Informationen für Multiplikator*innen in der Arbeit mit Älteren

Perspektiven

Oktober 2023 | Nr. 33

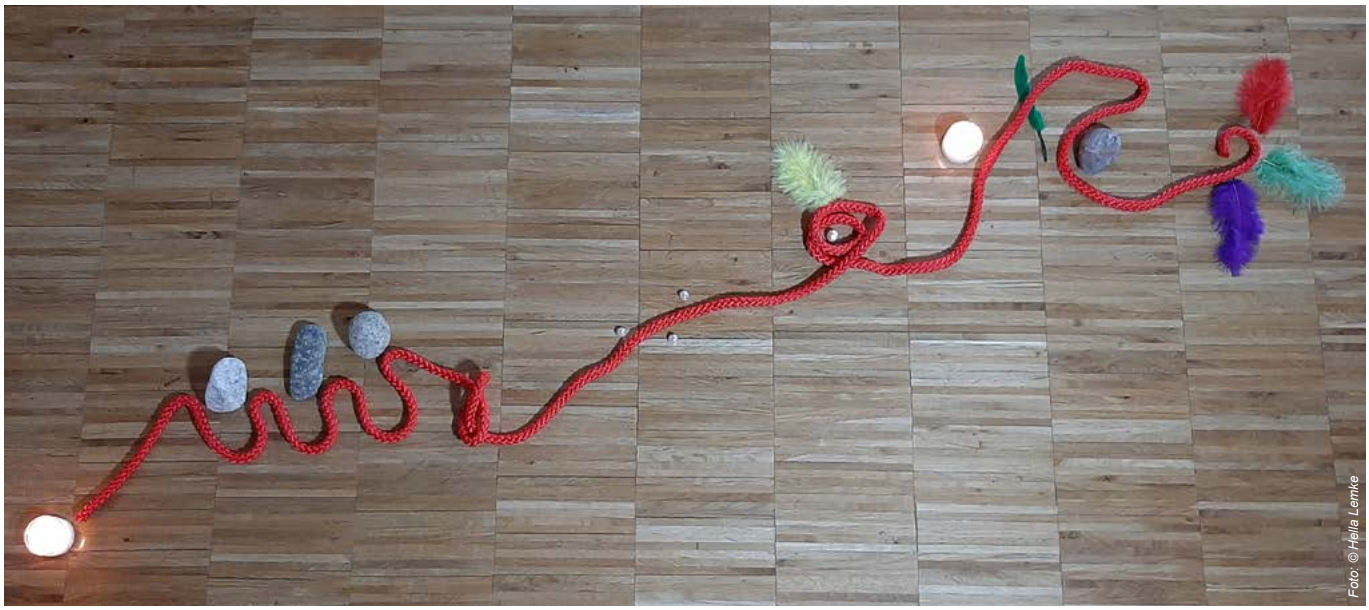
Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein Bildung

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg-Ost

Wachsende Spiritualität

Es ist ein Werden

„Ich bin klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen als Jesus allein."
Bei Gesprächen in der Generation 55+ über das erste Gebet begegnet mir dieser kleine Vers immer wieder. Oft war es die Großmutter, die es weitergegeben hat. Viele Jahre wurde es dann, mit kindlichem Ernst und in dem tiefen Vertrauen, geborgen zu sein in Gott, Abend für Abend gesprochen.



Der rote Faden im spirituellen Werden

An die nächste Generation wurde es dann kaum noch weitergegeben. In den 70er und 80er Jahren änderte sich so manches im Denken, im Glauben, in Erziehungszielen und in der Pädagogik. Dem aufgeklärten und erwachsen gewordenen Glauben hielt dieser Text dann häufig nicht mehr stand. Und heute? Heute spüren so manche älterwerdenden Menschen wieder eine Sehnsucht nach solchem fraglosen Vertrauen, allem anderen zum Trotz: trotz Krieg, trotz Klimawandel, trotz aller persönlichen Verletzungen des Lebens. Worauf kann ich bauen? Wo ist der feste Grund unter meinen Füßen? Ist davon noch etwas in mir zu finden? Und welche Worte und Bilder sind glaubwürdig, um diese Sehnsucht heute zu fassen und klingen zu lassen?

Lesen Sie weiter auf Seite 3.

Titelthema: Wachsende Spiritualität	1
Impressum/Inhaltsverzeichnis	2
Arbeit mit Gruppen	4
Seelsorge	7
Spiritualität	9
Nachbarschaft und Quartier	10
Digitales/Medien	15
Kultur	17
Gesellschaft/Engagement	22
Zur Nachahmung empfohlen	23
Biografie	24
Newsletter	24
In eigener Sache	25
Termine	26
Mitarbeiter*innen und Kontakt	27

IMPRESSUM

Herausgeberinnen:

Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein
Melanie Kirschstein
Fachstelle ÄlterWerden
Max-Zelck-Straße 1
22459 Hamburg
Telefon 040/558 220 152
melanie.kirschstein@
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.: Melanie Kirschstein, Kirsten Sonnenburg
Redaktion: Dörte Foede, Saskia Siewert, Kirsten Sonnenburg
Gestaltung: Saskia Siewert
Druck: GemeindebriefDruckerei
Auflage: 1150 Stück

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

TITELTHEMA

Wachsende Spiritualität

Fortsetzung von Seite 1

Spiritualität, Glaube, Verbundenheit mit mir, der Welt und dem Transzendenten, mit Gott, verändert sich im Laufe des Lebens. Und ich erlebe selbst und auch in unserer Kursreihe „Beherzt älter werden“, wie berührend es ist, in meiner Biografie zurückzuschauen auf diesen geistlichen Faden meines Lebensweges. Er ist verwoben mit allem, was geschieht. Das Leben wird vielfältiger mit den Jahren. In welche Situation bin ich hineingeboren, und was hat sie mit mir gemacht? Abschiede und Neuanfänge, große Liebe, Verluste und Konflikte tauchen da auf und vor allem mein Umgang mit diesen Situationen. Was ließ mich vertrauen, was bewegte mich weiterzugehen auf meinem Weg? Meine Spiritualität kann in Krisen geraten, Zweifel und Fragen können übermächtig werden und sie versiegen lassen. Sie kann neue Quellen erschließen oder an lange verschütteten Schätzen wieder Kraft gewinnen.

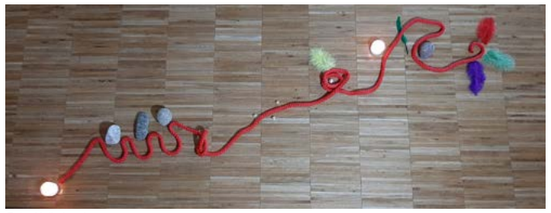


Foto: Hella Lemke

Mit dem Älterwerden, mit diesen Erfahrungen an Leib und Seele, verändert sich der Blick. Und so wie ich die Pflege meines Körpers verändere im Laufe der Jahre, so ist es auch gut, die Pflege meiner Spiritualität anzuschauen. Mein Körper zeigt die Spuren der Jahre: Falten, ein empfindlicher Magen, die Narbe einer Operation, Altersflecken, das Knie muckt. Und ich stelle mich darauf ein. Mit Ernährung, mit Pflegemitteln, mit meiner Bewegung. Und wie ist es in Bezug auf meine Seele? Achte ich auch auf sie und ihre Empfindlichkeit, ihre mehr oder weniger verheilten Narben, auf ihr Bedürfnis nach einem anderen Tempo oder ihrer Sehnsucht nach tiefen Erfahrungen?

Welche Nahrung, welche Salbe, welches Hilfsmittel hilft meiner Spiritualität weiter zu wachsen und zu reifen? In unserer Kursreihe „Beherzt älter werden“, in Stillezeiten und „Exerzitien“, bei „Gehmomenten“ oder „Seelen-(t)räumen-Gottesdiensten“ und „Heilland“ fragen wir danach. Manches dabei ist leicht, anderes fällt schwer. In der Gemeinschaft mit anderen Suchenden bin ich begleitet auf diesem Weg. Die Erfahrung zeigt: Es tut gut, den Weg anzuschauen. Verletzungen und Wunder, Verknotungen und Wendepunkte, Leichtes und Schweres und vieles dazwischen, gehören dazu. Sie sind alle ein Teil des eigenen Lebens geworden und haben es geprägt.

Es tut gut, den Körper zu spüren und die Möglichkeiten, die er schenkt. Die eigenen Hoffnungen, Träume und die Sehnsucht für wahr und würdig zu halten. Das alles wird mit zunehmendem Alter nicht leichter. Doch der Erfahrungsschatz wird größer und reicher. Manche Unsicherheit und Sorge der Jugend ist nun Vergangenheit. Es braucht Übung, Verbundenheit mit mir selbst und dem eigenen Leben zuzulassen. Auch wenn es etwas zerknittert und etwas zerfranst vor mir steht. Es tut gut, anderen zuzuhören und ihre Wege auf mich wirken zu lassen. Es kann sein, dass wir zusammen weinen und uns miteinander freuen. Es tut gut, auf das Leben um mich herum zu achten und es wertzuschätzen. Ich bin ein Teil vom Ganzen. Es tut gut, Verbundenheit zu spüren mit den Menschen, mit dem Leben, mit der Schöpfung um mich herum.

Ich bin nicht allein. Ich gehöre dazu. Von Anfang an war das so. Es ist nicht egal, ob ich da bin oder nicht. Es ist nicht gleichgültig, was ich denke, tue oder glaube. Und es bleibt so, auch wenn ich älter werde. Mir tut es gut, Worte und Musik, Gebete zu hören, zu sprechen, zu singen, zu denken. Ich probiere aus, in der Stille ins Zwiegespräch zu gehen. Bilder können Nahrung für meine Seele sein und auch Erzählungen, Stille oder Berührungen mit Bäumen. Kann ich Verbundenheit spüren mit der Wirklichkeit auf der anderen Seite des Spiegels, mit dem Licht, das von dort aus in mein Leben fällt? Können die im Laufe der Jahre zugefügten Wunden und gewachsenen Zweifel und Fragen sich mit meinem Leben einschwingen? Mit zunehmendem Alter blicke ich auf eine Fülle zurück, die gehoben und gewürdigt sein will. Es wäre so schön, wenn meine Spiritualität auf diese Weise an Tiefe zunehmen könnte.

Das geschieht nicht von allein. So wie auch mein Körper Pflege braucht, so auch meine Seele. Mit zunehmendem Alter immer mehr und nicht weniger. Ich werde auf der Suche bleiben, nach neuen Worten für das Gebet um fragloses Vertrauen. Vermutlich wird das bis zum Schluss so bleiben. Denn Spiritualität ist ein Werden, ein Wachsen, ein Reifen.

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

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: iStock/Muenz

Ein Ma(h)l – drei Fragen

Ein gemeinsames Essen und drei inspirierende Fragen, das ist unser neues Konzept, das wir gerne vorstellen möchten. Menschen beim Essen zusammenzubringen und mit Hilfe von klugen Fragen ins Gespräch zu kommen, das ist die Idee von: ein Ma(h)l – drei Fragen – drei Gesprächspartner*innen. Im Laufe des Frühstücks lernt jede*r sein*ihr Gegenüber mithilfe unterschiedlicher Fragen besser kennen. Haben Sie Freund*innen, Nachbar*innen, die ebenfalls Lust haben, in entspannter Atmosphäre über drei unterschiedliche Fragen mit verschiedenen Gesprächspartner*innen zu sprechen? Dann bringen Sie sie gerne mit! Wir laden herzlich ein zum gemeinsamen Frühstücken, Erzählen und Zuhören – das Thema der Fragen wird erst am Morgen bekanntgegeben.

Termin:	Freitag, 13. Oktober 2023
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: istock/jcamilobernal

Beatles

Der 6. Juli 1957 in Liverpool: Auf einem Kirchenfest lernen sich zwei Schüler kennen. Sie heißen John und Paul. Niemand ahnt, dass die beiden Musikgeschichte schreiben werden. Heute gelten die Beatles als Klassiker der Popmusik. „Ich bin vielleicht in Liverpool auf die Welt gekommen, aber in Hamburg bin ich groß geworden“, sagte John Lennon später. Zwischen ihrer ersten Studioaufnahme an der Elbe und dem letzten gemeinsamen Liveauftritt in London liegen nur 8 Jahre, aber eine unglaubliche musikalische und inhaltliche Entwicklung. Dietrich Schilling, Autor, ehemaliger Journalist und ehrenamtlicher Kulturbotschafter von „Kultur im Koffer“, wird mit uns auf eine musikalische Reise gehen.

Termin:	Freitag, 10. November 2023
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referent:	Dietrich Schilling, Autor und ehemaliger Journalist
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

IMPULSWERKSTATT

Franz und Freitag

Foto: Geralt, pixabay.com

Jahreslosung 2024: „Alles was ihr tut, geschehe in Liebe“ (1. Kor 16,14)

Die Jahreslosung für 2024 steht am Ende eines Briefes. Der Apostel Paulus schreibt an die Gemeinde in Korinth. Es ist eine Stadt, in der verschiedene Weisen zu Leben und zu Glauben aufeinandertreffen. Da gibt es offene Fragen und heftige Konflikte in der Gemeinde. Ist der Losungssatz eine süßliche Beschwichtigung oder eine unerreichbare Herausforderung? An diesem Vormittag erkunden wir die Jahreslosung biblisch-theologisch, tauschen uns über den Erfahrungsgehalt und Sinn aus und sammeln Ideen für das Arbeiten mit der Jahreslosung in Gruppen und Kreisen.

Termin:	Freitag, 8. Dezember 2023
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Pastorin Ursula Kranefuß, Institut für Engagementförderung
Anmeldung:	bis 6.12. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Foto: Alexas Fotos, pixabay.com

Helden in unserer Zeit

Brauchen wir heutzutage noch Helden? Und wenn ja, welche Art von Helden halten wir für erforderlich? Angesichts des Krieges in der Ukraine begegnet uns in den Medien wieder häufiger der Begriff vom Helden. Männer und Frauen verteidigen ihre Heimat gegen kriegerische Invasoren und werden als Helden gefeiert. Hierzulande werden Personen, die sich für Klimaschutz, Demokratie und Menschenrechte einsetzen, von Teilen der Gesellschaft zu Anti-Helden erklärt und verunglimpft. Wir laden ein, über Begriffe wie Held oder Heldentum gemeinsam mit uns nachzudenken und sich darüber auszutauschen. Wir wollen dabei Fragen nachgehen, die uns dabei helfen können, differenzierter auf Helden zu schauen. Wer ist in unseren Augen eigentlich ein Held und was macht einen Menschen dazu?

Termin:	Freitag, 12. Januar 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: istock/artisteer

Theopoesie

Mit Gott reden, über das Göttliche nachdenken - die Theopoesie verbindet Theologie und Poesie. Schon Giovanni Pico della Mirandola (1463-1494) stellte fest: „Theopoesie ist Theologie, die sich als Poesie begreift, weil in ihr das, was nicht Sprache ist, Sprache wird.“ Dorothee Sölle gehörte zu den einflussreichsten Theologinnen des 20. Jahrhunderts, hatte jedoch nie einen Lehrstuhl in Deutschland inne. In Amerika arbeitete sie schließlich als Professorin und entwickelte ihre eigene Form der Theopoesie. Stanley Moss, amerikanischer Dichter und Verleger griff in seinen Texten biblische Bezüge auf, die nicht immer auf Gegenliebe bei allen Lesern stieß. Gemeinsam möchten wir Gedichte lesen, deuten, hinterfragen und selbst schreibend unserer eigenen Theopoesie begegnen.

Termin:	Freitag, 9. Februar 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

Foto: Claudia Morcueto, pixabay.com

Teresa von Ávila

Die heilige Teresa ist eine der prominentesten spirituellen Persönlichkeiten überhaupt. Die große Mystikerin hinterließ ein Schriftwerk, dessen geistlicher Inhalt auf viele Menschen heutzutage eine starke Anziehungskraft ausübt. Sie war die erste Frau, die in der Geschichte der Kirche offiziell den hohen Titel „doctores ecclesiae“ (Kirchenlehrerin) erhielt. Neben ihrem reichen spirituellen Werk strahlt auch ihre Biografie eine große Faszination aus. In einer von Männern dominierten Welt setzte sie im 16. Jahrhundert sowohl mit ihren Visionen als auch mit ihrem Pragmatismus neue Akzente, wie kaum eine andere Frau ihrer Zeit.

Wir nehmen den heutigen Weltfrauentag zum Anlass, auf das Leben und Wirken der heiligen Teresa zu schauen und der Frage nachzugehen, worauf ihre große Beliebtheit in unserer Zeit gründet.

Termin:	Freitag, 8. März 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

PRAXISÜBUNG

Heilland

Ein Anker für die Seele

Wenn Veränderungen, Krisen und Aufbrüche uns viel abverlangen, brauchen wir inneren Halt. Kraft kann uns aus tieferen Quellen zuwachsen, wenn wir uns öffnen und nicht in Angst, Unruhe, Ohnmacht oder Widerstand steckenbleiben. In diesem monatlichen Angebot geht es um Kraftquellen und Ressourcen, aus denen wir schöpfen können – für uns selbst und für andere – eine Praxisübung besonders für Menschen, die andere begleiten oder pflegen und selbst auftanken wollen.

Pastorin Melanie Kirschstein aus dem Seelsorger*innen-Team der Kirchenkreise bietet diesen Workshop einmal im Monat im Meditationsraum der Christuskirche Eimsbüttel (direkt U-Bahn Christuskirche) an. Eine stärkende Zeit mit Übungen zu Seelsorge und Spiritualität.

Termine:	dienstags, 18 bis 20.30 Uhr 3. Oktober, 31. Oktober, 5. Dezember 2023, 16. Januar, 13. Februar, 12. März 2024
Ort:	Christuskirche Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 5 (Meditationsraum), 20259 Hamburg
Informationen:	bei Melanie Kirschstein www.zusammenwir.de
Anmeldung:	bei Melanie Kirschstein, 0176/23 23 81 38, melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

WORKSHOP

Umgang mit schlechten Erinnerungen und Retraumatisierung

Foto: Paul Steffen

Achtsamer Umgang mit seelischen Wunden kann Leiden lindern. Manchmal reichen gutes Zuhören und Empathie. Was aber, wenn ein Trauma im Gespräch wieder aufbricht? Was können Auslöser einer traumatischen Erfahrung sein und wie erkennen wir die Anzeichen?

Wie behutsam sollen wir beipielsweise mit älteren Menschen aus der Kriegsgeneration oder mit Geflüchteten sprechen? Wir nähern uns diesen Fragestellungen theoretisch an und verbinden sie mit einem Erfahrungsaustausch und einem Praxisteil.

Termine:	Mittwoch, 25. Oktober 2023, 17 bis 20.30 Uhr
Ort:	Haus der Kirche, Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Referentin:	Antje Randow-Ruddies, Therapeutin und Supervisorin
Organisation:	Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
Kosten:	Teilnehmende aus diakonischen Einrichtungen 25,- Euro, Ehrenamtliche kostenfrei
Anmeldung:	bis 20.10. bei Paul Steffen, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

GOTTESDIENST

Seelen(t)räume

Foto: Melanie Kirschstein

Gottesdienste in 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 Seelen(t)räume.

Termin:	Freitag, 10. November 2023, 18 Uhr
Ort:	Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof, 20099 Hamburg
Leitung:	Melanie Kirschstein, Bettina Kolwe-Schweda, Elisabeth Kühn, Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg
Informationen:	bei Melanie Kirschstein und Kirsten Sonnenburg (Kontakt siehe S. 27)

AUSBILDUNG

Miteinander unterwegs!

Foto: Melanie Kirschstein

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. Nicht nur ältere Menschen sind einsam und leiden darunter. Dagegen hilft Gemeinschaft, sich aussprechen, zuhören, gemeinsam statt einsam unterwegs zu sein. Unsere einjährige, zertifizierte Seelsorgeausbildung ist ein Aufstand gegen Einsamkeit in Quartieren und Nachbarschaften und eine Ermutigung, Menschen zu begleiten – eine Kooperation beider Hamburger Kirchenkreise. Ein Jahr lang treffen sich die Gruppen monatlich. 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 und wird zugleich Teil einer Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt. Es gibt Supervision, thematische Fachtage und spirituelle Angebote. Die Ausbildung ist ein Lernweg – mit anderen für andere – und für sich selbst. Das gibt Halt und stärkt Zusammenhalt! Die Ausbildung 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. Flyer-Download: www.zusammenwir.de

Termine:	Erster Schulungstag: Samstag, 13. April 2024, 11 bis 16 Uhr, danach monatliche Abendtermine donnerstags von 18 bis 21 Uhr (bis März 2025)
Orte:	Bekanntgabe der Orte wird mit der Einladung verschickt
Leitung:	Kurs Altona: Melanie Kirschstein Kurs Rahlstedt: Hella Lemke, Beate Reinhard Kurs Bramfeld: Jochen Weber, Olaf Ebert
Informationen:	bei Melanie Kirschstein, Hella Lemke und Jochen Weber (Kontakt siehe S. 27)
Kosten:	250 Euro
Anmeldung bis 22.3.:	Kurs Altona: bei Sven Heller, aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de Kurse Rahlstedt &Bramfeld: Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

GEHEN & GENIESSEN

GEHMOMENTE

Foto: Monsterkoi, pixabay.com

Unterwegs sein mit Körper, Geist und Seele
Wer gerne aufmerksam und bewusst an interessanten oder einfach nur schönen Orten unterwegs ist, für den sind GEHMOMENTE wie geschaffen. Seit dem vergangenen Jahr haben wir eine Reihe von sehr unterschiedlichen Touren durchgeführt und die Begeisterung der Frauen und Männer, die mit uns unterwegs waren, motiviert uns zu weiteren neuen Touren.

Nicht wandern, nicht pilgern, sondern achtsam in der Gruppe spazieren gehen, so lassen sich die GEHMOMENE wohl am besten beschreiben. Die ca. zweistündigen Touren an immer wechselnden Orten in Hamburg, bieten einen Wechsel aus Natur- und Stadtbeobachtungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen bei einem moderaten Gehtempo. Immer geht es auch darum, gemeinsam die kleinen und auch größeren Dinge, die uns unterwegs begegnen, zu entdecken. Wir achten dabei auch bewusst auf uns selbst und die übrigen Teilnehmenden in der Gruppe, das geschieht teilweise im Schweigen und im persönlichen Austausch. Wir freuen uns, wenn Sie Lust bekommen, uns auf unseren kommenden kostenfreien Entdeckungstouren zu begleiten.

Termin:	Dienstag, 31. Oktober 2023, 11 bis ca. 13 Uhr
Ort:	Flughafen Hamburg-Fuhlsbüttel (Treffpunkt: Terminal 1, Infoschalter auf der Abflugebene unter der großen Anzeigetafel), mit Pastor Björn Kranefuß

Termin:	Donnerstag, 25. April 2024, 14 bis ca.16 Uhr
Ort:	HafenCity/Ökumenisches Forum (Treffpunkt: U-Bahnhof Überseequartier, Ausgang Richtung Elbphilharmonie)

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

VERANSTALTUNGSREIHE

Stille Zeit im Advent

Foto: NoName13, 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. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Termin:	montags, 18.15 bis 20 Uhr, 27. November, 4. Dezember, 11. Dezember und 18. Dezember
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung:	Ursula Kranefuß, Hajo Witter
Anmeldung:	bis 23.11. bei Martina Alt, 040/519 000 915, seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de

Kirche macht sich auf – „Wir-Räume“ und „Dritte Orte“

„Vergesst nicht, Freunde, wir reisen gemeinsam“, dichtete Rose Ausländer. Dafür brauchen wir Orte und Plätze, wo wir einander treffen und vielleicht sogar ins Gespräch kommen über Gott und die Welt, über Wünsche und Sorgen. Wir brauchen öffentliche Begegnungsräume zwischen Privatleben und Arbeit, sogenannte „Dritte Orte“, wie der amerikanische Soziologe Ray Oldenburg es nennt. „Hier kriechen Menschen aus ihrem Schneckenhaus. Hier entstehen Zusammenkünfte, Ideen und Kooperationen, die über den Mikrokosmos hinausgehen“, sagt er. Solche Orte seien wichtig, „um nicht zu verkalken, zu verhärten und auf solche Weise zu vereinsamen“. „Dritte Orte“ sind für gesellschaftlichen Zusammenhalt unabdingbar und wollen gestaltet werden. Hier könnten politische, gesellschaftliche und oft genug auch persönliche Fragen gestellt und diskutiert werden.

Der deutsche Soziologe Klaus Dörner spricht von „Wir-Räumen“, in denen sich ein Wir-Gefühl gegen Frust und Einsamkeit und gemeinsames Engagement überhaupt erst entwickeln kann. Zusammenzustehen und sich miteinander für die eigene Umgebung und ein gutes Leben in der Nachbarschaft einzusetzen, leuchtet vielen ein. Das macht Sinn – und Sinn tut gut!

Foto: Melanie Kirschstein

Gerade ältere Menschen finden auf diese Weise kostenlos und in fußläufiger Nähe Plätze zum Nicht-alleine-sein. Wenn wir bedenken, dass etwa drei Viertel aller Menschen zu Hause in ihren Nachbarschaften alt werden und nicht etwa in Pflegeheimen, dann wird klar, wie wichtig naheliegende Begegnungsräume und eine gute Nachbarschaftskultur sind.

Darum setzt sich etwa die Initiative Zusammenwir! für Gemeinschaftsbildung und gute Nachbarschaften ein, initiiert und stärkt „Dritte Orte“ und „Wir-Räume“ und bildet ehrenamtliche Seelsorgende aus, die in diesen Zusammenhängen unterwegs sind. Best-Practice-Beispiele und Beratungsangebote finden sich auf der Webseite www.zusammenwir.de.

Der Ruf nach „Wir-Räumen“ im Quartier ist für die Kirchen Herausforderung und Chance zugleich. Wer sonst hat in jedem Stadtteil und in jedem Dorf Räume und Kirchplätze, die einem guten Miteinander dienen sollen? Sie werden gebraucht als Refugien gegen Einsamkeit und für gemeinsame Lebensbewältigung in diesen schwierigen Zeiten.

Menschen brauchen (Kirch-)Räume für ein neues engagiertes Wir! Zusammenwirken ist angesagt und Kirche(n), die sich bewusst aufmachen und Raum geben für mehr Miteinander und Füreinander im Quartier und im Alltag! Das fängt mit einer offenen Kirche für Gebete, Kerzen und Begegnungen an und ist ein Prozess der Öffnung für andere Ideen, Menschen und Formen des Feierns und Zusammenlebens auf der Suche nach neuen Wegen.

Ich träume davon, dass unsere Kirchen Treffpunkte im Viertel sind, wo man einfach hingehen kann, eintauchen in eine lebendige Nachbarschaft, wo man willkommen ist, mitreden kann, einen Kaffee bekommt und einen Platz im Miteinander.

Foto: Melanie Kirschstein

Diese Haltung ist ein Wegweiser ins Neue. Daraus wächst eine offenere, gastliche Haltung und auch Prototypen und Projekte, Formate und Workshops zum Bau neuer Wir-Räume zwischen Kirche und Quartier – eine gemeinsame Suchbewegung und freiwilliges Engagement, das von Herzen kommt.

Melanie Kirschstein

„stadtteilnehmen“ – Kirche sichtbar und erfahrbar machen!

Greta Willms, Geografin und kirchliche Quereinsteigerin – auf der Suche ist sie nach neuen Begegnungsorten, um gemeinsam in den Wandel zu gehen für ein besseres Klima – ökologisch wie sozial. Seit Januar 2020 im Dienst der Blankeneser Kirche am Markt im Bereich der Gemeindeentwicklung tätig.

Foto: Greta Willms

Neues zu säen und wachsen zu lassen, braucht Geduld.

Ich möchte Einblick geben – die Saat und Ernte eines dreijährigen Prozesses im Feld der Gemeindeentwicklung teilen. Der Fokus liegt auf den sogenannten „Dritten Orten“ – den Begegnungsräumen zwischen Nachbarschaft und Kirchengemeinde. Wo können sie wachsen? Was braucht es, damit Menschen zusammenfinden? „stadtteilnehmen“ ist der Titel unseres Konzeptes, und der Name ist Programm: Die Kirchengemeinde ist Teil der Nachbarschaft. „Sozialraumorientierung“ heißt das Fachwort. Die Bedürfnisse und Ideen der Bewohner*innen des Stadtteils, egal ob der Kirche nah oder fern, rücken in den Mittelpunkt und bilden den Anfang für ein gemeinschaftliches Handeln. Orientierung geben die Fragen: Wie können wir Zusammenhalt in Blankenese denken und mitgestalten? Wo liegen gemeinsame und gesellschaftlich wichtige Themen? Für mich gehört dazu eine andere Haltung, ein anderes Grundverständnis von Kirche vor Ort. Alle Beteiligten – Nachbar*innen, Hauptamtliche, Mitglieder des KGR – machen sich miteinander auf den Weg. Ich wünsche mir eine gemeinsame kreative wie wertschätzende Suchbewegung, neue Ideen und Rollen. Schaffen wir es, anderen Vorstellungen und Bildern Raum zu geben? Oder halten wir fest an alten Ordnungen aller Art?

Beete auf dem Kirchplatz!

Foto: Greta Willms

Auf dem Vorplatz der Blankeneser Kirche am Markt wächst es wild und blüht auf. Freilich in ordentlichen Grenzen entsteht Schritt für Schritt ein Ort mit Beeten und Bänken. Die Beete sind umrahmt von ungeschälten Robinienstämmen – beeten scheef hett Gott leef – und gefüllt mit guter Komposterde sowie dem Grundgedanken der Permakultur – der Fürsorge um Mensch und Mitwelt. Inzwischen sind einige der Pflanzen aus dem Mischbeet groß geworden. Sie blühen himmelwärts und weisen dem Projekt den Weg. Ein kleiner Anfang, gemeinsam zu gärtnern und auf dem sonst kurzgeschorenen Rasen Neues und Ungewohntes wachsen zu lassen: das Beten beim Jäten, das wuselige wie stille Miteinander beim Werden, das Naschen beim Teilen der Ernte, die Zwischenlandebahn für Insekten und Vögel.

Nicht jeder mag die wachsende Vielfalt vor der Kirche, aber manche werden nachdenklich und einige sind auch begeistert über das, was einem da neu hinterherblüht. Derzeit kümmert sich eine kleine Gruppe – bislang ausschließlich Frauen und damit liebevoll „Beeterinnen“ genannt – um Bepflanzung, Pflege und Bespielung der Beete aus Gemüse und Blumen. Es geschieht, dass Menschen, die vorbeispazieren, anhalten und eine der vom Wind gewehten Pflanzen wiederaufrichten oder befallende Blätter vorsichtig entfernen. Neben Spinat und Wildsalat ist eine Ernte auch das Staunen der kleinen Kinder vor dem großen Rosenkohl. Wie die zwei kleinen Beete sich in größere, gar globale Kontexte einbinden lassen, darauf verweisen liebevolle Tafeln und innovative theologische Gedanken angesichts der ökologischen Krise, „paradising“ genannt (www.umkehr-zum-leben.de/asa/paradising). Es braucht neue Bilder, um über Klimawandel und Artensterben zu reden!

Unterm Buchenbaum miteinander ins Geh-Spräch kommen

Kraftorte suchen im Quartier und sie neu ins Gespräch bringen – auch daraus wächst vielleicht Schritt für Schritt eine heilende Bewegung. Mehr Zusammenhalt bei grassierender Einsamkeit. Geh-Spräche sind Spaziergänge zu zweit. ⇨

Über Anregungen, Impulsfragen und Symbole finden sich zwei zusammen und tauschen sich bei einem halbstündigen Spaziergang im Baurs Park aus. Die Idee zu diesem Format ist während der Coronazeit entstanden. Wir hören einander zu und gehen ein Stück zusammen, tauchen ein in unsere Geschichten, teilen mehr Gemeinsamkeiten als vorweg angenommen. „Was für gute, überraschende Erfahrungen“, lautet das Votum der Spaziergänger*innen. Neue „Andachtsformate“ außerhalb der Kirche werden sichtbar. Dieses Format eignet sich auch hervorragend zur Kooperation, zum Beispiel mit Bücherhallen oder Buchhandlungen vor Ort.

Foto: Greta Willms

Foto: Greta Willms

Goldene Bank und Bühne am Markt

Ein Dritter Ort ist auch die „goldene Bank“, ein Kunstprojekt der Düsseldorfer Künstlerin Uscha Urbainski, das von einem Reichtum anderer Art erzählt. Der wird größer, wenn wir uns zusammensetzen, Reichtum im Miteinander finden und ins Gespräch darüber kommen, was unsere Werte sind jenseits von Geld und Gut? Was macht uns reich? Eine Frage, die ins nachbarschaftliche Gespräch einzubringen der Kirche gut ansteht. Mitwirken, sich zusammentun – auf dem Blankeneser Marktplatz gibt es seit kurzem eine kleine offene Bühne, deren musikalische Bespielung zu einer Vernetzung mit Vereinen und Organisationen des Stadtteils führt – wir sind dabei – auch das ist stadtteilnehmen!

Greta Willms

Kontakt: greta.willms@blankeneser-kirche.de

SYMPOSIUM

Körber Demografie Symposium 2023:
Dritte Orte. Räume für gutes Altwerden in der Kommune.

„Die wichtigsten Bedingungen für gutes Leben im Alter sind soziale Beziehungen, Begegnung und Teilhabe. Wenn das immer weniger in der Familie oder am Arbeitsplatz erfahren wird, braucht es neue Orte des gesellschaftlichen Miteinanders. Der Soziologe Ray Oldenburg nennt solche Treffpunkte im Öffentlichen Raum – vom Stadtteilzentrum bis zum Schwimmbad – „Dritte Orte“. Es sind offene und kommunikative Orte, für alle zugängliche und mit familiärer Atmosphäre. Altersfreundliche Kommunen sollten und können solche Dritten Orte fördern.“

Unsere Kirchen vor Ort können solche „Dritten Orte“ sein, wenn sie sich öffnen für mehr Miteinander im Quartier! Melden Sie sich zur Tagung des Körber Demografie Symposiums an und steigen Sie ein in unsere gemeinsame kirchliche Suchbewegung – in Ihrer Gemeinde oder etwa auch über die Ideen auf unserer Website www.zusammenwir.de

Termin:	Donnerstag, 2. November 2023, 10 Uhr
Anmeldung:	https://koerber-stiftung.de/veranstaltungen/koerber-demografie-symposium-2023

WORKSHOP

Eine Bank für soziales Kapital? Filialen zu verschenken!

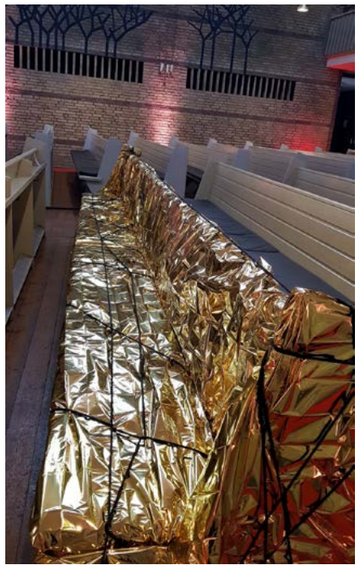


Foto: Katja Richter

Zwischen 13 Bankreihen glitzert es golden. Eine goldene Kirchenbank in der Mitte der Gemeinde. Sie macht neugierig, hinzuschauen. „Bank für soziales Kapital“ steht auf einem Schild. Die ganze Bank ist sorgfältig mit Rettungsfolie eingehüllt. Sogar das Sitzpolster. Es raschelt und knistert, als sich zwei Frauen darauf setzen. Sie kommen ins Gespräch. Was macht dich reich? Willst du das, was dich reicht macht, anlegen oder ausgeben? Kannst es sichern oder verzinsen? Und wenn ja, wie? Während der letzten „Goldgrube Quartier“ entstand in der Paul-Gerhardt-Kirche in Altona die erste „goldene Bank“ in Hamburg. Es folgten Bänke in St. Petri und am Blankeneser Markt (siehe Seite 12).

„Die goldene Bank“ ist ein Kunstprojekt, das von der Düsseldorfer Künstlerin Uscha Urbainski angestoßen wurde. Eine Bank wird (in Anklang an Christo und Jeanne-Claude) verhüllt. Sie soll anstiften, ins Gespräch zu kommen. Was sind unsere Werte jenseits von Gold und Geld und Gut? „Denn wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz“ (Mt6,21). Ja, was ist denn unser Schatz, hier vor Ort? Wie gehen wir mit unserem Kapital um? Interessante Spannungen entstehen – und sorgen auch für Reibung. Eine Bank lädt ein, sich zu setzen. Eine Bank lädt auch ein, sich zu widersetzen. Was ist mit Ausbeutung des sozialen Kapitals? Wie finden wir gute Anlageformen?

Ich möchte Sie zur Filialgründung anstiften. Wenn Sie neugierig geworden sind und sich das Kunstprojekt in Ihrer Gemeinde oder Nachbarschaft vorstellen können, nehmen Sie gern Kontakt auf und wir entwickeln gemeinsam, wie „Die Bank für soziales Kapital“ bei Ihnen vor Ort Gestalt bekommen kann.

Katja Richter

Termin:	nach Absprache
Ort:	in Ihrer Gemeinde, Ihrem Stadtteil, Ihrer Nachbarschaft
Referentin:	Katja Richter
Kosten:	Materialkosten
Informationen:	Katja Richter, 040/558 220 153, katja.richter@kirchenkreis-hhsh.de

GOTTESDIENSTE

Aufbrüche. Abbrüche. Umbrüche.

GOLDGRUBEQUARTIER
WERKSTATTGOTTESDIENSTE

Werkstattgottesdienst Goldgrube Quartier

In unruhigen Zeiten brauchen wir innere Kraft und Gemeinschaft. Verbunden sein bringt uns weiter. Hoffnung, Spirit und kreative Nächstenliebe. Dazu laden wir Institutionen aus dem Quartier ein, probieren dialogische Gottesdienstelemente, schaffen Freiräume.

Termine:	sonntags, 18 Uhr, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember 2023
Ort:	St. Petri Altona, Schillerstraße 22, 22767 Hamburg
Informationen:	bei Melanie Kirschstein und Katja Richter (Kontakt siehe S. 27) www.zusammenwir.de

Die Kraft der dritten Orte

In Altona nimmt der Quartiers-Bauwagen Fahrt auf

Wer aktuell das Quartier rund um die Trinitatis-Kirche in Altona begeht, könnte sich fragen: Wie mag es hier wohl in ein paar Jahre aussehen? Während der Grundstein für die neuen Gebäude vor der Kirche gelegt wurde, wachsen Betonwände in die Höhe, Fußböden werden ausgegossen. Langsam arbeitet sich etwas aus der Tiefe.

Nebenan, und dort, wo ein neuer Schulcampus entstehen soll, bewegt sich hingegen nichts. Seit Jahren nicht. Die geplante Fertigstellung für 2023 dürfte fehlschlagen. Doch irgendwann wird auch dort Leben, Begegnung und Bildung wachsen.

Wachsen soll es in jedem Fall auf der Rückseite der Kirche. Dort, wo der kleine, rote Bauwagen von ZusammenWir! Anfang Juni begrüßt und eingeweiht wurde. Mit Ahoi-Brause, Kaffee und Sekt. Und mit herrlichstem Sonnenschein. Sommer in Altona! Überall. Im neu gestalteten Park elbwärts sind neue Sitzgelegenheiten und eine Hundewiese. Eltern und Kinder bevölkern das kleine Wasserbecken am Brunnen. Die Abendsonne. Draußen sein! Der Park wird zum Garten. Auch am Bauwagen ist Leben entstanden. Immer donnerstags ab 15 Uhr wächst hier nachbarschaftliches Leben, Ideen werden geschmiedet, ab 17.30 Uhr laden Jonathan Gable und Ella Engelhardt zum Nachbarschaftssingen ein. Einfach mal vorbeischauen!

Foto: Angelika Hüffell

Foto: Angelika Hüffell

Was noch hier passieren wird? Was entstehen kann? Der Möglichkeitsraum ist offen. Für uns selbst und für Engagement der Nachbarn und Partner im Quartier. Jeder Donnerstag ist anders. Mal mit spontaner Live-Musik aus der Nachbarschaft, mal mit Geschichten aus Altona. Erzählt oder vorgelesen. Es entwickelt sich.

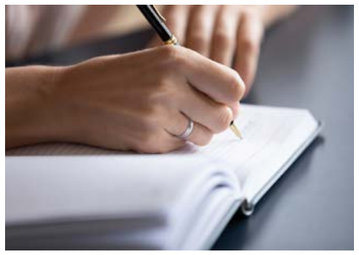
Wenn Sie sich etwas wünschen könnten zwischen Kirche und Nachbarschaft: Was wäre das? Vielleicht kommen Sie vorbei und stecken Ihre Idee in den Ideen-Briefkasten oder machen mit.

Andrea Weber

Termine:	donnerstags ab 15 Uhr
Ort:	Ev.-Luth. Hauptkirche St. Trinitatis Altona, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg
Informationen:	bei Andrea Weber (Kontakt siehe S. 27) www.zusammenwir.de

ONLINE-SCHREIBWERKSTATT

Heldenreise



© iStock/fizkes

Eine kreative, digitale Schreibwerkstatt über die Stationen unseres Lebens

Unser Leben gehorcht keinem Fahrplan – und doch haben wir schon eine längere Strecke hinter uns. In der Reiseanalogie wollen wir uns kreativ mit den Stationen unserer bisherigen Lebensreise auseinandersetzen und den Zwischenstopps mit Hilfe von kreativen Schreibübungen Bilder geben.Kindheit, Jugend, Erwachsensein, Alter: Wo sind wir gestartet, mit welchem Gepäck? Hatten Sie konkrete Pläne für Ihr Leben oder stiegen Sie einfach in den nächstbesten Zug und wieder aus, wo es Ihnen gefiel? Wo war es am schönsten, wo sind wir umgestiegen oder wurden auf halber Strecke gestoppt? Wer reiste mit uns, wer lenkte die Lok? Und was haben wir an unseren Zielorten erlebt? Würden Sie nochmal einsteigen, wohin zieht es Sie zurück oder welche Orten müssen Sie unbedingt noch erreisen im echten Leben?

Unser Angebot: Willkommen in einem Kurs mit einem Mix aus kreativem und autobiografischem Schreiben: Unsere vier je zweistündigen, digitalen Treffen beinhalten sowohl praktische Schreibübungen, theoretischen Input rund ums literarische und autobiografische Schreiben als auch Hausaufgaben, die wir auf Wunsch gemeinsam besprechen. Dabei lernen Sie Tipps und Tricks kennen und verbinden Theorie mit Ihren persönlichen Erinnerungen und Plänen. Alle Punkte sind Angebote: Sie allein entscheiden, wie sichtbar Sie sich im Kurs machen möchten.

Foto: Hilkka Zebothsen

Unsere digitale Schreibwerkstatt richtet sich an Menschen mit Lust aufs Schreiben und kreative Übungen. Vorkenntnisse im kreativen oder autobiografischen Schreiben sind hilfreich – aber nicht nötig. Wichtig ist vor allem Neugier, Aufgeschlossenheit und Lust auf ein kreatives und achtsames Miteinander.

Referentin Hilkka Zebothsen (52) war viele Jahre Reporterin für verschiedene Tageszeitungen. Heute arbeitet sie in der Gesundheitskommunikation und unterrichtet nebenberuflich Dramaturgie für Buch und Film.

Termin:	Dienstag, 14. November, Dienstag, 28. November, Donnerstag, 14. Dezember 2023, Donnerstag, 18. Januar 2024, jeweils 18 bis 20 Uhr
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Information und Leitung:	Dörte Foede
Referentin:	Hilkka Zebothsen
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bis 1.11. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

BUCHTIPP

Der Weg des Künstlers von Julia Cameron

Foto: © Knaur Verlag

Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität

Der Welt-Bestseller zur Entfaltung der eigenen Kreativität – das funktionierende 12-Wochen-Programm: Der Ratgeber mit Kreativitätstechniken begleitet den Leser mit wöchentlichen Aufgaben bei seiner kreativen Reise, indem er ihm dabei hilft, bestehende Ängste und Zweifel sowie ein negatives Selbstbild zu überwinden.

Erschienen am 02.12.2012
im Verlag Knaur MensSana Taschenbuch
352 Seiten, übersetzt von Ute Weber
ISBN: 978-3-426-87867-5

ONLINE-TREFFEN

Willkommen zur digitalen Plauderstunde „2 nach 11“

Seit fast zwei Jahren begrüßen wir mit diesen Worten die Gäste der offenen Treffen am Bildschirm.
In regelmäßigen Abständen laden wir all diejenigen ein, die Lust haben, mit anderen Menschen über alltägliches oder auch persönliches ins Gespräch zu kommen. Wer denkt, dass das keine Freude macht, irrt sich und sollte einmal mitmachen. Es hat gewisse Vorteile, sich auf diese Weise zu verabreden, denn es entfallen zum Beispiel Anfahrtswege, die man sonst bei anderen Verabredungen auf sich nehmen muss. Gerade wenn es draußen wieder kalt und dunkel wird, kann es angenehm sein, zu Hause das Tablett oder den Laptop einzuschalten und sich bei einem Kaffee für eine Stunde mit anderen zu unterhalten.

Bei uns kommen Menschen aus dem Hamburger Stadtgebiet zusammen, die sich sonst wahrscheinlich nicht begegnen würden. Bei uns mitmachen geht ganz einfach: Nach einer Anmeldung bei Frau Alt wird ein Zoom-Link verschickt, um sich mittwochs um „2 nach 11“ einwählen zu können. Und schon beginnt die Plauderstunde mit Themen, die wir für Sie so vorbereiten, dass es ganz leichtfällt, um darüber gut ins Gespräch zu kommen.

Probieren Sie es doch einmal selbst aus und schauen Sie auf eine digitale Schnupperstunde bei uns vorbei. Die Teilnahme ist selbstverständlich unverbindlich und kostenfrei. Wer Fragen zur nötigen Technik hat, wendet sich bitte direkt an uns. Wir unterstützen Sie gerne, damit Sie bei „2 nach 11“ mitmachen können.

Foto: Liebenow Fotografie, Collage von Dörte Foede

Termin:	jeweils mittwochs um 2 nach 11: 11. und 25. Oktober, 8. und 22. November, 6. und 20. Dezember 2023 (über weitere Termine werden Sie auf Anfrage informiert). Zum lockeren Ankommen und um technische Probleme zu beheben, wird der Zoom-Raum schon um 10.30 Uhr geöffnet.
Ort:	Zoom-Videokonferenz
Leitung:	Dörte Foede, Hajo Witter
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SCHREIBWERKSTATT

Im Strom der Zeit

Foto: Beate Münchenbach privat

Kreativ-biografisches Schreiben mit Beate Münchenbach
Die Zeit ist ein Fluss, der unser Leben durchströmt und seine Spuren darin hinterlässt. Wer waren wir gestern? Wie viel von dem lachenden Kind sind wir heute noch? Wie hat unser Strom der Zeit uns verändert? Anhand der Fotoserie „The Brown Sisters“ des US-amerikanischen Fotografen Nicholas Nixon, in der er über 40 Jahre lang seine Frau und ihre drei Schwestern einmal jährlich fotografierte, nähern wir uns schreibend diesem Thema, und nutzen hierfür zudem ausgewählte Gedichte als literarische Impulse. Im zweiten Teil des Tagesworkshops begegnen wir uns selbst anhand von biografischen Fotografien in einem vergangenen Lebensalter und tauchen schreibend mit allen Sinnen in diese Erinnerung ein.

Einladung zur Erinnerungsarbeit
Beate Münchenbach lädt in dieser Schreibwerkstatt zur Erinnerungsarbeit ein. Der Tagesworkshop ist modular angelegt mit aufeinander aufbauenden Schreibaufträgen, die die Gruppe formt und ihr einen geschützten Raum bietet für die Begegnung mit sich selbst und anderen. „Das Schreiben ist biografisch, denn wir nutzen hierfür das Material unseres eigenen Lebens. Wir betrachten vergangene Erlebnisse oder alte Erinnerungen, die wir uns schreibend wieder heranholen, uns bewusst machen und die uns erneut berühren dürfen, die in die Gegenwart wirken und die wir mittels der Kraft unserer eigenen Worte bearbeiten. Wir schreiben mit der Hand, denn so fließen unsere Gedanken direkt aus unserem Inneren auf das Papier – ganz ohne Löschtaste. Und dabei kommen wir uns nahe“, beschreibt Beate Münchenbach ihre Arbeit. „Eine Vorerfahrung im Schreiben ist nicht erforderlich. Schreiben, wie ich es verstehe und anbiete, ist frei von literarischen Bewertungen und Formenwissen. Es geht mir vielmehr darum, Kreativität zu wecken, Selbsterfahrung mit und durch das Schreiben zu erleben, und einen tieferen Zugang zu sich zu bekommen. Hierzu gehört auch das (freiwillige) Teilen von Texten, also die Erfahrung, dass meine Worte gehört werden und ich wertschätzende Resonanz erhalte.“

Die heilsame Wirkung von Schreiben
Die Wirkung von Schreibprozessen wird zunehmend auch wissenschaftlich untersucht und in therapeutischer Arbeit genutzt. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Schreiben ist ein Vorgang mit allen Sinnen und spricht Körper, Geist und Seele an. Es hilft der Bewusstwerdung von Themen, die uns beschäftigen, und damit der Veränderung. Schreiben ist aber auch mutig, denn jeder Text ist eine Botschaft an sich selbst oder an andere. Es ist Probehandeln, denn wir können uns im Schreiben ausprobieren und so tun, als ob, und es hat einen positiven Einfluss auf unsere Gehirnleistung.

Beate Mühlenbach
Foto: Beate Münchenbach privat

Beate Münchenbach (Jahrgang 1971) arbeitet seit mehr als 20 Jahren im Bereich Medien, Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation. Mit der Ausbildung zum artCounselor, der pädagogisch-therapeutischen Beratung in der Fachrichtung Schreiben und Gestalten gründete sie nebenberuflich ihr Herzensprojekt „wortwerk.hamburg“ – und bietet seitdem kreativ-biografische Schreibwerkstätten für Erwachsene, Kinder und Jugendliche an.

Termin:	Freitag, 24. November 2023, 9 bis 17 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Leitung und Begleitung:	Dörte Foede
Referentin:	Beate Münchenbach, Redakteurin und ArtCounselor
Kosten:	60 Euro
Bitte mitbringen:	Fotos oder Kopien von Fotos aus der Kindheit oder Jugend
Anmeldung:	bis 10.11. bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

SCHREIBWERKSTATT

Poesie und Spiritualität

jemandem sein glück glauben

jemandem sein glück glauben
ist schwerer als
jemandem seine trauer abnehmen wie schwimmend im see
die bergkette spiegelt sich
plötzlich schnellst du dich vorwärts
ich sehe nur tropfenfäden
du hast dich in sonne und wasser und bewegung aufgelöst vor begeisterung verschlucke ich mich
und versuche nachzukommen
über das glück miteinander sprechen
ist noch schwerer
weil wir einander kaum trauen können
es kommt mir vor
wie die sache mit dem heiligenscheinen
wer weiß wie sie zustande kommen
wieso leute so etwas gesehen haben müssen
welche freude dazu geführt haben muss
jemanden leuchten zu sehen

Dorothee Sölle[1]

Foto: iStock/ Marinela Malcheva

Die Entstehung der Poesie ist voller Beispiele einer geistvollen Sprache, wie Anrufungen, Gebete und Lobpreisungen. Spirituelle Dimensionen gestalteter Texte der Gegenwart finden sich beispielhaft in der Theopoesie von Dorothee Sölle. In ihrer Habilitationsschrift hat sie Wesentliches zur Verbindung von Poesie und Spiritualität bzw. Religion herausgearbeitet[2] :

- Fragen, Suche statt Wissen und Festschreiben: Diese existenzielle Haltung ist dem Gebet und der Poesie eigen. Das Erhabene ahnen, es umkreisen, auf seine Berührung hoffen.
- Das Visionäre im Menschen braucht eine besondere Sprache, befreit von Floskeln, alltagsnah und doch aus einer anderen Dimension.
- Die Poesie gibt dem Glauben ebenso Raum wie dem Politischen und dem Privaten.
- Gedichteschreiben als Lebenselixir. Der Sehnsucht Ausdruck verleihen nach Geliebten, Familie, Freund*innen.
- Verbindung halten oder herstellen zu Himmel und Erde, zu den Liebsten, zu sich selbst.
- *religio* und *poesia* handeln von dem, was uns unbedingt angeht. Eine Art Gleichberechtigung – im Wesentlichen.

Foto: iStock/ Marinela Malcheva

Der Workshop lädt ein, in diese Sprachpraxis mit eigenem Lesen und Schreiben einzutauchen. Er bietet einen verlässlichen Gestaltungsraum für gemeinsame Lektüre und eigene Textentwürfe. ⇨

Eine neue Form der Spiritualität

„Ich bemerke ein ganz neues Interesse an der Religion und ich bemerke, dass die Zugänge zu dieser Religion weniger theologischer oder lehrhafter Art sind als lyrischer Art. Ganz viele Menschen sind auf der Suche nach einer neuen Form von Spiritualität und nach einer Sprache, die ganz anders auch den ganzen Menschen, das Gefühl, die Seele anspricht.“, sagt Johann Hinrich Claussen, Kulturbeauftragter der Evangelischen Kirche Deutschland in einem Interview mit Deutschlandfunk.

Foto: privat

Kerstin Hof ist Autorin, Supervisorin und Professorin für Kunst und Gesellschaft mit dem Schwerpunkt Poesie, erforscht und praktiziert seit über 25 Jahren Schreiben als soziale Kunst. Mit diesem eintägigen Workshop möchten wir Haupt- und Ehrenamtliche und Interessierte ansprechen, die sich schreibend eine neue, andere oder weitere Ausdrucksform für Spiritualität erschließen möchten. Die Suche nach einer Sprache, die die Seele anspricht, kann durch das gemeinsame Lesen, Schreiben und Zuhören einen neuen Zugang eröffnen.

Termin:	Freitag, 20. Oktober 2023, 9.30 bis 17 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Kerstin Hof
Informationen & Begleitung:	Dörte Foede und Hajo Witter
Kosten:	60 Euro
Anmeldung:	bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

[1] Sölle, Dorothee (1971)(1973): Realisation: Studien zum Verhältnis von Theologie und Dichtung nach der Aufklärung. Habilitationsschrift Universität Köln. Erstausgabe Luchterhand

[2] Barbara Zillmann (Hg): Dorothee Sölle. Poesie als Gebet. Eine Biografie in Gedichten, S. 104ff. Wichern 2019

SAVE THE DATE

Schreiben in göttlichen Zentralen

Vier Kirchen – vier unterschiedliche Orte – vier Texte

Möchten Sie Ihre Texte in einem besonderen Raum Gestalt geben? Dann freuen wir uns gemeinsam den Scheibraum der Kirche zu erfahren. An vier Vor- und Nachmittagen laden wir alle ein, die Lust haben in einer Gruppe zu schreiben. Die göttlichen Schreibzentralen sind: St. Katharinen, St. Johannis Eppendorf, Erlöserkiche Farmsen-Berne und St. Martinus Eppendorf. Kreativen Schreibimpulsen werden Inspirationen gegeben, der eigenen Schreibstimme zu folgen. Wir freuen uns auf neugierige Schreibanfänger*innen, erfahrene Autor*innen und auf alle die Lust haben, etwas Neues gemeinsam zu entdecken.

Termine:	vier Vor- und Nachmittage im Mai/Juni 2024
Leitung:	Dörte Foede
Kosten:	keine

SCHREIBWERKSTATT

Passagen – von Anfängen, Übergängen und Abschieden

„Die Geschichte ist Gegenstand einer Konstruktion, deren Ort nicht die homogene und leere Zeit, sondern die von Jetztzeit erfüllte bildet.“ *Walter Benjamin*

Foto: Annekatrin Hennenhofer

Passagen – von Anfängen, Übergängen und Abschieden

Der Jahresbeginn bietet die schöne Gelegenheit, schreibend einen neuen Anfang zu gestalten. Wünsche und Hoffnungen finden dabei Raum, ebenso wie die individuellen Lebenserfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmenden in den folgenden Schreibwerkstatt-Terminen. Der persönliche Lebenslauf kann als ein Unterwegssein verstanden werden, als Metapher für den Weg, auf dem wir die Passagiere sind – die kontinuierlich anfangen, aufbrechen, Wege suchen und auch ankommen. Oft nur, um erneut Abschied zu nehmen.

Im eigenen Leben flanieren

Schreibend bieten wir Raum und Zeit, biografisch im Leben zu spazieren. Gedanklich Stationen aufzusuchen, sich das Schlendern wieder erlauben und die eigene Wahrnehmung zu schärfen, das wird in diesem Workshop eine Rolle spielen. Lebenswege und -stationen werden betrachtet, im inneren Raum, im gemeinsamen Raum oder bei schönem Wetter in der Natur. In dieser Perspektivarbeit können Collagen und Montagen vom eigenen Leben entstehen. Die vier Workshoptage sind aufeinander aufbauend, es werden an diesen Tagen Texte mit der Hand geschrieben und geteilt. Um das Gestalten mit Wort, Bild und Biografie fortzusetzen, werden zusätzlich drei Termine angeboten, in denen Texte vervollständigt werden können oder das Schreiben in Gemeinschaft im Fokus steht.

Foto: privat

Lust auf Schreiben

– oder das Schreiben wiederentdecken! Wir möchten Anfänger*innen und Erfahrene ermutigen, das eigene Schreiben in guter Gesellschaft zu praktizieren. Dabei werden wir Anfänge erforschen, Übergänge betrachten und uns Abschieden nähern.

Referentin Kerstin Hof, Autorin, Supervisorin und Professorin für Kunst und Gesellschaft mit dem Schwerpunkt Poesie, erforscht und praktiziert seit über 25 Jahren Schreiben als soziale Kunst.

Termine:	donnerstags, 9.30 bis 17 Uhr 11. Januar, 15. Februar, 14. März, 18. April 2024
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg
Referentin:	Kerstin Hof
Informationen & Begleitung:	Dörte Foede
Kosten:	290 Euro
Anmeldung:	bis 11.12.23 bei Martina Alt, 040/519 000 915, lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de
Termine Schreibgruppe:	donnerstags, 10 bis 12.30 Uhr, 25. Januar, 29. Februar, 4. April 2024

KULTUR IM KOFFER

Win-win

„Kultur im Koffer“, so heißt unser mobiles Kulturangebot. Viele Gesprächskreise, Pflegeheime, Kirchengemeinden nutzen dieses tolle Projekt. Für alle, die noch nie davon gehört haben, ist es schnell erklärt: Vor über zehn Jahren wurde „Kultur im Koffer“ als mobiles Besuchsangebot für Einzelpersonen und Gruppen gegründet. Unser engagiertes Team von ehrenamtlichen Kulturbotschafter*innen hat schon über 1700 Mal seine Kulturkoffer geöffnet. Jede*r Kulturbotschafter*in hat sein*ihr Lieblingsthema, um Senior*innen zu besuchen. An dieser Stelle möchten wir Kulturbotschafter Dietrich Schilling zu Wort kommen lassen, der gerne über seine Erfahrung erzählt:

Ich bin Kulturbotschafter. Mein „Arbeitgeber“ ist „Kultur im Koffer“. Der Name weist darauf hin, dass hier die Kultur selbst auf Reisen geht. Das bedeutet: Ich bringe Kultur zu Menschen, die nicht mehr besonders mobil sind, aber auf Kulturangebote nicht verzichten möchten. Das sind vor allem Ältere in Seniorenheimen, Kirchengemeinden, Gesprächskreisen oder Nachbarschaftstreffs.

Ich liebe diese ehrenamtliche Arbeit, denn sie gibt mir die Möglichkeit, über meine Lieblingsthemen zu sprechen und andere an meiner Begeisterung dafür teilhaben zu lassen. Also eine lupenreine Win-win-Situation. Ich besuche Gruppen, die gerne etwas über die Arbeitsweise von Radiojournalisten hören möchten (mit Reportage-Tönen) oder über die Beatles (mit viel Musik) oder das Weltkulturerbe Angkor in Kambodscha (mit Bildern). Meine Kolleg*innen, ungefähr 20, sprechen über Astrid Lindgren, Erich Kästner, die Welt der Oper, Albert Schweitzer, Sport, Johannes Brahms, die Amish People und viele andere Themen. Wir alle werden zuverlässig koordiniert und liebevoll betreut von unserer „Botschaft“ im Kirchenkreis Hamburg-Ost.

Stellen Sie sich vor, dass (oft bei Kaffee und Kuchen) zehn, 15 oder mehr Leute vor Ihnen sitzen, die auf Sie und Ihr Thema gewartet haben. Die gespannt sind, was sie von ihnen erfahren werden. Denen Sie in angenehmer Atmosphäre und aller Ruhe (meist eine Stunde lang) etwas erzählen können! Bei denen Sie Freude und Dankbarkeit dafür spüren, dass ihnen etwas Schönes geboten wird. Das gibt Ihnen ein wunderbares Gefühl. Und Ihnen fällt garantiert nicht auf, dass Sie dafür einen Nachmittag „geopfert“ haben.

Dietrich Schilling im Einsatz als Kulturbotschafter *(Foto: Dietrich Schilling)*

Kulturbotschafter zu sein ist aber alles andere als eine Einbahnstraße. Manchmal sitzen nämlich Leute im Publikum, die zu Ihrem Thema etwas beitragen können, von dem Sie bisher keine Ahnung hatten. In einem Vortrag über die Beatles meldete sich zum Beispiel eine ältere Dame zu Wort und behauptete, öfter mit George Harrison, dem Lead-Gitarristen der Beatles, zu Mittag gegessen zu haben. Meine Skepsis war groß: Konnte das wahr sein? Es stellte sich aber heraus, dass diese ältere Dame eine Freundin an der Großen Freiheit in Hamburg hatte, die ein kleines Restaurant betrieb. Und die George Harrison, damals erst 17 Jahre alt, regelmäßig mütterlich und umsonst verköstigte. Auch meine Zuhörerin war hin und wieder zu diesem Mittagstisch eingeladen, und ich bekam 60 Jahre später durch sie Informationen aus erster Hand, die weder über Google noch in einer Biografie zu finden sind.

Also: Die Arbeit als Kulturbotschafter ist keine, sie ist ein Vergnügen!

Dietrich Schilling

Haben Sie Lust bekommen sich ebenfalls ehrenamtlich bei uns zu engagieren? Unsere Kulturbotschafter*innen freuen sich über neue „Kolleg*innen“. Wir treffen uns mit allen Ehrenamtlichen alle zwei Monate im Kirchenkreisgebäude in Hamburg-Volksdorf. Natürlich sind wir gerne bei der Befüllung des eigenen Kofferthemas behilflich. Und wie oft Sie mit Ihrem Koffer zu Menschen und Gesprächskreisen reisen, entscheiden selbstverständlich Sie. Wir freuen uns über Ihren ersten Kontakt und Ihre Fragen:

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

Und wenn Sie jemanden kennen, der vielleicht in unser Team passen würde, erzählen Sie gerne von uns weiter!

VORTRAGSREIHE

Frieden

Foto: Joy Hoppe

Selbstwirksamkeit fördern in der Suche nach dem Frieden

Für viele ältere Mitmenschen von uns, die die Friedensbewegung in Zeiten des Kalten Krieges miterlebt oder beobachtet haben, ist die heutige Situation des Krieges in Europa schwer zu ertragen und von eigener Ohnmacht und Unsicherheit geprägt. Die Friedensforscherin Prof. Dr. Hanne-Margret Birckenbach prägte den Satz „Frieden hat man nicht, Frieden muss man machen!“. Manchmal reicht schon ein erster oder ein zweiter Schritt, wieder aus einer Starre herauszukommen, sprachfähiger zu werden, neuen Mut zu schöpfen. Das geht nicht ohne weiteres und selten alleine.

Ein Gemeinschaftsprojekt der Initiative ZusammenWir! und der Kirchengemeinde Ottensen hat vier Veranstaltungen im November aufgelegt, in denen Expert*innen, Friedensengagierte und -interessierte gemeinsam „Friedenswege“ erkunden. Bei kurzen Impulsvorträgen, Gespräch, Wein und Brot. Dialog und Austausch für neue Ieen und für die Bestärkung alter Ideale sollen im Vordergrund stehen.

Termin:	Dienstag, 7. November 2023, 18 bis 21 Uhr
Thema:	Von inneren und äußeren Friedenswegen
Referentin:	Doris Schneider, Friedensinitiative Altona
Termin:	Dienstag, 14. November 2023, 18 bis 21 Uhr
Thema:	Frieden wagen: Wie Dialogarbeit funktioniert
Referentin:	Prof. Dr. Hanne-Margret Birckenbach
Termin:	Dienstag, 21. November 2023, 18 bis 21 Uhr
Thema:	Frieden und Tod ...
Referentin:	Fachanwältin für Erbrecht Ursel Etzel
Termin:	Dienstag, 28. November 2023, 18 bis 21 Uhr
Thema:	Frieden, Krieg und Kirche – Positionen
Referent:	Prof. Fernando Enns, Friedenstheologe
Ort für alle Vorträge:	WillkommensKulturHaus Ottensen, Bernadottestraße 7, 22763 Hamburg
Informationen & Anmeldung:	bei Paul Steffen, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

WORKSHOP

Schutzkonzept für vulnerable Gruppen für Mulitplikator*innen

Foto: pixabay.com

Sind ältere Menschen wie Frauen und Kinder grundsätzlich als vulnerable, also verletzliche Gruppe zu betrachten? Letztlich bestimmen die Diskutierbarkeit und der Abbau von Machtunterschieden die jeweiligen Lebens- und Arbeitsverhältnisse. Das braucht Haltung und Bewusstsein. „Welche Methoden gibt es, unguten Situationen vorzubeugen?“ Zielgruppe sind alle, die mit schutzbedürftigen Klient*innen und/oder Ehrenamtlichen zu tun haben. Gesucht werden Regeln für eine Kultur der gegenseitigen Offenheit und Sorgfalt im Umgang miteinander.

Termin:	Montag, 9. Oktober, 17 bis 20 Uhr
Ort:	Haus der Kirche Niendorf, Max-Zelck-Str. 1, 22459 Hamburg
Referent*innen:	Helena Radman, DW-Stiftung Mitmenschlichkeit Paul Steffen, Fachstelle für Engagementförderung
Informationen & Anmeldung:	bei Paul Steffen, paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de

BERICHT

Besuch des „digitalen Engels“ in Hamburg-Horn

Zwischen Regen, Sonnenschein und angekündigtem Sturm standen wir Anfang Juli in Hamburg-Horn am Infostand des „digitalen Engels“. Der „digitale Engel“ ist ein Projekt von „Deutschland sicher im Netz e. V.“, das ältere Menschen bei der Nutzung digitaler Angebote unterstützen will.

Neben freundlichen Gesprächen und Interesse an den Info-Broschüren gab es mitunter auch Ablehnung: Durch die fortschreitende Digitalisierung des Alltags fühlen sich insbesondere ältere Menschen oft abgehängt und unter Druck gesetzt: Kulturelle Angebote, Behördentermine oder Arztbesuche sind oft nur online buchbar, vertraute Papier-Medien wie die MOPO oder der wöchentliche REWE-Prospekt finden sich (bald) nur im Internet, Handy und Datenvolumen kosten Geld. Die vielen Berichte über Betrug im Netz, die Fülle an Werbung und die Geschwindigkeit der Bilder sind überfordernd und verunsichernd. Webseiten für Senior*innen sind häufig nur auf Deutsch, was für manche hier lebende ältere Migrant*innen ein Problem sein kann. Dazu können viele Menschen aufgrund von körperlichen oder geistigen Einschränkungen keine digitalen Angebote wahrnehmen. Hier geschieht Ausgrenzung. Auch Menschen die nicht online sein können oder wollen, müssen die Möglichkeit behalten, am Alltagsleben unserer Gesellschaft teilzuhaben.

Foto: Dörte Foede

Gleichzeitig ist das Internet ein Fenster in eine neue Welt. Digitale Angebote können eine große Bereicherung und Erleichterung sein. Neben hilfreichen Online-Diensten und Apps ermöglicht es soziale Teilhabe für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Über Nachrichtendienste und Videotelefonie können sie Kontakt zu Familie und Freund*innen halten. In Internetforen, Online-Sport- und Spielegruppen oder Dating-Portalen haben sie dazu die Möglichkeit, neue Sozialkontakte zu knüpfen.

In Hamburg-Horn gibt es schon einige Erfahrungen mit digitalen Angeboten für ältere Menschen. Während der Pandemie haben Diakonin Silke Langer und Diakon Frank Peters in ihren Senior*innentreffs digitale Sport-, Seelsorge- und Gesprächsangebote erprobt. Viele ihrer Gäste besitzen ein Smartphone oder sind häufig online. Auch wenn das analoge Miteinander am allerwichtigsten bleibt, möchten wir gemeinsam weiter Online- und Hybridformate ausprobieren. Mit den Fördergeldern der Stadt Hamburg wurden dafür Videokonferenzanlagen und Tablets angeschafft. So wollen wir mehr Möglichkeiten für digitale Begegnungen schaffen und Formate für Menschen entwickeln, die Angebote vor Ort nicht (mehr) wahrnehmen können oder wollen. Um ältere Menschen bei der Digitalisierung zu unterstützen, bieten wir durchgehend Kurse, Workshops und Sprechstunden an.

Digitalisierungskurse für ältere Menschen orientieren sich an den Lernbiografien und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. So ein Kurs soll ein geschützter Raum sein, wo Menschen auch fünfmal das gleiche fragen dürfen und nicht beschämt werden; wo jede Person in ihrem eigenen Tempo lernen kann und sich ausprobieren darf. Mittlerweile gibt es dazu einiges an hilfreichen Angeboten. Auf den Webseiten von „Wege aus der Einsamkeit e. V.“, des „Digitalen Engels“, des „Digital-Kompass“ oder der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.) finden sich Material, Online-Schulungen oder Erklärvideos. Es gibt die interaktive Lernapp „Starthilfe – Digital dabei“ der LFK Baden-Württemberg oder Broschüren wie „Nie zu alt fürs Internet“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Um ältere Menschen bei der Digitalisierung zu unterstützen, hilft es, informiert zu sein um auf Angebote im Stadtteil verweisen zu können. In unseren Einrichtungen sollte es selbstverständlich sein, Gastzugänge fürs WLAN bereitzustellen oder Finanzmittel, um passende Endgeräte zu bezuschussen – manchmal sind die abgelegten Handys der Kinder und Enkelkinder ungeeignet. Und nicht zuletzt hilft es, wenn auch wir Leitende offen mit unseren eigenen Unsicherheiten umgehen. Viele von uns sind auch keine „Digital Natives“, auch wir wissen und können nicht alles, auch wir verzweifeln immer wieder an „der Technik.“ Ältere Menschen bei der Digitalisierung zu unterstützen bedeutet sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Eine tolle Idee ältere Menschen über digitale Angebote aufzuklären ist der „digitale Engel“ der kostenlos in einem Infomobil durch ganz Deutschland reist.

Katharina Riemer, Pastorin für Seelsorge im Alter in Hamburg-Horn

INFORMATIONSABEND

Biografieprojekt

Foto: Adriano Gadini, pixabay.com

Erzähl mir Deine Geschichte – ich schreibe sie auf
Jeder Mensch hat eine Lebensgeschichte. Eine Geschichte, die es wert ist, durch Zuhören und Aufschreiben gewürdigt zu werden. Um diese Würdigung von Lebensgeschichten geht es in unserem Projekt, das an mehreren Orten in den beiden Hamburger Kirchenkreisen bereits seit einigen Jahren läuft. Die Wandsbeker Biografiewerkstatt und die Kirchengemeinde Sasel starten im kommenden Halbjahr mit einer Fortsetzung dieser wunderbaren Projektarbeit. Wir laden Menschen ein, uns ihre Geschichten zu erzählen, die wir dann für sie nach einem bestimmten Verfahren zu Papier bringen. Mitwirken können Menschen, die Interesse an Lebensgeschichten haben, die gerne zuhören und Geschichten aufschreiben. Die Biografiewerkstatt vermittelt das nötige Handwerk hierfür und bietet Austausch und Organisation durch unsere Gruppe.

Besuchen Sie gerne unseren Informationsabend zum Projekt.

Termin:	Dienstag, 14. November 2023, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort:	Rockenhof 1, 22359 Hamburg (im Sitzungssaal, erste Etage)
Leitung:	Hajo Witter
Kosten:	keine
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. 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/

NEUANFANG

Jochen Weber verstärkt das Team „Leben im Alter“

Foto: privat

Das bin ich: Pastor Jochen Weber, noch 54 Jahre jung, und doch schon in der zweiten Lebenshälfte angekommen. Nach 25 Jahren Gemeindearbeit in verschiedensten Gemeinden in Ost und West war es Zeit für etwas Neues. Ich hatte Lust, mich viel mehr und mit Zeit um die Menschen und Themen zu kümmern, für die es im normalen Pfarralltag viel zu wenig Zeit und Platz gab und gibt: der Arbeit mit Älteren, dem „Leben im Alter“.

Seit 1. Juni 2023 bin ich nun hier im Rockenhof in Hamburg-Volksdorf und Teil des großartigen Teams der Fachstelle „Leben im Alter“. Als Nachfolger von Pastorin Heide Brunow bin ich für das Fachgebiet Seelsorge im Alter verantwortlich. Der Empfang im Team und im Haus war großartig und herzlich – und machte mir das Ankommen leicht. Ich freue mich auf die Themen, die das Altern und das Alter in seiner ganzen Bandbreite und allen Stufen betrifft und auf alles, was nun auf mich zukommt. Derzeit planen wir den nächsten einjährigen Ausbildungskurs „Seelsorgeausbildung für Ehrenamtliche“, der im Frühjahr 2024 startet. Auch beim Nordkirchenfachtag, der 2024 wieder stattfinden soll, verfolge ich erste Ideen und steige in die Planungen ein. Viele der Kolleg*innen, die in den Propsteien im Themenfeld Seelsorge im Alter tätig sind, habe ich schon kennengelernt und bin dabei, sie vor Ort zu besuchen und näher kennenzulernen. Ich freue mich, sie in ihrer Arbeit zu unterstützen und zu begleiten. Und ich bin gespannt und habe Lust auf viele weitere Begegnungen und den Austausch mit allen, die im Haupt- und Ehrenamt im Kirchenkreis, den Gemeinden, wie in der ganzen Nordkirche im Bereich „Leben im Alter“ und „Seelsorge im Alter“ engagiert sind und freue mich, nun Teil dieses großen Netzwerkes zu sein!

Menschen im zweiten Lebensabschnitt, die „Älteren“, machen einen Großteil unserer Gemeinden aus. Neben allen anderen Aufgaben in der Gemeinde, kommen aber gerade sie und ihre Bedürfnisse, wie auch ihr Können, zu kurz. Ich freue mich, nun dafür Zeit zu haben und mit vielen anderen Ideen zu sammeln, Angebote zu entwickeln, Ehrenamtliche auszubilden und zu befähigen, damit wir alle gemeinsam genau das wieder in den Blick bekommen und Angebote entwickeln und weiterführen für ein erfülltes, spirituelles, lustvolles Leben im Alter.

Ach übrigens, ich bin Schwabe und komme gebürtig aus Stuttgart. Nach dem Theologiestudium in Heidelberg und Greifswald war ich Pastor zur Anstellung in Ueckermünde und Liepgarten in der Pommerschen Landeskirche. Dann wechselte ich für etliche Jahre an den St. Petri Dom in Schleswig. Die letzten knapp elf Jahre war ich Gemeindepastor in Bargteheide vor den Toren Hamburgs. Ich habe vier Kinder und lebe seit April mit meiner Familie in dieser wunderbaren Stadt Hamburg.

Kontakt: Pastor Jochen Weber, 040/519 000 839, j.weber@kirche-hamburg-ost.de

NEUE KOLLEGIN

Tina Jachomowski

Foto: Hendrik Lüders

Frischer Wind auch in der Fachstelle ÄlterWerden
Wir freuen uns, unsere neue Kollegin Tina Jachomowski begrüßen zu dürfen! Sie tritt zum 1. September (nach Redaktionsschluss dieser Perspektiven-Ausgabe) die Nachfolge von Ute Zeißler an und wird sich in der nächsten Ausgabe noch einmal selbst ausführlicher vorstellen.

An dieser Stelle aber schon einmal: Herzlich Willkommen, liebe Tina!

Kontakt:
Tina Jachomowski, 040/558 220 155, tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de

VERANSTALTUNGEN VON OKTOBER 2023 BIS MÄRZ 2024

DATUM	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	SEITE
OKTOBER				
03.10.2023	18.00 Uhr	„Heilland“ (weitere Termine: 31.10., 05.12., 16.01., 13.02., 12.03.)	Eimsbüttel	7
09.10.2023	17.00 Uhr	Workshop „Schutzkonzept für vulnerable Gruppen“	Niendorf	22
11.10.2023	11.02 Uhr	2 nach 11 (weitere Termine: 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.)	online	16
13.10.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Ein Ma(h)l – drei Fragen	Volksdorf	4
15.10.2023	18.00 Uhr	Werkstattgottesdienst Goldgrube Quartier	Altona	13
20.10.2023	09.30 Uhr	Schreibwerkstatt „Poesie und Spiritualität“	Volksdorf	18
25.10.2023	17.00 Uhr	Workshop Umgang mit schlechten Erinnerungen und Retraumatisierung	Niendorf	7
31.10.2023	11.00 Uhr	GEHMOMENTE Flughafen	Fuhlsbüttel	9
NOVEMBER				
02.11.2023	10.00 Uhr	Körber Demografie Symposium	Altstadt	11
07.11.2023	18.00 Uhr	Vortrag „Von inneren und äußeren Friedenswegen“	Ottensen	22
10.11.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Beatles	Volksdorf	4
10.11.2023	18.00 Uhr	Seelenträume-Gottesdienst	St. Georg	8
14.11.2023	18.00 Uhr	Start der Online-Schreibwerkstatt „Heldenreise“	online	15
14.11.2023	18.00 Uhr	Vortrag „Frieden wagen: Wie Dialogarbeit funktioniert“	Ottensen	22
14.11.2023	18.30 Uh	Informationsabend Biografieprojekt	Volksdorf	24
19.11.2023	18.00 Uhr	Werkstattgottesdienst Goldgrube Quartier	Altona	13
21.11.2023	18.00 Uhr	Vortrag „Frieden und Tod...“	Ottensen	22
24.11.2023	09.00 Uhr	Schreibwerkstatt „Im Strom der Zeit“	Volksdorf	17
27.11.2023	18.15 Uhr	Stille Zeit im Advent (wöchentlich bis 18.12.23)	Volksdorf	9
28.11.2023	18.00 Uhr	Vortrag „Frieden, Krieg und Kirche – Positionen“	Ottensen	22
DEZEMBER				
08.12.2023	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Jahreslosung 2024	Volksdorf	5
17.12.2023	18.00 Uhr	Werkstattgottesdienst Goldgrube Quartier	Altona	13
JANUAR				
11.01.2024	09.30 Uhr	Start Schreibwerkstatt „Passagen“ (weitere Termine: 15.2., 14.3., 18.4.)	Volksdorf	20
12.01.2024	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Helden unserer Zeit	Volksdorf	5
FEBRUAR				
09.02.2024	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Theopoesie	Volksdorf	6
MÄRZ				
08.03.2024	09.30 Uhr	Franz und Freitag: Teresa von Ávila	Volksdorf	6
VORSCHAU				
13.04.2024		Beginn der Seelsorgeausbildung		8

Martina Alt Sven Heller

Tina Jachomowski

Melanie Kirschstein

Katja Richter

Andrea Weber

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

Andrea Weber
Nachbarschafts- und Quartiersarbeit
0152/09 91 39 90
andrea.weber@kirchenkreis-hhsh.de

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

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

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

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

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

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

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

Foto Martina Alt: Manfred Alt, Fotos Dr. Hella Lemke, Kirsten Sonnenburg: Hajo Witter, Elfriede Lebenow, Foto Dörte Foede: Studioline, Foto Jochen Weber privat, Fotos Tina Jachomowski, Melanie Kirschstein, Katja Richter, Andrea Weber: Hendrik Lüders

Perspektiven