berufsleben ein schwerer Schritt. Die in vielen Jahren eingeübten Routinen gibt es nicht mehr. Auf einmal muss ich mir selbst sagen: Du machst das gut, Du bist okay! Der Mensch lebt nicht vom Brot(verdienen) allein. Aber wofür lebe ich dann? Und was kommt danach?

Viele Fragen:

- Wie will ich im Alter leben und wohnen?
- Habe ich gut vorgesorgt?
- Was tue ich für meine Gesundheit, und wie kann ich mich erst einmal von einem anstrengenden Arbeitsleben erholen?
- Wofür schlägt mein Herz?
- Was möchte ich tun, lernen, ausprobieren?
- Was möchte ich jetzt sehen von der Welt?
- Möchte ich mehr an mich denken oder mehr an meine Familie, ohne gleich vereinnahmt zu werden?
- Möchte ich mich engagieren? Für das Miteinander der Generationen, für die Umwelt, für die Kultur oder in meiner Nachbarschaft?
- Wie kommt meine alte Beziehung mit meiner neuen Freiheit klar? Der Film „Papa ante portas“ ist sicher noch einigen gut in Erinnerung.
- Habe ich ein gutes Netzwerk von Freund\*innen, Nachbarschaft und Vereinskolleg\*innen aufgebaut, oder muss ich mich darum kümmern?
- Was braucht mein Seelenleben jetzt? Mehr Gesang, mehr Gemeinschaft, mehr Stille, mehr frische Luft?
- Wie finde ich meine neue Rolle und Bestimmung im Leben?
- Wie gestalte ich die neu entstandenen Freiräume, wo finde ich Erfüllung und Sinn?

Ich komme mir manchmal vor wie ein junges Mädchen vor dem Erwachsenwerden. Viele Menschen haben viele gute Ratschläge für mich. Sie warnen vor zu viel Übermut und beschwören die ersten Seiten des Lebens. Sie zählen auf, was ich jetzt alles anfangen kann mit meinem Leben. Und betrachten mich mit einem gewissen Neid. Ich muss aufpassen, meine eigene Vision, meine eigenen Herzesthemen zu finden, und zwar in meinem Tempo. Nicht aus Angst vor dem berühmten Loch, in das ich fallen könnte, schon im Vorwege eine engmaschige Struktur zu errichten, Ehrenämter anzunehmen und mir Walkingstöcke zu kaufen. Ich brauche Mut zum Innehalten, zum Annehmen der Leere, die sich vielleicht auftut und zum Zutrauen, dass ich zur richtigen Zeit wissen werde, was mir guttut.



Foto: Julita, pixabay.com



Foto: Aline Dassel, pixabay.com

Dem ehemaligen amerikanischen Präsidenten Dwight D. Eisenhower wird folgendes Gespräch nachgesagt. Als er in Pension ging, wurde er von einem eifrigen jungen Journalisten gefragt, was er jetzt zu tun gedenke.

„Ach, junger Mann, nur keine Hektik. Ich setze mich für sechs Monate in den Schaukelstuhl auf meine Veranda.“

„Okay. Aber was machen Sie dann?“

„Dann, mein junger Freund, fange ich ganz langsam an zu schaukeln.“  
(Zitat unbekannt)

Ute Zeißler

\* „Noch einmal ist alles offen“, Buchtitel von Cornelia Coenen-Marx, siehe auch Buchtipp auf der folgenden Seite.

## BUCHTIPP | Noch einmal ist alles offen

### Cornelia Coenen-Marx



Foto: Kösel-Verlag

#### Das Geschenk des Älterwerdens

Nichts müssen – alles können

Gesunde 70-Jährige sind heute kaum weniger leistungsfähig als gesunde 50-Jährige. Das hat Konsequenzen. Wenn wir heute in den Ruhestand gehen, ist das ein wahrer Neuanfang. Von vielem befreit und viel wissend entdecken wir neu, wer wir sind und wie wir leben möchten. Wir haben in den letzten hundert Jahren zehn gesunde Jahre im Alter dazugewonnen. Diese Jahre mit Freizeitgestaltung zu verbringen, ist für viele Ältere und auch gesellschaftspolitisch fragwürdig. Denn genau hier, bei den Menschen in der „Dritten Lebensphase“, schlummern enorme zivilgesellschaftliche Potenziale. Das lustvolle Entdecken und Leben dieser Potenziale ist für die Autorin nicht möglich ohne spirituelle Motivation und fest im Kontext theologischen Nachdenkens verankert.

Cornelia Coenen-Marx ist evangelische Theologin, geboren 1952, war Gründungsmitglied des Magazins Chrismon. Sie war im Beirat des Deuten Freiwilligensurveys sowie in der Jury des Deutschen Engagementpreises und arbeitet u. a. mit dem Institut für Gerontologie in Heidelberg an einem Projekt zum Thema „Hochaltrige und Kirche“. Sie ist Buchautorin und gefragte Vortragsrednerin.

Quelle: Kösel-Verlag

[www.seele-und-sorge.de](http://www.seele-und-sorge.de)

## BIOGRAFIE ■

### OFFENE BIOGRAFIEWERKSTATT | Miteinander schreiben



Foto: pixabay.com

Lebensgeschichten anderer Menschen zu erzählen bedeutet, sie festzuhalten und zu würdigen. Neben der Biografie Werkstatt Wandsbek und den „Erzähl mir Deine Geschichte“-Projekten gibt es noch andere Gruppen und Projekte, in denen sich schreibende und erzählende Personen begegnen können. Das Schreiben für andere stellt dabei besondere Herausforderungen an die Verfasser\*innen. Daher möchten wir an vier Abenden allen Interessierten Schreibübungen und Schreibimpulse anbieten, die den eigenen kreativen Schreibprozess in Gang bringen. Dabei stehen kleine Übungen mit eigenen Texten im Vordergrund. Zusätzlich setzen wir an einem Abend den Fokus auf die Arbeit mit Zeitzeugen.

Die Abende, die auch einzeln besucht werden können, ermöglichen das Kennenlernen von einzelnen Biografieprojekten und den Austausch mit anderen Schreiber\*innen. Herzlich eingeladen sind alle, die sich bereits mit Biografiearbeit und biografischem Schreiben beschäftigen oder es zukünftig vielleicht tun möchten.

<b>Termin:</b>	dienstags, 18. April, 9. Mai, 13. Juni und 19. September 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Dörte Foede, Hajo Witter
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a>

## IMPULSWERKSTATT | Aus „Arbeitsgemeinschaft Leben im Alter“ (AG LiA) wird „Franz und Freitag“

Für viele Interessierte, Haupt- und Ehrenamtliche ist der zweite Freitag im Monat ein fester Termin im Kalender. An den Vormittagen stand in der Arbeitsgemeinschaft (AG LiA) unter anderem die Ideenbörse für die Arbeit mit Gruppen im Vordergrund. Nun wollen wir, Dörte Foede und Hajo Witter, das Gutbewährte erweitern: Die Ideenbörse bleibt erhalten, zukünftig stehen noch mehr Impulse im Vordergrund. Neben uns werden immer wieder Expert\*innen von neuen Themen berichten. Wir freuen auf Sie – die Türen unserer Impulswerkstatt sind geöffnet, unter dem Motto: Franz und Freitag (Franzbrötchen am Freitag) von 9.30 bis 12 Uhr. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per E-Mail oder Telefon! Die Angebote sind kostenfrei.

## IMPULSWERKSTATT | Franz und Freitag



Foto: Alexas Fotos, pixabay.com

### Den echten Wohlstand wählen

Wohlstand bedeutet heute im Allgemeinen Geld, Eigentum, Status und unbegrenzte Möglichkeiten. Aber führt das zu einem Gefühl von echtem Wohlstand? Bedeutet ein bestimmter Status, einen guten Stand im Leben zu haben? Wohl eher nicht. Das Schielen auf das, was die Nachbarn haben, der Vergleich mit anderen, führt zu einem Gefühl des Mangels. Wir wollen uns an diesem Vormittag mit echtem Wohlstand auseinandersetzen. Wie sieht unser Wohl-Stand aus? Und wie können wir ihn erlangen und wie pflegen? Zum Gedanken- und Ideenaustausch über diese spannenden Fragen lädt unsere Referentin Annette Janssen ein. Unsere Aufmerksamkeit wird dabei u. a. auf Aspekte wie Zeit, Beziehungen und Spiritualität gelenkt.

<b>Termin:</b>	Freitag, 14. April 2023
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Referentin:</b>	Annette Janssen, Institut für Engagementförderung des Kirchenkreises Hamburg-Ost
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a>



Foto: Daria Shevtsova, pexels.com

### Mitten im Wandel der Zeit – Das Hamburger Abendblatt

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 im Briefkasten steckt. Andere lieben es, sich auf dem Weg zur Arbeit ihre Zeitung im 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 Leser\*innenschaft. Bei unserem interaktiv gestalteten Vormittag gehen wir der Geschichte des Zeitungslesens nach, schauen auf persönliche Gewohnheiten und bieten einen ganz praktischen Einblick in die digitale Zukunft, die schon längst Gegenwart geworden ist: das E-Paper. Warum gerade diese Entwicklung für ältere Leser\*innen viele Vorteile hat, erfahren Sie von unserer Referentin Dörte Kabel.

<b>Termin:</b>	Freitag, 12. Mai 2023
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Referentin:</b>	Dörte Kabel, Funke Mediengruppe
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a>



Foto: MemoryCatcher, pixabay.com

### Wachsen ein Leben lang – Spiritualität im Älterwerden

Wer älter wird, kann auf immer mehr Sammelstücke von Erinnerungen zurückgreifen. Gewinne, Verluste, Anfänge, Abschiede ... Das fängt früh an, und so geht es immer weiter, ein Leben lang. Wir befinden uns in einem fortwährenden Prozess des Wandels und Voranschreitens. Das Bild vom lebenslangen Wachsen soll uns an diesem Vormittag dienen, um Haltungen zu beschreiben, die uns helfen, den eigenen Weg zuversichtlich weiterzugehen. Mit Impulsen, Gesprächen und gestalterischen Elementen regen wir an, auf das eigene Wachsen zu schauen.

In diesem Sommer bieten wir ganz bewusst eine Reihe von Veranstaltungen zum Thema Spiritualität an: „Gutes für die Seele“– Sommerexerzitien zu Hause; „Beherzt älter werden“ – ein Kursangebot. Dieser Vormittag kann somit auch als Schnupperstunden, die Lust auf Vertiefung des Themas wecken möchten, verstanden werden. Näheres zu beiden Angeboten ist dieser Perspektiven-Ausgabe zu entnehmen (siehe Seiten 10 und 13).

<b>Termin:</b>	Freitag, 9. Juni 2023
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Referent*innen:</b>	Dörte Foede, Hajo Witter
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



Foto: Alexas Fotos, pixabay.com

### Schätze aus dem Berufsleben

Das Berufsleben ist für die meisten Menschen in unserer Gesellschaft ein selbstverständlicher und wichtiger Teil ihrer Biografie. Am Arbeitsplatz und mit dem Kollegenkreis wird enorm viel (Lebens-)Zeit verbracht. Hier werden prägende Erfahrungen von Selbstverwirklichung, Erfolgen und auch Misserfolgen gemacht.

Auch wenn die Zeit der Erwerbstätigkeit schon lange zurückliegt, kann sich im Rückblick die Sicht auf die Erfahrungen im Berufsleben noch einmal verändern. Wir möchten an diesem Vormittag mit unseren Gästen einen neuen Blick aufs zurückliegende Berufsleben richten. Anhand von Methoden des biografischen Arbeitens spüren wir eigenen Ressourcen aus dem Arbeitsleben nach, schwelgen ein wenig in Erinnerungen und schauen auch in die Zukunft.

<b>Termin:</b>	Freitag, 11. August 2023
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Referent:</b>	Hajo Witter
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de



## Miteinander unterwegs!



### Seelsorgeausbildung der beiden Hamburger Kirchenkreise

Einsamkeit ist eine Epidemie unserer Zeit und macht krank. Alte Menschen sind oft alleine. Angehörige sind überlastet, und der Pflegenotstand lässt wenig Zeit für Gespräche. Aber nicht nur ältere Menschen sind einsam und leiden darunter. Dagegen hilft Gemeinschaft. Unsere einjährige, zertifizierte Seelsorgeausbildung ist eine Ermutigung, Menschen zu begleiten. Wie sprechen wir über existenzielle Fragen und Themen wie Krankheit, Einsamkeit, Trauer oder Todesangst. Was trägt uns durch Krisen, und was gibt uns Kraft? Das griechische Wort für Seele ist Psyche. Seelenheil ist also psychische Gesundheit. Aber um die ist es nicht so gut bestellt. Corona, Krieg und Klima, Einsamkeit und Zukunftsangst, Pflege- und Bildungsnotstand, es ist viel Druck da und zu viel Alleinsein mit allem. Dann verliert die Seele ihren Halt. Zusammenbrechen, sich ohnmächtig fühlen, depressiv werden oder aggressiv – etwas davon kennt wohl jede\*r. Halt finden, Halt geben, Mitmenschlichkeit üben – das hilft und ist Programm der Ausbildung. Die Gruppe trifft sich monatlich. Der Kurs ist für alle offen, die sich

in ehrlicher und existentieller Kommunikation und auch im Umgang mit schweren Themen üben wollen. Denn wer mit anderen über Krankheit, Tod und Not sprechen möchte, darf selbst keine Angst davor haben. Wir lernen, sowohl andere zu begleiten als auch mit den eigenen inneren Fragen und Ängsten umzugehen. Wer teilnimmt, erklärt sich bereit, Menschen in der Nachbarschaft oder in Pflegeeinrichtungen zu besuchen und durch Gespräche zu begleiten und wird zugleich Teil einer Gemeinschaft, die sich gegenseitig hilft. Es gibt Supervision, thematische Fachtage und spirituelle Angebote. Das gibt Halt und stärkt Zusammenhalt.

<b>Termine:</b>	Infoabend: Donnerstag, 30. März 2023 (Kirche St. Georg) Erster Schulungstag: Samstag, 15. April 2023, 11 bis 16 Uhr, danach monatliche Abendtermine donnerstags von 18 bis 21 Uhr (bis März 2024)
<b>Orte:</b>	Altona und St. Georg (genaue Anschriften erhalten Sie nach Anmeldung)
<b>Leitung:</b>	Kurs Altona: Melanie Kirschstein, Bettina Kolwe-Schweda Kurs St. Georg: Kirsten Sonnenburg, Elisabeth Kühn
<b>Kosten:</b>	250 Euro
<b>Infos und Anmeldung:</b>	<a href="http://www.zusammenwir.de">www.zusammenwir.de</a> Melanie Kirschstein: melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de Kirsten Sonnenburg: k.sonnenburg@kirchenkreis-hamburg-ost.de

## Seelenräume



Foto: pixabay.com

### Gottesdienste der Seelsorgebewegung

Zusammen wollen die beiden Hamburger Kirchenkreise die Seelsorge in Pflegeeinrichtungen, Gemeinden und Nachbarschaften stärken. Dazu gehört auch eine gute Gemeinschaft derjenigen, die seelsorgerlich tätig sind. Wir sind unterwegs für ein gutes WIR gegen Einsamkeit, für Mitmenschlichkeit, für Zeit zu zweit und in Gemeinschaft, gute Nachbarschaft, Zusammenhalt, Zeit für die Seele, Herzensbildung, Seelsorgeausbildung – zusammen leben mit Herz und Seele. Dazu gehört auch das gottesdienstliche Angebot Seelenräume.

<b>Termin:</b>	freitags, 23. Juni und 10. November 2023, 18 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Kirche St. Georg, St. Georgs Kirchhof 19, 20099 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Bettina Kolwe-Schweda, Melanie Kirschstein, Elisabeth Kühn, Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg
<b>Informationen:</b>	bei Melanie Kirschstein, 0176/23 23 81 38, melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de und Kirsten Sonnenburg, 040/519 000 840, k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de

KURSREIHE | **Beherzt älter werden. Wachsende Spiritualität.**



Foto: Riedelmeier, pixabay.com

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.“  
*Rainer Maria Rilke, 1899*

Ich werde älter. Ich wachse an Erfahrung und Wissen. Mein Körper zeigt die Spuren des Lebens. Und wie ist es mit meinem Glauben? Wächst meine Spiritualität mit meinem Leib und meinem Geist? Oder bleibt er in den Kinderschuhen? Leben ist geprägt von Wandel, von beglückenden Erfahrungen und Erfüllung, aber auch von Abschied und Loslassen. Chancen und Krisen gehören zum Lebensweg eines jeden Menschen. Oft haben sie zu Aufbrüchen und Entdeckungen im Glauben beigetragen und auch spirituelle Fragen und Zweifel ausgelöst. Das eigene Altwerden mit seinen Ängsten vor Schmerz und Verlust ist für Menschen eine besondere Herausforderung – auch im Blick auf den Glauben. An diesen sechs Nachmittagen suchen wir nach Kraftquellen und einer Spiritualität, die mit mir reift und älter wird. Was kann helfen, beherzt älter zu werden? Der Kurs gibt Gelegenheit zu einer Spurensuche. Ganzheitlich, mit Körper, Geist und Seele, laden wir ein, auf das Reifen des Glaubens zu blicken. Dabei greifen wir auf Methoden aus der Biografiearbeit, Geistlichen Begleitung, Psalmenarbeit und Herzenssprechstunde zurück. Wir ziehen Erkenntnisse aus der Hospizarbeit, aus biblischen Auslegungen und spirituellen Texten hinzu. Es ist Zeit für Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und zum eigenen Nachsinnen.

**Termin:** Donnerstag, 22. Juni 2023, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen

**Termin:** Donnerstag, 20. Juli 2023, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** Jahreszyklus – Lebenszyklus

**Referent:** Frank Puckelwald, Pastor, Gemeindedienst der Nordkirche, Meditation und Spiritualität

**Termin:** Donnerstag, 24. August 2023, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** BeHERZt leben

**Termin:** Freitag, 22. September 2023, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** Reifender Glaube – Erzählungen der Bibel

**Termin:** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** Abschiedlich leben – mein Leben lang

**Termin:** Donnerstag, 23. November 2023, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** In Frieden sterben – was bedeutet das für mich?

**Für alle Termine gilt:**

**Ort:** Rockenhof 1, 22359 Hamburg

**Leitung:** Dr. Hella Lemke, Hajo Witter

**Informationen:** Dr. Hella Lemke 040/519 000 834, h.lemke@kirche-hamburg-ost.de

**Kosten:** 60 Euro (Ermäßigung möglich, sprechen Sie uns an) für Material und Kaffeepause

**Anmeldung:** bis 15.05.2023 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## GEHEN & GENIESSEN | GEHMOMENTE



Foto: AngelikaGraczyk, pixabay.com

### 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, 24. Mai 2023, 10 bis ca. 12.30 Uhr  
**Ort:** Naturschutzgebiet Hainisch-Iland (Treffpunkt: Bushaltestelle Iland; Bus 174 und 374)

**Termin:** Mittwoch 12. Juli 2023, 10 bis ca. 12.30 Uhr  
**Ort:** Wohldorfer Wald (Treffpunkt U-Bahnhof Ohlstedt, Ausgang)

**Termin:** Dienstag, 29. August 2023, 14 bis ca. 16.30 Uhr  
**Ort:** Stadtpark (Treffpunkt U-Bahnhof Borgweg, Ausgang)

**Termin:** Dienstag (Reformationstag), 31. Oktober 2023, 11 bis ca. 13 Uhr  
**Ort:** Flughafen Hamburg (Treffpunkt S-Bahnhof Airport Hamburg, Bahnsteig)

**Durchführung:** Dörte Foede, Hajo Witter und Flughafenpastor Björn Kranefuß (am 31.10.)  
**Anmeldung:** bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## PILGERN | Samstagspilgern auf dem Elbuferweg



Foto: pixabay.com

### [www.pilgern-im-norden.de](http://www.pilgern-im-norden.de)

Im Frühjahr und im Frühsommer laden wir ein zu einer Pilgertour entlang der Elbe. Wir starten in der St. Thomaskirche in Tesperhude und beenden unsere Tour in der Maria-Magdalenen-Kirche in Lauenburg. Die Elbe regt an, dem Fluss des Lebens nachzuspüren: im Fluss sein, gegen den Strom schwimmen, sich aus Quellen speisen, dahinfließen ... Mit Impulsen, im Reden und Schweigen, Singen und Wahrnehmen der Natur machen wir uns auf den Weg.

Bitte Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage für unterwegs mitbringen. Die Streckenlänge beträgt etwa 15 km; geplantes Ende der Tour gegen 16 Uhr in Lauenburg.

**Termin:** samstags, 22. April, und 17. Juni 2023  
**Treffpunkt:** jeweils um 8.20 Uhr beim Bus X32, Mast an der Schloßstraße, Nähe des Bezirksamts Wandsbek  
**Leitung:** Maice Hopert, Helga Westermann, Hajo Witter  
**Anmeldung:** bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de, bei Absage bitte Benachrichtigung, auch kurzfristig, an Hajo Witter 0176/11 43 20 72

## PILGERN | Ein Pilgertag in österlicher Zeit



Foto: Ulrike Dorner

„Halt an! Wo läufst du hin?  
Der Himmel ist in dir.  
Suchst du Gott anderswo,  
du fehlst ihn für und für.“

*Angelus Silesius*

Der Winter und die Passionszeit liegen hinter uns. Ostern ruft uns zum Aufbruch und Neuanfang. Wo zieht es mich hin? Was will ich Neues wagen? Jetzt einen Tag für sich und in Gemeinschaft unterwegs sein und Zeit für solche Fragen haben, das kann der Pilgertag sein. Wir gehen durch den Norden Hamburgs, von Langenhorn nach Bergstedt, durchs Raakmoor und Hummelsbütteler Moor. Die Strecke ist gut zu schaffen (etwa 10 km), das Wetter kann 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. Wer den Weg bereits im Januar mitgelaufen ist, wird feststellen, wie sehr die Jahreszeit und die Stimmung ihn verändern kann. Nach dem Pilgersegen lassen wir den Tag mit einer Tasse Kaffee oder Tee im Gemeindehaus ausklingen.

Teilnehmer\*innenzahl: 6 – 15

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 13. April 2023, 9.30 bis 14.30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Kirchengemeinde Broder Hinrick, Tangstedter Landstraße 220, 22417 Hamburg Der Weg endet in der Bergstedter Kirche. Start und Ziel sind gut mit dem ÖPNV erreichbar.
<b>Leitung:</b>	Ulrike Dorner, Cornelia Torrez, Ute Zeißler
<b>Informationen:</b>	Ulrike Dorner, 040/558 220 151
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bis 11.04.2023 unter <a href="mailto:ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de">ulrike.dorner@kirchenkreis-hhsh.de</a>

## PILGERN | Stadtpilgern



Foto: Monikaw1999, pixabay.com

### Auf den Spuren von Geschichte und Spiritualität in Hamburg

Die Hauptkirche St. Katharinen in der Hamburger Altstadt und die Altonaer St. Trinitatiskirche sind geschichtsträchtige spirituelle Orte. Viele Generationen von Christen haben im Laufe von Jahrhunderten und durch den Wandel von Glaubensüberzeugungen hindurch die beiden Gotteshäuser aufgesucht. Beide Gebäude eröffnen dem\*der Besucher\*in je ganz eigene und unterschiedliche Zugänge zu spirituellen Erfahrungen. Unser Erkundungspilgerweg startet auf dem Domplatz in der Hamburger Altstadt, und wir machen dann längere Zeit Station in der Katharinenkirche. Danach geht es weiter, am Hafen entlang und vorbei an besonderen kirchlichen Orten, bis nach Altona zur Trinitatiskirche. Auch diese Kirche erkunden wir ausführlich von außen und innen. Unser Programm an diesem Tag bietet (be-)sinnliche Kirchenraumerfahrungen, einen leichten Pilgerweg in der Stadt und wissenswerte Informationen über die Geschichte und Bedeutung der beiden Kirchen und einzelner Orte und Gebäude auf unserem Weg.

<b>Termin:</b>	Samstag, 6. Mai 2023, 9.30 bis 15.30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Domplatz, Altstadt (auf der Rasenfläche)
<b>Referentin:</b>	Inge Hansen, ehem. Studienleiterin des Fachbereichs Kirchenpädagogik im PTI der Nordkirche
<b>Leitung:</b>	Hajo Witter
<b>Anmeldung:</b>	bis 02.05.2023 bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a>

## PILGERN | Samstagspilgern auf alten Pfaden in der Nordheide



Foto: Dagmar Bendel, pixabay.com

[www.pilgern-im-norden.de](http://www.pilgern-im-norden.de)

Der Spätsommer ist die schönste Zeit in der Heide, und wir haben eine neue Tour vorbereitet, die uns von Klecken bis nach Holm-Seppensen führen wird. Auf leicht begehren Feld- und Waldwegen machen wir Halt an einem 5000 Jahre alten Hühnengrab, einem alten Försterhaus, einer verfallenen Wassermühle und alten Gehöften. Seit tausenden Jahren leben hier Menschen, sie haben die Gegend gestaltet und Spuren hinterlassen. Wir werden auf uralten Pfaden wandeln und machen dies zum Leitthema unserer Pilgertour. Mit Andachten und Impulsen zum Nachsinnen, mit Stille und Achtsamkeit, aber auch im Gespräch und in Gemeinschaft laden wir ein, unseren alten inneren und äußeren Pfaden nachzugehen. Die Streckenlänge beträgt etwa 15 km; geplantes Ende der Tour gegen 16 Uhr.

<b>Termin:</b>	samstags, 26. August und 16. September 2023
<b>Treffpunkt:</b>	jeweils um 8.20 Uhr, Hamburg-Hauptbahnhof, Gleis 12 (Bereich C-F), Metronom RB 41, Richtung Bremen (Abfahrt 8.37 Uhr)
<b>Leitung:</b>	Kirsten Sandvoss, Pilgerbegleiterin, Helga Westermann und Hajo Witter
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> , bei Absage bitte Benachrichtigung, auch kurzfristig, an Hajo Witter 0176/11 43 20 72

## GUTES FÜR DIE SEELE | Sommer-Exerzitien in Hamburg



Fotos: Annetrin Hennenhofer

Was im Alltag oft zu kurz kommt, kann in einer Zeit der bewussten Ausrichtung mehr Raum gewinnen. „Gutes für die Seele“ ist ein neues Angebot für alle, die sich im Sommer ohne viel Aufwand und Ausgaben Zeit für Besinnung nehmen und zu Hause schlafen möchten. Sommer-Exerzitien in Hamburg bedeutet: Kennenlernen und Einüben von Ritualen, den Körper und Atem achtsam wahrnehmen, Anleitung zur christlichen Meditation in der Tradition des Herzensgebets, biblische Impulse bekommen, Austausch über Wesentliches haben, Gemeinschaft in der Gruppe erleben sowie Begleitung durch Einzelgespräche (geistliche Begleitung) erfahren.

*Muße finden, um den Bewegungen des eigenen Lebens nachzugehen  
Den eigenen Schritt entschleunigen und die Natur als Lehrerin wirken lassen  
Stille als Quelle unendlicher Möglichkeiten (wieder)entdecken  
Dem eigenen Tiefgang Raum geben und sich innerlich klären  
Freude und Dankbarkeit bewusst wahrnehmen  
Trost finden für das, was nicht zu ändern ist  
Sensibel werden für die göttliche Kraft, die alles trägt und mit Leben erfüllt  
Das tun, was mir wirklich wichtig ist*

<b>Termine:</b>	Samstag, 15. Juli, 10 bis 16 Uhr, und Sonntag, 16. Juli 10 bis 14 Uhr (Hineinflinden) mittwochs, 19. Juli, 26. Juli, 2. August, 9. August, jeweils 18 bis 20 Uhr (Üben) Samstag, 12. August, 10 bis 16 Uhr (Ausklängen lassen)
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Ursula Kranefuß, Pastorin und geistliche Begleiterin, und Hajo Witter
<b>Kosten:</b>	30 Euro
<b>Anmeldung:</b>	bis 05.07.2023 bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:info@ife-hamburg.de">info@ife-hamburg.de</a>

## NEUES PROJEKT | Baustelle als Konzept – In Altona wird ein Quartiersbauwagen zum Symbol für ein neues Miteinander

Mit den Baustellen ist es so eine Sache. Sie stören im Allgemeinen. Stehen im Weg, erfordern Umwege und behindern den gewohnten Lauf der Dinge. Sie dauern länger als erwartet und werden fast immer teurer als geplant. Aber sie bergen auch ein Versprechen auf Veränderung und Wandel. Der Zauber des Anfangs wohnt ihnen inne. Die Großbaustelle vor der St. Trinitatis-Kirche an der Königstraße ist nicht zu übersehen. Als archäologischer Fundort wurde sie stadtbekannt, denn sie brachte unzählige Überraschungen und historisch spannende Fakten zur Stadtgeschichte zum Vorschein. Und sie steht für große Pläne in einem ganz neuen Quartier, dem Trinitatis-Quartier. Mit Raum zum Wohnen und zum Leben. Und weil zum Leben im besten Falle Begegnung und ein starkes soziales Miteinander gehört, startet genau hier das Quartiersprojekt von ZusammenWir!, und zwar schon lange vor der geplanten Fertigstellung Anfang 2025. Wir starten im Bauwagen! Elbseitig gelegen, zwischen Bäumen und Wiese, am Südportal der Kirche wird er stehen.



Foto: Andrea Weber

Ein historischer kleiner Wagen mit Geschichte, liebevoll und nachhaltig restauriert und bunt (das Foto links zeigt ihn vor seiner Restaurierung!). Ein Hingucker und schon deshalb gut geeignet als Anlaufstelle für nachbarschaftliches Miteinander. Für Netzwerke und Kommunikation. Für kleine und große Initiativen. Für Kreativität. Für Menschen, die dabei sein wollen und sich einlassen auf ein neues „WIR“. Er ist so wandelbar wie unsere Gesellschaft es in diesen Zeiten sein muss. Mit Raum und Frei-Raum im Miteinander und Füreinander. Er kann dank seines Fahrgestells einfach den Ort wechseln. Kann vom Kaffee-Raum zum Ausstellungsraum, vom Museum zum Tauschort werden. Er kann inmitten von Blumen oder Kräutern und Sitzgelegenheiten stehen und Türen aufmachen für Energien und Aktionen. ZusammenWir! verbindet Nachbar\*innen miteinander und macht Türen auf, öffnet Räume, Gedanken und Herzen. Hier wird verknüpft, beteiligt und aktiviert, neue Wege zu beschreiten. ZusammenWir! eben. Für ein heilendes, geistvolles Miteinander, direkt neben und im Sinne der Kirche. Mitten in Altona.

## JAHRESTAGUNG | Goldgrube Quartier 3 – Wir sind reicher als gedacht



Foto: Thomas Hirsch-Hüffel

**Jahrestagung der Initiative ZusammenWir! zur innovativen Quartiersarbeit**  
ZusammenWirken macht uns reich. Co-kreativ wachsen, unerwartet neue Möglichkeiten. Auswege keimen im Herzen und brauchen Gemeinschaft. Vieles ist am Ende und manchmal wir selbst mit unserem gewohnten Leben und Denken, mit der Kraft und der Hoffnung, dass alles doch noch irgendwie gut geht. Aber es geht nicht gut und auch nicht so weiter. Die Zeitenwende lehrt uns, dass wir abhängig sind von Erde und Klima – und voneinander. Auch von unseren Feinden. Sie lehrt Zusammenhang und Zusammenhalt. Es ist Zeit, eine Macht, eine Lebensenergie zu entwickeln, die Kraft und Ideen aus dem Miteinander schöpft. Denn „alles ist besser als das Alte“, so der französische Philosoph Bruno Latour. Wie können wir uns neu verbinden und mit allen Sinnen Neues finden? Was willst Du? Höre hin, was diese Zeit und Dein Lebensweg von Dir erwarten. Was willst Du anders machen? Wann und mit wem? Bringe einen persönlichen Wegweiser mit, ein Symbol, eine Idee und dazu ein Wort, einen Text oder Satz, der etwas über Deine Ausrichtung und Dein Engagement erzählt. Bringe wenn möglich ein Laptop mit.

<b>Termine:</b>	Freitag, 22. September, 14 bis 21 Uhr, und Samstag, 23. September 2023, 10 bis 18.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Paul-Gerhardt-Kirche Altona, Bei der Paul-Gerhardt-Kirche 2, 22761 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Karin Nell, Kerstin Hof, Angelika Hüffel und die Initiative ZusammenWir!
<b>Informationen:</b>	Melanie Kirschstein, 0176/23 23 81 38, melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Anmeldung:</b>	bei Sven Heller, aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

## GOTTESDIENSTE | Gold in unserer Mitte

### Quartiersgottesdienste in St. Petri Altona

Aufbrüche. Abbrüche. Umbrüche. Große Veränderungen bestimmen unser Lebensgefühl. In solch unruhigen Zeiten brauchen wir innere Kraft und Gemeinschaft. Brauchen neues Miteinander. Genau das ist unsere Sache und ein Kern der jüdisch-christlichen Tradition: das Neue zu sehen und zu wagen gegen alle Untergangsstimmung. „Siehe, ich will ein Neues schaffen, es wächst schon auf, erkennt ihr es nicht?“, schreibt der Prophet Jesaja und schaut nach vorne in schwierigen Zeiten. Wir wollen etwas Neues zur Welt bringen und zusammen feiern, was uns reich macht und neue Wege weist. Hoffnung, Spirit, gute Nachbarschaft, Mut, Trost, Wunder, neu unterwegs und nicht allein sein – das ist Reichtum anderer Art, macht uns reich im Herzen. Wohlstand kommt von wohl stehen – einen sicheren Stand haben, aufgerichtet sein, eine Haltung haben, die Halt gibt. Womöglich fehlt uns dieser Reichtum noch mehr als Geld und Gas, nämlich geistreicher Zusammenhalt, Herzenswärme, eben Zusammenwirken.

Wir schlagen unser Zelt in St. Petri auf und laden ein zu monatlichen Quartiersgottesdiensten, fast immer am dritten Sonntagabend im Monat. Wir nennen sie Goldgrube Quartier – Werkstatt Gottesdienste. Eine Werkstatt, in der wir zusammen basteln und beten, feiern und essen. Ein Ort, um sich auszutauschen, Neues zu probieren und sich zu verbinden mit dem guten Geist, den wir nicht fassen können, aber brauchen, wenn wir mit unseren Menschenkräften am Ende sind. Es geht um eine Suchbewegung und eine Kirche, die sich aufmacht – im wahrsten Sinne des Wortes. Kreativ und kooperativ, für Themen und Menschen (nicht nur) aus Altona, für innovative Quartiersarbeit und gesellschaftliche Zeitenwende, Begegnung und Vernetzung. Im Anschluss gibt es eine „Abendmahlzeit“, Brot, Wein oder andere Kleinigkeiten und die Gelegenheit, im wunderbaren neuen Gemeindehaus beieinander zu sein.



**ZusammenWir!** heißt die Quartiers-Initiative im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, die sich für Vernetzung, Verbundenheit und lebendige Nachbarschaft einsetzt und zu diesem besonderen Gottesdienst einlädt. [www.zusammenwir.de](http://www.zusammenwir.de)



**Goldgrube Quartier** ist der Name der Jahrestagung für innovative Ansätze in der Quartiersarbeit mit Karin Nell (Kexwork Düsseldorf), die in diesem Jahr zum dritten Mal stattfindet (siehe Seite 14).



Aufbrüche, Abbrüche, Umbrüche.  
In unruhigen Zeiten brauchen wir innere Kraft und Gemeinschaft. Verbundensein bringt uns weiter.

Wir feiern einen Reichtum anderer Art:

Hoffnung, Spirit, soziales Kapital und kreative Nächstenliebe. Wir sind reicher als gedacht!

### Wir laden ein zu monatlichen Quartiersgottesdiensten

- Themen und Menschen aus Altona
- kreativ und kooperativ
- innovative Quartiersarbeit und gesellschaftliche Zeitenwende
- Begegnung und Vernetzung
- Abendmahlzeit im Anschluss

<b>Termine:</b>	sonntags um 18 Uhr: 16. April, 14. Mai, 18. Juni, 17. September, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember 2023
<b>Ort:</b>	St. Petri Altona, Schillerstraße 22, 22767 Hamburg
<b>Informationen:</b>	Melanie Kirschstein, 0176/23 23 81 38, <a href="mailto:melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de">melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de</a> Katja Richter, 0173/25 98 564, <a href="mailto:katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de">katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de</a>

## AKTIVOLI-FACHTAG | Schwierig? Du schaffst das!

### Herausfordernde Situationen souverän meistern

Das Engagement im Bereich der Besuchs- und Begleitdienste hält für alle Beteiligten viel Schönes bereit. Immer wieder aber stellt es Freiwillige und Mitarbeitende auch vor schwierige Fragestellungen. Der Fachtag 2023 eröffnet Wege, herausfordernden Situationen nicht auszuweichen, sondern sie souverän zu meistern.



Foto: Maria, pixabay.com

### Programm

14.00 – 14.30 Uhr	<b>Ankommen mit Kaffee &amp; Süßem</b>
14.30 – 15.30 Uhr	<b>Begrüßung &amp; Impuls-Vortrag:</b> <b>„Wir können so vieles! Erfolge feiern und eigene Talente entdecken – Empowerment im Freiwilligen Management“</b> Referentin: Karin Robben, Lawaetz-Stiftung
15.30 – 16.00 Uhr	<b>Pause mit Fingerfood</b>
16.00 – 17.30 Uhr	<b>Workshops</b>
17.30 Uhr	<b>Gemeinsamer Abschluss</b>

### Workshop 1 : Demenz verstehen

Manchmal irritiert uns das Verhalten von Menschen mit einer Demenz und wir sind verunsichert. Der Workshop möchte ein Gefühl dafür vermitteln, welche Veränderungen mit einer Demenz einhergehen und wie wir in der Kommunikation mit den Betroffenen sicherer werden können.

Referentin: Ingrid Kandt, Fachreferentin zum Thema Demenz

### Workshop 2 : Assistierter Suizid, Reden übers Lebensende

„Ich kann nicht mehr. Können Sie mir helfen, mich von diesem Leben zu erlösen?“ Plötzlich ist das Thema im Raum. Wie können wir damit umgehen? Und in welchem rechtlichen Rahmen bewegen wir uns da? Der Workshop bietet Raum, sich zu Fragen rund ums Lebensende auszutauschen und nach Wegen einer guten Begleitung zu suchen.

Referentin: Dr. Hella Lemke, Fachstelle Leben im Alter, Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

### Workshop 3 : Grenzen setzen

Dreh- und Angelpunkt unseres Engagements sind oft die Wünsche und Bedürfnisse Anderer. Dies ist häufig nur möglich durch einen sehr persönlichen Kontakt. Eine solch enge Beziehung ist nicht immer konfliktfrei. Im Workshop geht es darum, uns unserer eigenen Gedanken, Gefühle und Grenzen bewusst zu werden. So kann es gelingen, eine gute Balance zu finden und im Engagement für Andere gesund zu bleiben.

Referentin: Silke Steinke, Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein

### Workshop 4 : Verlusterfahrungen im Alter begleiten

Im Alter müssen sich Menschen oft von vielen lieb gewonnenen alltäglichen Gewohnheiten verabschieden – das Auto, der Garten, die Wohnung. Manche Senior\*nnen bleiben durch die erlebten Verluste verbittert und müde zurück. Der Workshop bietet Gelegenheit für einen Perspektivwechsel. Was bedeutet es eigentlich, wirklich alt zu werden? Wie gelingt eine einfühlsame Begegnung, in der die Sorgen des\*der Anderen Platz finden, aber nicht den Besuch dominieren?

Referentin: Regina Holst, Seelsorge im Alter, Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

<b>Termin:</b>	Freitag, 21. April 2023, 14 bis 18 Uhr
<b>Ort:</b>	Barmbek Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg , HVV U3 bis Dehnhaide
<b>Veranstalter:</b>	AKTIVOLI-Fachkreis für Besuchs- und Begleitdienste
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Flyer, Infos und Anmeldung:</b>	bis 11.04.2023 an <a href="mailto:anmeldung@lv-hamburg.drk.de">anmeldung@lv-hamburg.drk.de</a> , 040/55 42 02 47 Geben Sie bei der Anmeldung bitte an, welchen Workshop Sie besuchen möchten (Erst- und Zweitwunsch).

## VERTIEFUNGSKURSE | Besuchsarbeit

Wenn Sie sich in der Besuchsarbeit engagieren, brauchen Sie immer wieder Impulse und Austausch mit anderen für Ihr Tun. Der Aktivolfachkreis bietet dafür in Kooperation mit Kirchengemeinden folgende Vertiefungskurse an. Sie stehen allen Besucher\*innen offen.

## VERTIEFUNGSKURS | Biografiearbeit



Foto: esudroff, pixabay.com

### Die goldene Brücke für Begegnungen in der Besuchsarbeit

Wir besuchen Menschen und hören Geschichten über Kinderstreiche und die Großeltern, über die eigenen Kinder, die Plage der Arbeit, Erfolge und Schicksalsschläge: unverwechselbare Erlebnisse und Lebensstationen.

In diesem Kurs lernen Sie Elemente aus der Biografiearbeit kennen, probieren Methoden aus und erfahren selbst, wie viel Freude es macht, aus seinem Leben zu erzählen, wenn jemand zuhört.

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 16 begrenzt.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 30. März 2023, 15 bis 18 Uhr
<b>Ort:</b>	St. Simeon Kirchengemeinde, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg
<b>Leitung &amp; Infos:</b>	Ute Zeißler, ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bei Sven Heller, aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

## VERTIEFUNGSKURS | Ein Anker für die Seele



Foto: Orladla Moolasartsatom, pixabay.com

Wenn Veränderungen, Krisen und Aufbrüche uns viel abverlangen, brauchen wir inneren Halt – einen Anker für die Seele. Kraft kann uns aus tieferen Quellen zuwachsen, wenn wir uns öffnen für diese Verbindung und nicht in Angst, Unruhe, Ohnmacht oder Widerstand steckenbleiben. In diesen Workshop geht es um Kraftquellen in Krisenzeiten, Ressourcen, aus denen wir schöpfen können – für uns selbst und für andere!

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 begrenzt.

<b>Termin:</b>	Dienstag, 21. März 2023, 18 bis 21 Uhr
<b>Ort:</b>	Kirchengemeinde Eimsbüttel (Meditationsraum), Bei der Christuskirche 5, 20259 Hamburg
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 7. Juni 2023, 15 bis 18 Uhr
<b>Ort:</b>	Kirchengemeinde St. Simeon/Alt Osdorf, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg

### Für beide Termine gilt:

<b>Leitung und Infos:</b>	Melanie Kirschstein, 0176/23 23 81 38, melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bei Sven Heller, aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de

VERTIEFUNGSKURS | **Wohnen, wo ich zuhause bin**



Foto: Ute Zeißler

**Mit Wohnraumanpassung zuhause wohnen bleiben**

Hilfsmittel sowie eine barrierefreie Anpassung der Wohnung helfen Menschen, so lange wie möglich selbstbestimmt und selbständig in ihrer Wohnung leben zu können. Oft sind es nur kleine Veränderungen, die dazu beitragen, Sicherheit und Mobilität zu erhöhen.

Wir werden in diesen drei Stunden Hilfsmittel, Fallbeispiele und Finanzierungsmöglichkeiten kennenlernen.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 6. Juni 2023, 18 bis 21 Uhr
<b>Ort:</b>	Kirchengemeinde Eimsbüttel (Gemeindehaus), Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg
<b>Leitung:</b>	Wera Lange, zertifizierte Wohnraumberaterin
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bei Karin Kluck, <a href="mailto:karin.kluck@ev-ke.de">karin.kluck@ev-ke.de</a>

VERTIEFUNGSKURS | **Demenz verstehen**



Foto: Astrid Schaffner, pixabay.com

**Mehr Sicherheit in Kontakt und Kommunikation**

Menschen mit einer Demenz verhalten sich in unserer Wahrnehmung oftmals befremdlich, und häufig sind wir von ihrem Verhalten irritiert und verunsichert. Die Fortbildung möchte ein Gefühl dafür vermitteln, welche Veränderungen mit einer Demenz einhergehen, wie sich diese nach und nach auf alle Bereiche des Lebens auswirken und Anregungen geben für ein gelingendes Miteinander.

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 begrenzt.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 22. Juni 2023, 15 bis 18 Uhr
<b>Ort:</b>	Kirchengemeinde St. Simeon/Alt Osdorf, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg
<b>Leitung &amp; Infos:</b>	Ingrid Kandt, Fachreferentin zum Thema Demenz und langjährige Leiterin der Demenz-Beratungsstelle LotsenBüro im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein, <a href="mailto:ingrid.kandt@gmx.de">ingrid.kandt@gmx.de</a>
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bei Sven Heller, <a href="mailto:aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de">aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de</a>

## PODCAST | War's das? – der Bremen Zwei Podcast mit Maren Kroymann

### „Worum geht's?

Ja, wo sind nur die Frauen über 50 in unserer Gesellschaft? In nahezu allen Lebensbereichen werden Frauen im Alter unsichtbarer, ihre Stimmen und ihre Sicht aufs Leben und auf gesellschaftliche Themen kommen häufig zu kurz. Genau das soll sich in diesem Podcast ändern: Comedienne und Schauspielerin Maren Kroymann (72) lädt Frauen zu sich nach Hause, auf ihr Sofa in Berlin Charlottenburg ein, und sie redet mit ihnen: übers Alter, Altern und über die Knack- und Wendepunkte in ihrem Leben. Es wird gelacht, es wird diskutiert, erinnert und nachgedacht.



Foto: Radio Bremen / Milena Schlösser

### Gut zu wissen:

Der Podcast ist kostenlos zu hören in der ARD Audiothek und überall, wo es sonst gute Podcasts gibt. Die erste Staffel beinhaltet 6 Folgen.

### Die Gästinnen:

Zu Gast sind Frauen, mit denen Maren Kroymann schon immer mal intensiver sprechen wollte; die sie gut kennt oder nur aus der Ferne deren Karrieren beobachtet hat. Sie sind alle über 50 und kommen aus unterschiedlichen Bereichen: Janina Kugel (52, Ex-Personalvorständin bei Siemens), Christiane Arp (60, Ex-Vogue-Germany-Chefredakteurin), Petra Gerster (67, hat als erste Frau bis zur Rente die Nachrichten in der Primetime präsentiert), Christa Nickels (69, Ex-Krankenschwester und Grünen-Politikerin), Christiane Nüsslein-Volhard (79, erste deutsche Nobelpreisgewinnerin in Medizin) und Sprachwissenschaftlerin Luise F. Pusch (78).

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



Foto: Liebenow Fotografie, Collage von Dörte Foede

Wer Interesse hat, sich alle 14 Tage an einem offenen Treffen mit interessanten Themen und netten Menschen zu beteiligen, ist herzlich eingeladen, sich mal „2 nach 11“ anzuschauen. Es braucht dazu nicht einmal das Haus verlassen zu werden. Bequem am Computer oder Laptop sitzen, unseren Zoom-Link öffnen, und schon geht es los – so einfach geht das! Wir sprechen über wechselnde Themen, zu denen in der Regel alle etwas beitragen können. Es geht um Alltägliches, Aktuelles, Biografisches oder Gesellschaftliches. Die Gesprächsatmosphäre ist dabei freundlich aufgeschlossen.

Inzwischen gibt es nach eineinhalb Jahren einen festen Kreis von Teilnehmenden, die je nach Thema mal mehr und mal weniger regelmäßig dabei sind. Die Plauderstunden sind aber immer auch für neue Frauen und Männer offen. Wer neugierig geworden ist, meldet sich bei Martina Alt an, die dann den Zoom-Link zusendet.

<b>Termin:</b>	jeden 2. Mittwoch von 11.02 bis 12.02 Uhr, lockeres Ankommen ab 10.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Zoom-Videokonferenz
<b>Leitung:</b>	Dörte Foede, Hajo Witter
<b>Anmeldung:</b>	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SCHREIBWERKSTATT | **Fundbüro der vergessenen Träume**



Foto: Susanne Niemeyer

**Kreatives Schreibatelier mit Susanne Niemeyer**

Im Fundbüro der vergessenen Träume warten ein Engel in Reserve, ein intaktes Herz und eine Kiste voller Geschichten, die erzählt werden wollen. Welches ist Ihre? Die Hamburger Autorin Susanne Niemeyer lädt ein, in diesem eintägigen Workshop dem Fundbüro der vergessenen Träume auf die Spur zu kommen. Wir buchstabieren das eigene Leben und schreiben darüber hinaus: Von welcher Welt träumen wir? Würden Sie Ihr Leben weiterempfehlen? Und wie klingt eigentlich himmlisch?

**Biblische und literarische Texte inspirieren**

Susanne Niemeyer bietet in diesem Schreibatelier unterschiedliche Methoden des kreativen Schreibens an und sucht mit den Teilnehmer\*innen nach Aha-Momenten und Worten, die erfüllen. Inspirationsquelle 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.

**Alles ist möglich**

„Ich glaube, Gott wohnt im Zimmer nebenan, nur manchmal finde ich die Tür nicht. Ich nehme an, das sind die Widersprüche des Seins. Davon schreibe ich. Auf dem Papier ist alles möglich. Schreibend kann man ausprobieren, was noch nicht ist, aber sein könnte. Aus Alltags-Augenblicken wird Zufallspoesie. Da tut sich auf dem weißen Papier eine unendliche Freiheit auf, in der alles, aber auch wirklich alles, möglich ist“, so beschreibt die Hamburgerin ihre Arbeit und lädt ein, im Miteinander und alleine den eigenen Schreibprozess kennenzulernen und zu folgen.

Die Autorin buchstabiert christlichen Glauben – wie das konkret aussieht? Hier ein Beispiel: „Als Gott fertig war mit dem Bau der Welt, schaute er sich alles genau an und war sehr zufrieden mit Tulpen, Kirschbäumen, Espressokannen und Salzstreuern. Alles war bereit. Und dennoch ... dennoch fragte er sich im letzten Moment, ob man nicht alles auch ganz anders hätte machen können. Ob er nicht einfach noch eine zweite oder eine dritte Welt bauen sollte, ach, dachte er, es gibt so viele Möglichkeiten. Doch er besann sich, ließ das Alphabet vom Himmel fallen und beschloss: Lass sie weitermachen.“



© Foto: Susanne Niemeyer

Weitermachen oder einfach mal beginnen? Wir möchten mit Schreibanfänger\*innen, Schreiberfahrenen gemeinsam neue Erfahrungen sammeln. 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.

<b>Termin:</b>	Donnerstag, 1. Juni 2023, 9.30 bis 17 Uhr
<b>Ort:</b>	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
<b>Referentin:</b>	Susanne Niemeyer schreibt unter anderem für die Edition Chrismon, den Herder Verlag
<b>Leitung &amp; Begleitung:</b>	Dörte Foede, d.foede@kirche-hamburg-ost.de
<b>Kosten:</b>	60 Euro
<b>Anmeldung:</b>	bis 15.05.2023 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

## EARTH FOR ALL – Ein Survivalguide für unseren Planeten

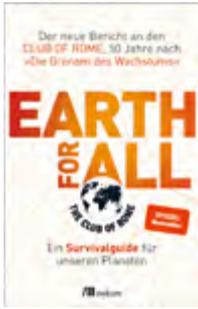


Foto: oekom Verlag

### Rezension zu dem neuen Bericht an den Club of Rome

Darunter macht es die weltberühmte Gesellschaft von Expert\*innen nicht. Wollen sie auch gar nicht, denn sie beziehen sich auf den Schreckenstext des 20. Jahrhunderts, der das Menschheitsende möglich erscheinen ließ. 1972 formulierten Wissenschaftler\*innen mit „Die Grenzen des Wachstums“ das Gegenstück zu einer optimistischen Moderne. Die Feststellung, dass der Raubbau an der Natur Grenzen haben muss, wurde bald zum geflügelten Wort für die nackte Angst vor einer völlig verschmutzten Welt, in der es immer mehr Menschen und immer weniger Lebensmittel geben würde.

50 Jahre nach diesem Alarm blicken die renommierten Wissenschaftler\*innen wieder in die Zukunft und legen aber ein echtes Gesundheitsprogramm für unsere Welt vor. Und das ist das große Glück dieser Studie. Hier wird nicht Grauen erzeugt oder utopisch geträumt. Hier werden konkrete und erprobte Schritte gezeigt, wie gehandelt werden kann, um das Wohlergehen der Menschheit zu steigern anstatt nur die Warenproduktion und Geldmengen. Wohlgermerkt geht es dabei selten um reines Technik- oder Herrschaftswissen. Vielmehr sind die Beendigung von völlig unnötiger Armut, die Beseitigung absurder Ungleichheit, die Sicherstellung von Frauenrechten auf Bildung und Mitbestimmung, der Aufbau eines gesunden Nahrungsmittelsystems und der Übergang zu sauberer Energie Stellschrauben für eine lebenswerte Zukunft. Verstehbarkeit und Umsetzbarkeit prägen die Ideen, die auch in den 17 Zielen der Nachhaltigkeit durch die Vereinten Nationen formuliert sind.<sup>1</sup> Und runtergebrochen auf die Alltagssebene sind Millionen von Ehrenamtlichen längst Vorreiter\*innen in Sachen Gerechtigkeit und gesellschaftlicher Veränderung zu mehr Solidarität und weniger Materialismus.

<sup>1</sup> Siehe 17 Ziele der Agenda 2030: [www.bmz.de/de/agenda-2030](http://www.bmz.de/de/agenda-2030)

## Politik und Demokratie?



Foto: pixabay

### Na, klar!

Was ist überhaupt Politik, und welche Vorstellungen haben wir von Demokratie? Demokratie meint mehr als nur einfach der Wille des Volkes. Warum gehen Menschen wählen oder werden schon wütend, wenn von Politik die Rede ist? Dahinter stehen Erfahrungen oder Erzählungen, die wir ernst nehmen. Außerdem schauen wir auf Möglichkeiten fürs Mitmachen / für Teilhabe und werden eine unterhaltsame Geschichte der Deutschen Demokratie anschauen.

Wesentlich ist aber vor allem auch die Perspektive des Ehrenamts: Sie werden von Politiker\*innen als die produktiven Stützen unserer Gesellschaft besungen oder als kostenloser Reparaturbetrieb für verfehlte Sozial- oder Bildungspolitik kritisiert. In jedem Fall gibt es immer wieder sehr gegensätzliche Grundannahmen zu Politik und Demokratie, nicht nur zwischen gesellschaftlich Engagierten und Uninteressierten, sondern eben auch unter den Engagierten; das ist ein Gespräch über Standpunkte und deren Formulierungen Wert.

<b>Termin:</b>	Montag, 22. Mai 2023, 19 bis 21 Uhr
<b>Ort:</b>	Elternschule Altona, Max-Brauer-Allee 134 (Zugang Hospitalstr./Park)
<b>Referent:</b>	Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung
<b>Informationen:</b>	bei Paul Steffen, <a href="mailto:paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de">paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de</a>
<b>Kosten:</b>	12 Euro
<b>Anmeldung:</b>	<a href="http://www.fbs-hamburg.de">www.fbs-hamburg.de</a>

## WORKSHOP | Schutzkonzept für vulnerable Gruppen



Foto: pixabay.com

Wie vulnerabel, also verletzlich, sind unsere Klient\*innen und Ehrenamtlichen? Und welche Methoden haben wir, ungunstigen Situationen zwischen „unseren Leuten“ vorzubeugen? Haben wir mit Kindern und Jugendlichen zu tun, ist es längst Pflicht, ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis zu verlangen. Damit ist es aber nicht getan. Wir sprechen allgemein über „(un-)sichere Räume“, wenn wir zum Beispiel kritisieren, dass sich Lernende alleine mit einer Lehrkraft privat oder in einem geschlossenen Raum treffen müssen. Die Reflektion zur ausgewogenen Nähe und Distanz zwischen Menschen ist gut und anspruchsvoll. Wer kommt wem aus welchen Gründen wie nahe?

Ist das diskutiert? Aus Helfenden können ungebetene Erzieher\*innen werden, aus Klient\*innen anklagende Opfer. Wir suchen Regeln für eine Kultur der gegenseitigen Offenheit und Sorgfalt im Umgang miteinander.

<b>Termin:</b>	Montag, 24. April, 17 bis 20 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Str. 1, 22459 Hamburg
<b>Referent*innen:</b>	Helena Radmann, Diakonisches Werk Hamburg, Stiftung Mitmenschlichkeit Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung
<b>Informationen:</b>	bei Paul Steffen, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	bis 17.04.2023 bei Paul Steffen, bei paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

## FORTBILDUNGEN | Freiwilligenkoordination



### Die Arbeit mit Ehrenamtlichen – zwischen Hands-on und Management

Viele Organisationen suchen gezielt nach Teammitgliedern, für die das Handeln und Tun wichtig sind und die den Mut besitzen, einfach mal loszulegen und anzupacken. Selbstbewusstsein, Pragmatik, Offenheit und Kommunikationsfähigkeit sind nur einige der Eigenschaften, die dankbar angenommen werden. Für jede Organisation, in der Menschen freiwillig tätig sind, lohnt es sich aber auch, die Kernaufgaben der Freiwilligenkoordination zu kennen und zu beherrschen. Das gilt unabhängig davon, ob in der Organisation Freiwilliges Engagement schon dazugehört oder sich im Aufbau befindet. Ein sinnvolles Basiswissen sollte erprobte Instrumente und Methoden vermitteln: Wie werden Arbeitsbereiche für Ehrenamtliche optimal gestaltet und beschrieben? Wie begleiten wir Ehrenamtliche? Wie werben wir sie und schätzen sie richtig ein?

Die darüber hinausgehende Frage geht in Management und Organisationsentwicklung über und ist dennoch alltagsrelevant von Beginn an in der Arbeit mit Freiwilligen: „Wie kann Freiwilliges Engagement passend für Ihre Einrichtung weiterentwickelt werden?“ Wesentlich sind dabei sorgfältige Analysemethoden, die sich zum Beispiel auf die Ressourcen, Netzwerke und Mitarbeiterschaft beziehen. Diese Merkmale der Organisation begründen die jeweilige Strategie, ob etwa Engagementfelder ausgebaut oder reduziert werden sollten.

Das Institut für Engagementförderung, das Diakonische Werk Hamburg und der Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein bieten in Kooperation Fort- und Weiterbildungen zum Themenbereich Freiwilligenkoordination und -management an. Die Fortbildungen richten sich an Haupt- und Ehrenamtliche.

**Informationen:** Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de  
[www.ife-hamburg.de/seminare](http://www.ife-hamburg.de/seminare)

## INTERVIEW | Ute Zeißler verabschiedet sich in den Ruhestand

**Zum 1. Juni geht Ute Zeißler nach 21 Jahren in der Fachstelle ÄlterWerden in den Ruhestand. Kirsten Sonnenburg, ihre langjährige Kollegin aus der Fachstelle Leben im Alter und Diakonenschwester, hat aus diesem Anlass zusammen mit ihr auf ihr Berufsleben zurückgeblickt.**

**Liebe Ute, es ist nicht mehr lang, bis Du aus der beruflichen Arbeit aussteigst. Auf wie viele berufliche Jahre schaust Du zurück, und was waren Deine Themen?**



Foto: Mathea Zeißler

Ich habe 40 Jahre gearbeitet. 30 Jahre im Themenfeld Arbeit mit Älteren. In dieser Zeit ist es mir zu einem Herzensthema geworden. Erst im Diakonischen Fortbildungszentrum auf der Ansharhöhe DFA, dann im Hamburger Westen. Hier hatte ich die erste Projektstelle Leben im Alter in Hamburg. Es ging darum, neue Formen in der Arbeit mit Älteren zu entwickeln und auszuprobieren, in Zusammenarbeit mit Älteren.

Es ging immer wieder um das Altersbild, das selbst wir in unseren Köpfen haben. Nicht nur gesellschaftlich ist das Altersbild negativ konnotiert, auch in der Kirche selbst ist es oftmals eher negativ besetzt. Ich erinnere mich gern an unsere gemeinsame Ausstellung zum Thema Alters-Los 2012. Da haben wir ein realistisches Bild des Alterns mit unterschiedlichen Methoden, Bildern und Aktionen präsentiert und nachvollziehbar gestaltet. Mit großem Erfolg. Überhaupt waren Ausstellungen, von denen ich einige gezeigt habe, ein gutes Medium, um über das Thema Älterwerden ins Gespräch zu kommen.

Die Potenziale des Älterwerdens mehr in den Vordergrund zu stellen, war mir ein großes Anliegen. Gerade für Kirchengemeinden, die von jeher auf Ehrenamtlichkeit bauen, sind sie ein großer Schatz, den es zu heben gilt. Die Babyboomer warten auf sinn- und auch gemeinschaftsstiftende Möglichkeiten, sich einzubringen. Andere Unternehmen habe es nicht zuletzt im Zuge des Fachkräftemangels bereits erkannt und nutzen die Kompetenz von Seniorexpert\*innen. Auch Gemeinden öffnen sich zunehmend, um (auch distanziertere) ältere Menschen zu gewinnen. Es hat mir Freude gemacht, mit Pastor\*innen und Mitarbeitenden neue Ideen zu entwickeln.

In diesem Bemühen haben wir die Verletzlichkeit des Älterwerdens auch schon mal aus den Augen verloren. Die Hochaltrigkeit, die uns einzelnen eine Menge abverlan-

gen kann. Mit dem Angebot „Erzähl mir deine Geschichte“ haben wir hier ein wunderbares Angebot initiiert. Es ist wertvoll sowohl für die, die erzählen als auch für die, die aufschreiben. Ohnehin mag ich die Biografiearbeit. Sie ermöglicht, eigene Erfahrungen, Erlebnisse, schöne Erinnerungen und auch Schicksalsschläge zu betrachten und sich im besten Fall mit dem eigenen Leben auszuöhnen. Es ist, wie wenn man einen Korken aus einer vollen Flasche zieht. Die Wertschätzung der einzelnen Lebensgeschichten war bei den Veranstaltungen, in denen die aufgeschriebenen Geschichten der Öffentlichkeit präsentiert worden, spürbar.

Auch das Format „Beherzt Älterwerden“ hat mir sehr am Herzen gelegen. Die Spiritualität, besonders erlebt in Gemeinschaft, ist eine große Kraft, die hilft, sich auf die letzte Lebensphase, auch aufs Loslassen, vorzubereiten. Auf das von uns gegründete Netzwerk Norderstedt NeNo, das gerade sein zehnjähriges Bestehen feiert, bin ich stolz. Daran habe ich bis heute mitgearbeitet. Schon damals war uns klar, dass Nachbarschaft gegen Einsamkeit helfen kann, dass Mensch selbst aktiv werden müssen, um den negativen Auswirkungen des Älterwerdens vorzubeugen.

Die vielen Projekte, die wir aus den beiden Fachstellen „Leben im Alter“ des Kirchenkreises Hamburg-Ost und „ÄlterWerden“ des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein zusammen durchgeführt haben, haben mir immer besonders gut gefallen, wie zum Beispiel ja auch die „Perspektiven“, die mir sehr am Herzen liegt.

**Kulturführerschein, innovative Besuchsarbeit, die Wohnwerkstatt und vieles mehr ist mit durch dein Engagement entstanden. Du hinterlässt Spuren. Was gibst du uns mit auf unseren weiteren Weg in der Arbeit mit Älteren?**

Unser eigenes Älterwerden und der demografische Wandel sind ein Fakt und dürfen nicht verschwiegen werden. Die Hauptamtlichen und Freiwilligen in der Arbeit mit Älteren werden es schon richtig machen. Lasst euch nicht auseinanderdividieren, seid selbstbewusst und meldet Euch laut zu Wort! Ich wünsche dazu viel Hartnäckigkeit und Humor!

*Ute Zeißler und Kirsten Sonnenburg*

## ABSCHIED | Heide Brunow verlässt die Fachstelle „Leben im Alter“



Foto: Eilfriede Liebenow

Heide Brunow hat zum 1. November 2022 ihren Wirkungsort gewechselt und eine Stelle als Gemeindepastorin angetreten. In der Fachstelle „Leben im Alter“ hat Heide seit Sommer 2014 gearbeitet: zuerst im Themenfeld „Hospizliche Arbeit“ und war u. a. mit der Seelsorge im Diakoniehospiz Volksdorf betraut. Nach kurzer Zeit wechselte Heide in das Themenfeld „Seelsorge im Alter“. Hier hat sie die Ausbildung der Ehrenamtlichen Seelsorger\*innen verantwortet und weiterentwickelt. Die neu entstandenen Regionalstellen im Themenfeld der „Seelsorge im Alter“ hat Heide fachlich begleitet und zusammen mit den Stelleninhaber\*innen an die jeweiligen Bedingungen vor Ort angepasst. Die jährlichen Nordkirchenfachtage lagen in ihren Händen und haben den Bereich „Seelsorge im Alter“ über die Kirchenkreisgrenzen hinweg bekannt gemacht. Ihr Wirken und Engagement hat Spuren hinterlassen, über die wir uns freuen. Danke, liebe Heide!

## NEUE KOLLEGIN | „Quartiersengel“ Andrea Weber stellt sich vor



Foto: privat

Seit Beginn diesen Jahres 2023 begleite ich die Kirchengemeinde St. Trinitatis in der Gemeinwesenarbeit und beim Wachsen des Trinitatis Quartiers. Ich bin Teil des Projekts „ZusammenWir!“ des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein, gemeinsam mit den Pastorinnen Melanie Kirschstein und Katja Richter. Das Ziel: Kirche öffnet sich für Nachbarschaften und Netzwerkarbeit, gibt Raum für das Engagement der Menschen im Stadtteil. Ich bin Kulturwissenschaftlerin und Sozialhistorikerin und seit 2017 zuständig für interkulturelle Begegnung im WillkommensKulturHaus der Kirche in Ottensen. Dort betreue ich das von mir gegründete Nähprojekt „ALTONA BLEIBT FAIR“. Geflüchtete und Nachbar\*innen fertigen gemeinsam Taschen und Rucksäcke aus recycelten Stoffen und geschenkten Materialien. Meine Stelle als „Quartiersengel“ wird für drei Jahre gefördert von der Fernsehlotterie.

## ■ 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](mailto: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/>



Sven Heller



Melanie Kirschstein



Katja Richter



Ute Zeißler



Martina Alt



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](http://www.seniorenwerk-hhsh.de)

**Anmeldung: Sven Heller**

040/558 220 162 – [aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de)

**Pastorin Melanie Kirschstein**

Seelsorge im Alter  
040/558 220 152, 0173/25 98 304  
[melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de)

**Pastorin Katja Richter**

Nachbarschaftsprojekte  
040/558 220 154, 0173/25 98 564  
[katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de](mailto: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](mailto:ute.zeissler@kirchenkreis-hhsh.de)

**Arbeitsstelle „Leben im Alter“  
des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-Ost**  
Rockenhof 1, 22359 Hamburg, [www.lebenimalter-hamburg.de](http://www.lebenimalter-hamburg.de)

**Geschäftsstelle: Martina Alt**

040/519 000 915 – Fax: 040/519 000 899 – [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)

**Diplompädagogin Dörte Foede**

Digitale Projekte, Schreibwerkstätten,  
Biografiearbeit  
040/519 000 838  
[d.foede@kirche-hamburg-ost.de](mailto:d.foede@kirche-hamburg-ost.de)

**Pastorin Dr. Hella Lemke**

Hospizarbeit  
040/519 000 834  
[h.lemke@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.lemke@kirche-hamburg-ost.de)

**Diakonin Kirsten Sonnenburg**

Leitung „Leben im Alter“  
040/519 000 840  
[k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de](mailto:k.sonnenburg@kirche-hamburg-ost.de)

**Diakon Hajo Witter**

Biografie- und Besuchsarbeit,  
Spiritualität  
040/519 000 836  
[h.witter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.witter@kirche-hamburg-ost.de)

<b>VERANSTALTUNGEN VON APRIL BIS SEPTEMBER 2023</b> (Klicken Sie auf die Seitenzahl, um zur Veranstaltung zu gelangen)				
DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
<b>APRIL</b>				
11.04.2023	18.00 Uhr	Praxisübung „Heiland“	Eimsbüttel	8
13.04.2023	09.30 Uhr	Pilgertag in österlicher Zeit	Langenhorn	12
14.04.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Den echten Wohlstand wählen	Volksdorf	6
15.04.2023	11.00 Uhr	1. Schulungstag Seelsorgeausbildung		9
16.04.2023	18.00 Uhr	Quartiersgottesdienst	Altona	15
18.04.2023	18.30 Uhr	Biografiewerkstatt (auch: 09.05., 13.06., 19.09.)	Volksdorf	5
21.04.2023	14.00 Uhr	Aktivoli-Fachtag	Barmbek	16
22.04.2023	08.20 Uhr	Samstagspilgern auf dem Elbuferweg	Wandsbek	11
24.04.2023	17.00 Uhr	Workshop Schutzkonzept für vulnerable Gruppen	Niendorf	22
<b>MAI</b>				
06.05.2023	09.30 Uhr	Stadtpilgern	Altstadt	12
09.05.2023	18.00 Uhr	Praxisübung „Heiland“	Eimsbüttel	8
12.05.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Das Hamburger Abendblatt	Volksdorf	6
14.05.2023	18.00 Uhr	Quartiersgottesdienst	Altona	15
22.05.2023	19.00 Uhr	Workshop Politik & Demokratie	Altona	21
24.05.2023	10.00 Uhr	GEHMOMENTE	Hainisch-Iland	11
<b>JUNI</b>				
01.06.2023	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt mit Susanne Niemeyer	Volksdorf	20
06.06.2023	18.00 Uhr	Vertiefungskurs Wohnraumanpassung	Eimsbüttel	18
07.06.2023	18.00 Uhr	Ein Anker für die Seele	Alt-Osdorf	17
09.06.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Wachsen ein Leben lang	Volksdorf	7
13.06.2023	18.00 Uhr	Praxisübung „Heiland“	Eimsbüttel	8
17.06.2023	08.20 Uhr	Samstagspilgern auf dem Elbuferweg	Wandsbek	11
18.06.2023	18.00 Uhr	Quartiersgottesdienst	Altona	15
22.06.2023	14.30 Uhr	Start der Kursreihe „Beherzt älter werden“	Volksdorf	10
22.06.2023	15.00 Uhr	Vertiefungskurs „Demenz verstehen“	Alt-Osdorf	18
23.06.2023	18.00 Uhr	Gottesdienst „Seelenträume“	St. Georg	9
<b>JULI</b>				
12.07.2023	10.00 Uhr	GEHMOMENTE	Ohlstedt	11
15.07.2023	10.00 Uhr	Start der Sommer-Exerzitien	Volksdorf	13
<b>AUGUST</b>				
11.08.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Schätze aus dem Berufsleben	Volksdorf	7
26.08.2023	08.20 Uhr	Samstagspilgern	HH Hbf	13
29.08.2023	14.00 Uhr	GEHMOMENTE	Stadtpark	11
<b>SEPTEMBER</b>				
08.09.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Literatur über das Älterwerden	Volksdorf	8
16.09.2023	08.20 Uhr	Samstagspilgern	HH Hbf	13
17.09.2023	18.00 Uhr	Quartiersgottesdienst	Altona	15
22.09.2023	14.00 Uhr	Starttag Jahrestagung „Goldgrube Quartier“	Bahrenfeld	14



Perspektiven