

# Perspektiven

April 2024 | Nr. 34

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

 Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost

## Was bewegt uns?

### Drei unterschiedliche Perspektiven

Die Zeiten sind herausfordernd. Kriege und vielschichtige Krisen gehen unter die Haut. Trauer und Zukunftsangst, Wut und Ohnmacht angesichts unerträglicher Zustände treiben Menschen um, bis in die Träume hinein. Menschen suchen nach Orientierung und wählen bisweilen Antworten, die bestechend einfach und (rechts-)radikal daherkommen.



Wir haben im Team der beiden Fachstellen der Kirchenkreise diskutiert und nach Antworten und Wegweisern gesucht, aus je eigener Perspektive. Ergänzend dazu schreibt Paul Steffen von der Fachstelle Engagementförderung über Dialogkultur und die Schwierigkeit, im Familien- und Freundeskreis über politische Themen zu streiten. Melanie Kirschstein berichtet über einen seelsorgenden Umgang mit Angst, Wut und Trauer. Und Jochen Weber denkt über die Lebenskunst nach, sich verschieden sein zu lassen.

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

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Titelthema: Was bewegt uns?    | 1  |
| Impressum/Inhaltsverzeichnis   | 2  |
| Arbeit mit Gruppen             | 6  |
| Demenz                         | 8  |
| Spiritualität                  | 9  |
| Seelsorge                      | 14 |
| Qualifizierung                 | 15 |
| Digitales und Medien           | 18 |
| Wohnen                         | 19 |
| Nachbarschaft und Quartier     | 20 |
| Gesellschaft                   | 21 |
| Biografie                      | 22 |
| Besuchen                       | 23 |
| Kultur                         | 24 |
| In eigener Sache               | 27 |
| Newsletter                     | 28 |
| Mitarbeiter*innen und Kontakte | 29 |
| Termine                        | 30 |

■ IMPRESSUM

**Herausgeberinnen:**

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

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

V. i. S. d. P.: Tina Jachomowski,  
Kirsten Sonnenburg  
Redaktion: Dörte Foede, Tina Jachomowski,  
Kirsten Sonnenburg, Jochen Weber  
Gestaltung: Saskia Siewert  
Druck: GemeindebriefDruckerei  
Auflage: 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 | Drei unterschiedliche Perspektiven

### Paul Steffen über überfordernde Zeiten

Was sind das bloß für Zeiten! Bevor ich Herausforderungen unserer Tage aufliste und damit aus Versehen zum Wegblättern einlade, unser freundlich und ernst gemeinter Appell: „Wir können damit irgendwie umgehen!“ Manche besser, manche schlechter und viele können Beistand, Hilfe, Freunde und Freundinnen dafür brauchen.

Wir leben wieder in Kriegszeiten, näher als früher gedacht. Wir haben eine Klimakrise und neben anderen Politikfeldern eine grassierende Armut und eine damit verbundene Verunsicherung in unserer Gesellschaft. Reicht mein Einkommen, um für mich und die Meinen vorzusorgen? Und wäre das nicht anspruchsvoll genug, gibt es einen mehr als bedenklichen Trend nach rechts, hin zu verführerisch einfachen Antworten: „Die Fremden sind Schuld oder ‚die in Berlin‘ oder die Muslime oder schlicht: die jeweils anderen.“



Foto: Paul Steffen

Krisenzeiten sind aber eben nicht nur Zeiten für Sündenböcke, Angst und Polarisierungen. Es sind auch Zeiten, in denen persönliche und gesellschaftliche Stärken glänzen können. Viele ältere Menschen haben ein ganzes Repertoire an Wissen und Erfahrungen, wie mit schwierigen Situationen umgegangen werden kann. „Selbstfürsorge/Was tut mir und uns gut?, soziale Unterstützung/Wer ist für mich und für wen bin ich da?, Selbstwirksamkeit/Was habe ich für Gaben? und Sinnerleben/Wofür schlägt mein Herz und wo suche ich Antworten?“. Wer viel Lebenszeit absolviert hat, hat meist Erfahrungen, die sich so strukturieren und aktivieren lassen. Ein Schatz, der persönliche und gemeinschaftliche Pflege braucht. Und das ist gar nicht immer so einfach!

Haben wir Vertrauen und Selbstbewusstsein genug, um für unsere Belange zu kämpfen, um Solidarität einzufordern für Benachteiligte, auch gegen den Mainstream? Können wir in Gruppentreffen, in Kirche und in der Familie wirklich völlig andere Meinungen als legitime Positionen für eine Diskussion gelten lassen? Wie gehe ich um mit für mich schwer zu ertragenden Sätzen? Da ist Angst vor unversöhnlichem Streit nachvollziehbar und darf benannt werden. Auch die verstörende Perspektive auf ein mögliches Ende der Menschheit (was für ein unerträglicher Gedanke) wird nicht sofort zu angemessenem Anpacken und Aufbruch führen. Da ist es vielleicht erst mal naheliegender, sich vor den Fernseher zu setzen und „Bares für Rares“ zu gucken – als Auszeit, Pause, Luftholmoment. Das ist doch irgendwie logisch, oder nicht? Gesprächskultur für Schwieriges braucht Zeit, Räume und Übung.

Eine Anwältin für Erbrecht hielt kürzlich einen Vortrag, in dem sie davon sprach, wie sie aus der juristischen Materie in die Vermittlerinnenrolle wechselte. Es ginge bei Erbstreitigkeiten selten nur um Materielles. Erst mal sei es wichtig, den Schock eines Verlustes zu würdigen und sich einzugestehen „Ich will hier weglaufen, ich erstarre in Ohnmacht, ich bin wütend und will jetzt angreifen.“ Je nach Persönlichkeit und Vorgeschichte, die die nächsten Gedanken formen: Ungerechtigkeit? Enttäuschung? Ausgleich? Dann erst könne ein echter Dialog der Perspektiven stattfinden. Es brauche dafür als vertrauensbildende Maßnahme meist das „Ins-Gespräch-kommen“, um im Gespräch zu bleiben, um vielleicht wieder Empathie aufzubauen, nach Gemeinsamkeiten zu suchen und das Gegenüber mit ihren/seinen Gegenmeinungen in einen echten Dialog zu integrieren.

Und der echte – weil ergebnisoffene – Dialog ist manchmal eine unbefriedigende Zumutung, aber eine, die sich lohnt, sei es, dass wieder jemand sprachfähiger oder reflektierter wird und Ansichten offen ausgesprochen werden. Wo finden wir solche Dialogräume? Eine Supervisorin meinte dazu: „Wir alle sind dazu aufgerufen. Wir sollen doch selber Autor\*innen unserer schönen Gespräche und Auseinandersetzungen sein – auch wenn’s mal raucht und nicht gut ausgeht. Sonst wären wir doch wieder Kinder, zum Zuhören verdonnert oder am Ende Opfer. Nein, wir müssen uns alle bewegen, alle Verantwortung übernehmen. Das ist Gesellschaft.“

⇒

## Melanie Kirschstein über den Umgang mit Trauer, Wut und Angst

So geht es nicht weiter! Das wissen wir. Das macht Angst. Ein Symptom: Die Zahlen der psychischen Krankheiten, Zwangsstörungen, Ängste und Depressionen steigen, besonders auch bei jungen Menschen. Der innerseelische Protest ist leise und weniger offensichtlich als etwa die Aktionen der „Letzten Generation“. Aber das tiefe Gefühl, dass etwas verkehrt läuft, der Schmerz um die Welt, ist da. Wie ein Fluss, wie eine Unterströmung, die stärker wird. Zur Angst kommen Wut und Trauer, Ohnmacht und Ratlosigkeit. Wie gehen wir um mit diesen dunklen Gefühlen?



*Auch Seelenvögel brauchen ein Zuhause!*  
Foto: rost89big, pixabay.com

Kennen Sie den Seelenvogel? Ich erinnere mich an ein kleines oranges Büchlein, das ich meinen Kindern vorgelesen habe. Da gab es Bilder vom Seelenvogel und seinen Stimmungen. Auf einem Bild war er lustig, lachte und tanzte. Auf einem anderen hingen seine Flügel traurig herab und er weinte. Dann wieder schaute er grimmig, groß und wütend aus. Oder zog sich ängstlich zusammen und war ganz starr und klein. Am Schluss war da ein Bild mit vielen Schubladen – mit Räumen für alle verrückten, gefühlvollen Seelenvögel, die uns bewohnen und unser Leben lebendig machen.

Seelsorge heißt, den Seelenvögeln Raum zu geben, den verschiedenen Stimmungen und Gefühlen, die allesamt Lebensenergie sind. Ein Strom, der uns lebendig macht. Auch die dunklen Vögel gehören dazu: Trauer, Klage, Wut und Angst. Sie sind Teil unserer Lebenskraft. Wenn wir sie loswerden wollen, schneiden wir uns von wichtigen Lebensadern ab. Trauern und sich trösten lassen ist eine mitmenschliche Kunst, die Nähe schenkt und das Leben tiefer und auf besondere Art reicher macht. Also lassen wir die traurigen Seelenvögel hin und wieder frei fliegen, wenigstens im geschützten Raum. Dann sind sie weniger allein – und wir auch.

Mit den Wutvögeln ist es ebenso. Lassen wir sie ruhig mal auffliegen und schreien. Vielleicht am Meer mit den Möwen oder auf einem Waldspaziergang. Wir müssen sie nicht gleich auf andere loslassen! Erstmal selbst verstehen, was den Seelenvogel im Inneren umtreibt und seine Kraft spüren. Ein ungestörter Raum zu Hause tut es auch. Vielleicht legen Sie Stift und Papier bereit, um zu notieren, was der Wutvogel zu melden hat. Oder auch Farben und einen Malblock. Ein Kissen zum Draufhauen kann gute Dienste leisten. Ein mit Sand gefüllter Luftballon lässt sich gefahrlos an die Wand werfen. Die sogenannte NEIN-Übung ist nützlich, um Wut-Energie aus dem Schlaf der Anpassung zu wecken – und zu befreien. Stampfen Sie kräftig und immer wieder mit den Füßen auf und geben Ihrem NEIN Kraft und Lautstärke. Achtung, nicht so gut für Etagenwohnungen geeignet!

Wut ist Veränderungsenergie. Ein Achtungsschild: Halt! Stopp! Hier stimmt was nicht! Welche Veränderung dann wirklich sinnvoll ist, verrät die Wut nicht. Dazu braucht es einen kühlen Kopf und ein weites, sehendes Herz – und Geduld, bis die Wut verrauchte ist.

Schließlich ist auch die Angst ein Seelenvogel, oder eher ein Vögelchen, das versteckt in der Ecke hockt und manchmal panisch aufflattert. Geduld braucht es, ruhigen Zuspruch, einen sicheren Ort, Liebe und Vertrauen! Eigentlich ist Angst ein lebensrettendes Gefühl, weist auf Gefahren hin, die einmal da waren und immer noch rumspuken oder die gesehen werden wollen. Wie die Wut, so ruft auch die Angst uns auf, etwas wahrzunehmen, zu fühlen und zu verändern.

Menschen brauchen Räume, in denen ihre Seelenvögel frei fliegen und sich mitteilen können. Eine Kirche vielleicht, eine Wanderung unter weitem Himmel, einen Menschen mit Herzohren, eine füreinander sorgende Gemeinschaft, englisch: Caring Community.

Unsere Seelenvögel brauchen uns – als Beschützer\*in, Zuhörende\*, Seelsorger\*in für andere und auch für uns selbst. Damit sie uns beflügeln, auf ihre Botschaften zu hören und neue heilsame Wege zu finden.



## Jochen Weber über die Kunst, sich verschieden sein zu lassen

Jeder Mensch ist einzigartig, unverwechselbar. Das zeichnet uns alle aus. In der Technik machen wir uns dies zu Nutze durch Gesichtserkennung oder den digitalen Fingerabdruck. Doch nicht nur dies ist bei jedem/jeder unterschiedlich, auch unser Denken, Fühlen und Handeln ist es. Und das ist gut, bietet es doch so eine riesen Bandbreite an Sichtweisen auf ein und dasselbe Ereignis. Zugleich lässt es uns aber auch immer wieder anecken, in der Familie, im Freundes- oder Kolleg\*innenkreis, in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Streit ist also vorprogrammiert ...

Und je unruhiger die Zeiten sind, umso häufiger klaffen Meinungen auseinander. Corona war so ein Beispiel. War es eine Bedrohung oder das Eingerede Einzelner? Wir haben die Diskussionen erlebt. Und derzeit: Wie umgehen mit den Kriegen in der Ukraine und im Gazastreifen? Darf oder muss man Waffen liefern oder auf keinen Fall? Jede\*r hat dazu seine\*ihre Meinung. Oft sehr konträr. Viele solcher Fragen spalten Familien und Freund\*innen. Zu unterschiedlich und unversöhnlich sind die Sichtweisen. In jeder Partnerschaft kennen wir Situationen, in denen wir anecken, weil wir Dinge anders sehen und beurteilen. Mag sein, dass wir in einer größeren Gesellschaft einander aus dem Weg gehen können, uns anderen Meinungen nicht auszusetzen brauchen oder wollen. Im Kleinen klappt das nicht. Umso heftiger ist dann der Knall, wenn die konträren Meinungen aufeinanderkrachen oder unerträglich „laut“ das sich Anschweigen und aus dem Weg gehen.



Foto: pexels/gael dupontlangevin

Wie können wir in Streitsituationen miteinander umgehen? Wie können wir einen Weg finden, ohne dass sich eine\*r als Verlierer\*in fühlt? Sich aus dem Weg gehen hilft nicht. Wir brauchen eine Gesprächskultur, dass wir auch im Extremen nicht aufhören, miteinander zu reden und uns zuzuhören. Hilfreich, aber unendlich schwierig ist es, die verschiedenen Ebenen in einem Streit voneinander zu trennen. Eine Info auf der Sachebene sagt zunächst nichts über mich als Person aus. Nicht alles Gesagte fordert von mir unmittelbar etwas. Und wir tun gut daran, nicht alles auf uns zu beziehen. Wie geht es mir mit dem Gehörten? Was löst es in mir aus, ist es berechtigt oder unberechtigt? Leuchtet es ein oder bleibt

es unverständlich? Manches triggert mich an und bringt mich auf die Palme, ohne dass das Gegenüber dies beabsichtigt hat. Manchmal helfen Rückfragen, ob man es auch richtig verstanden hat.

Wir alle sind Individuen – die Bibel nennt uns Ebenbilder Gottes. Keine\*r ist wie Gott, aber wir alle, so unterschiedlich wir auch sind, sind Spiegelbilder Gottes und von ihm geliebt. Wir alle sind Geschöpfe, gleich wichtig, gleich geliebt. Und, in seinen Augen, sehr gut! Lasst uns so einander neu sehen, auch im Streit: mit Gottes Augen.

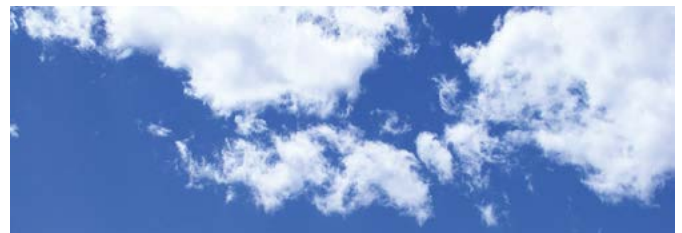


Foto: pexels/pixabay

Sachlich im Gespräch miteinander streiten bringt uns nach vorne und nicht per se auseinander. Eine andere Meinung sagt nichts über mich als Person aus, macht nur meine Sicht deutlich. Es ist keine Niederlage, wenn ich meine Meinung korrigiere und es ist kein persönlicher Gewinn, wenn ich mein Gegenüber zu einer neuen Sicht bewegen kann. Es geht nicht ums Gewinnen oder Verlieren, sondern um gemeinsamen Erkenntnisgewinn, weil wir durch unsere konträren Blickwinkel etwas ganz neu betrachten können, verschiedene Richtungen und Möglichkeiten wahrnehmen und ausloten können. Freilich gehört zu einer solchen Streitkultur auch die Beweglichkeit dazu, manchmal auch über den eigenen Schatten springen zu können. Ich darf mich verändern, darf Fehler und Schuld eingestehen und aus der Vergebung leben und handeln. Das ist Gottes Blick auf mich, auf uns.

Allerdings gibt es auch Situationen, in denen kein Kompromiss zu finden ist, weil es um unsere Grundfeste, unsere Werte und Normen geht und die Sichtweisen so konträr und unvereinbar sind. Sich hier in seiner Unterschiedlichkeit auch sein lassen zu können, im Wissen, in diesem Punkt gibt es keine Einigung, ist nicht leicht und bleibt eine Herausforderung. Innerhalb einer engen Beziehung bei sehr existenziellen Themen schwierig, aber in größeren Kontexten ist das Wissen und Akzeptieren dessen, dass man in diesen oder jenem Punkt ganz anders denkt und sich nicht einigen kann, durchaus möglich und auch eine Art Einigung, mit der man dennoch auf vieles andere schauen und darüber weiter diskutieren und streiten kann.

## 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: Nature\_Design, pixabay.com

### Ein Leben lang wachsen

Jedes Lebensalter hat seine eigenen Aufgaben, Schönheiten und auch Herausforderungen. Unsere Existenz ist davon geprägt, dass wir immer wieder neue Erfahrungen machen und dabei Lern- und Anpassungsprozesse durchleben. In der Betrachtung auf zurückliegende Lebensjahre können wir darin ein ständiges Werden und Wachsen an uns erkennen. Wir verändern und erneuern uns, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich erleben wir Wandlungen. Im Alter kann der Mensch dabei vor besonderen Schwierigkeiten stehen, mit denen wir uns an diesem Vormittag beschäftigen werden. Mit unseren Gästen wollen wir über die Aufgaben, Schönheiten und Herausforderungen des Lebens im Älterwerden ins Gespräch kommen und greifen dabei auch auf das Wissen erfahrener spiritueller Begleiter\*innen zurück. Diese Veranstaltung kann sehr gut zum Einstieg und zur Anregung für weitere vertiefende Angebote genutzt werden, wie den [Besinnungstagen im Kloster \(S. 9\)](#) oder dem Kurs „[Beherzt älter werden](#)“ (S. 12).

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Termin:</b>         | Freitag, 12. April 2024   |
| <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,<br><a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |



© iStock.com, izusek

### Zum zweiten Mal – ein Ma(h)l – drei und andere biografische Fragen

Zusammenkommen, Fragen stellen, Erfahrungen austauschen – anhand verschiedener Fragen möchten wir den unterschiedlichen Lebensbiografien auf die Spur kommen. Verliefe mein Leben gradlinig und genauso wie ich es mir gewünscht habe? Oder gab es Brüche und unerwartete Wendungen, die mich herausgefordert und/oder stärker gemacht haben? Wir möchten unser eigenes entwickeltes Konzept „Ein Ma(h)l – drei Fragen“ – aufgrund der positive Resonanz noch einmal anbieten. Dabei wird ein kleiner kulinarischer Appetithappen mit drei inspirierenden Fragen verbunden. Ziel bei allen Methoden ist die Schatzkammer der unterschiedlichen Leben mit Fragen zu betreten. Unser Motto ist: Jedes Leben ist ein einzigartiges Meisterwerk, das es zu entdecken gilt. Kommen Sie gerne und bringen Sie auch Freunde und Bekannte mit.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Termin:</b>         | Freitag, 3. Mai 2024  |
| <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,<br><a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

## IMPULSWERKSTATT | Franz und Freitag



Foto: 652234, pixabay.com

### Die Farben des Lebens suchen – Umgang mit Depressionen im Alter

Über Depressionen ist in den letzten Jahren viel in den Medien berichtet worden. Zahlreiche Berichte und Veröffentlichungen, auch von betroffenen prominenten Personen, haben dazu beigetragen, dass Depressionen von der Öffentlichkeit als ernste Erkrankung immer mehr wahrgenommen werden. Seltener findet dabei allerdings Erwähnung, dass auch sehr viele Menschen im höheren Alter unter Depressionen leiden. Dabei haben Depressionen im Alter oft ganz eigene Charakteristika und besondere Auswirkungen auf das Leben der Menschen und ihrer Angehörigen. Wir möchten zu diesem noch immer vernachlässigten Thema wichtige Basisinformationen vermitteln und zu einem achtsamen Umgang mit Depressionen im Alter anregen.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Termin:</b>         | Freitag, 14. Juni 2024  |
| <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,<br><a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |



Foto: schwerthoefer, pixabay.com

### Wahrheit und Lüge

Wissenschaftlichen Studien zufolge lügt ein Mensch im Durchschnitt zwei Mal täglich. Wir haben es hier also mit einem alltäglichen und offenbar sehr menschlichen Phänomen zu tun. Dabei ist die Sehnsucht der meisten Menschen eine ganz andere. Sie sehnen sich nach Wahrheit, denn die Erfahrung zeigt, dass es ohne Wahrheit schwierig ist, sein Glück zu finden und friedlich in Gemeinschaft zu leben. Ein Blick in die Bibel zeigt, dass sich viele zentrale Erzählungen um dieses Thema drehen. Adam und Eva, Kain und Abel sowie Petrus, der Jesus gleich drei Mal verleugnet, sind nur einige der vielen Geschichten, in denen Unwahrheit die Beteiligten ins Unglück führt. Was macht es also so schwer, ohne Lügen auszukommen, wenn wir deren negativen Auswirkungen fürchten müssen? Wir werden an diesem Vormittag verschiedenen Erklärungsmodellen aus der Sozialwissenschaft und Theologie nachgehen und auch über persönliche Erfahrungen und Einstellungen ins Gespräch kommen.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Termin:</b>         | Freitag, 9. August 2024   |
| <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,<br><a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

IMPULSWERKSTATT | **Franz und Freitag**



Foto: Herder Verlag

**Vom Mut**

In der Bibel finden wir zahlreiche Geschichten von Menschen, die mutig waren. Sich den Herausforderungen des Lebens gestellt haben. Von David, der den mutigen Schritt gegen Goliath wagte, bis hin zu Esther, die sich für ihr Volk einsetzte. Kennt Mut Altersgrenzen? Werden wir irgendwann im Leben aufgrund unserer Lebenserfahrungen „unmutiger“, ängstlicher? Oder ist das Gegenteil der Fall? Die Hamburger Autorin Susanne Niemeyer hat dem Thema Mut ein Buch gewidmet und sich immer wieder gefragt, wie es ist und wie es sich verhält: sich zu zeigen, zu glauben, zu lieben und etwas auszuprobieren. Anhand einiger Texte wollen wir uns gegenseitig ermutigen, auch mal „Fünfe gerade sein zu lassen“, die Sorgen über Bord zu werfen oder etwas Neues auszuprobieren. Und wenn Sie noch nie bei uns waren: Seien Sie mutig und melden sich an!

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termin:</b>     | Freitag, 13. September 2024   |
| <b>Ort:</b>        | Rockenhof 1, 22359 Hamburg  |
| <b>Referentin:</b> | Dörte Foede   |
| <b>Anmeldung:</b>  | bei Martina Alt, 040/519 000 915,<br><a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

WORKSHOP | **Demenz verstehen – mehr Sicherheit in Kontakt und Kommunikation**



Foto: Astrid Schaffner, pixabay.com

**Seminar für Freiwillige und Ehrenamtliche, die mit Menschen mit beginnender Demenz zu tun haben**

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. Ergänzend dazu werden Fallbeispiele aus der eigenen Praxis gemeinsam reflektiert.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Termine:</b>       | Donnerstag, 18. April 2024, 15 bis 18 Uhr   |
| <b>Ort:</b>           | Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Simeon, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg  |
| <b>Referentin:</b>    | Ingrid Kandt, Fachreferentin zum Thema Demenz und langjährige Leiterin der Demenz-Beratungsstelle LotsenBüro im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein |
| <b>Informationen:</b> | Tina Jachomowski ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> )  |
| <b>Kosten:</b>        | keine   |
| <b>Anmeldung:</b>     | bis 10.04. bei Sven Heller, 040/558 220 162, <a href="mailto:aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de">aelterwerden@kirchenkreis-hhsh.de</a>                           |



## MEDITATION | Stille Abende



Foto: ha 11 ok, pixabay.com

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

Wir laden ein, christliche Meditation einzuüben. In Gemeinschaft einen geistlichen Impuls hören, meditativ singen und schweigen, den inneren Raum der Stille aufsuchen und ganz bewusst mit der Quelle unseres Wesens und Seins in Kontakt treten – so werden wir die stillen Abende gestalten. Teilnehmende mit Vorerfahrung, zum Beispiel durch Stille Zeiten im Advent, Exerzitien, Herzensgebet o. ä., werden bei uns Vertrautes wiederentdecken. Wer ohne Vorerfahrung ist, kann sich durch uns an die Praxis heranzuführen lassen. Eine regelmäßige Teilnahme erleichtert das Einüben, die Abende können aber einzeln besucht werden. Es besteht das Angebot zu einzelnen geistlichen Begleitgesprächen nach Absprache.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Termine:</b>       | mittwochs, 18 Uhr: 3. April, 17. April, 15. Mai, 5. Juni, 19. Juni, 3. Juli 2024   |
| <b>Ort:</b>           | Rockenhof 1, 22359 Hamburg   |
| <b>Leitung:</b>       | Ulrike Beese, Ursula Kranefuß, Hajo Witter   |
| <b>Informationen:</b> | Hajo Witter ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> ) und <a href="mailto:u.kranefuss@kirche-hamburg-ost.de">u.kranefuss@kirche-hamburg-ost.de</a> |
| <b>Kosten:</b>        | Eine Spende ermöglicht uns, das Angebot durchzuführen.   |
| <b>Anmeldung:</b>     | bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de">seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de</a>               |

## EXERZITIEN | Besinnungstage im Kloster Birkenwerder



Foto: Digeman, pixabay.com

**„Ein Leben lang wachsen – Impulse zur Spiritualität und Biografiearbeit in Zeiten des Älterwerdens“**

Das Karmelitenkloster Birkenwerder liegt in waldreicher Umgebung an der Stadtgrenze zu Berlin. Menschen, die sich eine Auszeit vom Alltäglichen nehmen wollen, die Zeit zum Innehalten, Beten oder Meditieren suchen, finden dafür hier einen geeigneten Ort. Der Tagesablauf im Kloster ist durch Vorträge, Gebets- und Andachtszeiten klar strukturiert und bietet den Teilnehmenden sehr viel eigene Zeit für Besinnung, zum Ausruhen oder für Spaziergänge in der reizvollen Umgebung. Die täglichen Impulsvorträge bieten

Anregungen und Anleitungen, sich mit dem eigenen spirituellen Werdegang zu beschäftigen. Nach einer Einführung am ersten Abend findet der Aufenthalt für die Gäste im Schweigen statt. Es besteht aber die Möglichkeit, sich in kurzen Gesprächen geistlich begleiten zu lassen.

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Termin:</b>    | Montag, 3. Juni, bis Freitag, 7. Juni 2024  |
| <b>Ort:</b>       | Karmelitenkloster/Exerzitienhaus, Schützenstraße 12, 18547 Birkenwerder   |
| <b>Leitung:</b>   | Hajo Witter (Leiter karmelitanischer Exerzitien)  |
| <b>Kosten:</b>    | 210 Euro (Vollverpflegung und EZ, ohne eigene Dusche und WC), eigene Anreise  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 03.05. schriftlich als Brief mit Namen, Anschrift und Telefon an das Karmelitenkloster oder per Mail an: <a href="mailto:exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de">exerzitienhaus@karmel-birkenwerder.de</a> |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Vorbereitungsabend:</b> | Mittwoch, 24. April 2024, 18 bis 19.30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>                | Rockenhof 1, 22359 Hamburg   |
| <b>Informationen:</b>      | Hajo Witter ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> )  |
| <b>Anmeldung:</b>          | bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

PILGERN | **GEHMOMENTE**



Foto: © iStock.com, J2R

**Unterwegs sein mit Körper, Geist und Seele**

Naturbeobachtungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen – ob in der Stadt oder in einem grünen Park, bei unseren zweistündigen Spaziergängen wollen wir gemeinsam unsere Umgebung wahrnehmen.

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

GEHMOMENTE ist ein offenes Angebot, die Teilnahme kann regelmäßig oder nur zu einzelnen Terminen erfolgen. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, uns auf unseren Entdeckungstouren zu begleiten. Bitte melden Sie sich unbedingt zu den einzelnen Terminen an, da wir aus organisatorischen Gründen manchmal kurzfristig die Treffpunkte ändern müssen. Und es wäre doch schade, wenn wir uns verpassen würden!

**Termin:** Donnerstag, 25. April 2024, 14 bis 16 Uhr  
**Ort:** Hafencity (Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle Überseequartier, Ausgang Elbphilharmonie)

**Termin:** Dienstag, 28. Mai 2024, 14 bis 16 Uhr  
**Ort:** Planten und Blomen (Treffpunkt: Kriegerdenkmal, U-Bahn Stephansplatz)

**Termin:** Mittwoch, 10. Juli 2024, 11 bis 13 Uhr  
**Ort:** Bergedorf (Treffpunkt: S-Bahnhaltestelle Bergedorf, Vorplatz)

**Termin:** Mittwoch, 21. August 2024, 10 bis 12 Uhr  
**Ort:** Volksdorfer Teichwiesen (Treffpunkt: Rockenhof 1, Volksdorf)

**Termin:** Donnerstag, 31. Oktober 2024 (Reformationstag), 11 bis 13 Uhr  
**Ort:** Nikolaiviertel (Treffpunkt: Speersort Domplatz, Rasenfläche)

**Für alle Termine gilt:**

**Dauer:** jeweils ca. zwei bis zweieinhalb Stunden, bitte auf wettermäßige Kleidung achten  
**Durchführung:** Dörte Foede, Hajo Witter  
**Kosten:** keine (meist wird im Anschluss ein Café aufgesucht, die Kosten übernimmt jede\*r für sich)  
**Anmeldung:** bei Martina Alt, 040/519 000 915, [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)

## PILGERN | Samstagspilgern



Foto: Photophobie-Hamburg, pixabay.com

Das Samstagspilgern bietet abwechslungsreiche und moderate Touren im Hamburger Stadtgebiet und Umland. Wir wählen Strecken, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen sind und keine besonderen sportlichen Herausforderungen an die Teilnehmenden stellen. Die Zeit des Pilgerns in der Gruppe wird unterbrochen von spirituellen Impulsen, von Schweigephasen, Pausen zum Innehalten und von Gesprächen mit den anderen Teilnehmenden. Die Wegstrecken variieren zwischen 10 bis maximal 15 Kilometern, die jeweilige Länge ist den einzelnen Wegbeschreibungen im Programm zu entnehmen. Auf dem Hamburger Stadtgebiet ist es in der Regel möglich, vorher auszustiegen. Wer uns begleitet, denkt bitte selbst an Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage. Um Anmeldung wird in jedem Fall gebeten. Alle Angebote sind kostenfrei.

Regel möglich, vorher auszustiegen. Wer uns begleitet, denkt bitte selbst an Verpflegung, wettergemäße Kleidung und eine Sitzunterlage. Um Anmeldung wird in jedem Fall gebeten. Alle Angebote sind kostenfrei.

### Im Hölftigbaum und im Ahrensburg-Stellmoorer Tunneltal

Die Teilnehmenden werden erstaunt sein über die Naturareale, durch die wir an diesem Tag in Hamburgs Osten pilgern. Uns erwarten in einer abwechslungsreichen Vielfalt Teichareale, die wir auf festen Holzstegen durchqueren, Weide- und Heideflächen, Baumbewuchs und natürlich auch städtische Bebauung. Die Strecke ist etwa 10 km lang.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termin:</b>     | Samstag, 4. Mai 2024, 10 Uhr  |
| <b>Treffpunkt:</b> | Rogatekirche, Meiendorf-Oldenfelde, Wildschwanbrook 5, 22145 Hamburg (Bus 24 u. 275)  |
| <b>Leitung:</b>    | Helga Westermann, Hajo Witter   |
| <b>Anmeldung:</b>  | bis 30.04. bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

### Von Ohlsdorf nach Jenfeld

„Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.“ Dieses Zitat von Henri Matisse begleitet uns auf der Pilgertour. Wir starten am Haupteingang vom Ohlsdorfer Friedhof. Der Weg führt über den prächtigen Friedhof zum Bramfelder See und von dort über den Seebekgrünzug zum Wandsegrünzug bis nach Jenfeld. Die Strecke ist etwa 14 km lang.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termin:</b>     | Samstag, 25. Mai 2024, 10 Uhr  |
| <b>Treffpunkt:</b> | Haupteingang Ohlsdorfer Friedhof (gegenüber S-Bahnhof Ohlsdorf)  |
| <b>Leitung:</b>    | Maice Hopert, Helga Westermann   |
| <b>Anmeldung:</b>  | bis 22.05. unter 040/648 68 03-0, <a href="mailto:kirche@meiendorf-oldenfelde.de">kirche@meiendorf-oldenfelde.de</a> |

### Von Teufelsbrück bis Hagenbeck's Tierpark

Der geplante Weg besticht durch seine abwechslungsreichen Aussichten. Wir starten an der Elbe am Fähranleger Teufelsbrück, durchqueren den Jenischpark, gehen am DESY-Gelände vorbei, durchlaufen den Dahliengarten, gehen am Volksparkstadion vorbei in Richtung Hagenbeck's Tierpark. Die letzte Etappe führt uns schließlich zum DAV Alpinzentrum mit seinem Bistro „Gipfelstürmer“. Die Strecke umfasst etwa 13 km.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Termin:</b>     | Samstag, 31. August 2024, 10 Uhr  |
| <b>Treffpunkt:</b> | Fähranleger Teufelsbrück  |
| <b>Leitung:</b>    | Helga Westermann, Hajo Witter   |
| <b>Anmeldung:</b>  | bis 23.08. bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

### Von den Landungsbrücken bis Lokstedt

Ein wenig bekannter, aber schöner Weg führt uns durch das westliche Hamburger Stadtgebiet. Wir starten im Hafen bei den Elbbrücken und pilgern durch Grünanlagen wie Stintfang, Alter Elbpark, Planten und Bloomen sowie dem Kaiser-Friedrich-Ufer und dem Isebekkanal bis zum Alpinunzentrum in Lokstedt. Die Strecke umfasst etwa 10 km.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Termin:</b>     | Samstag, 28. September, 10 Uhr   |
| <b>Treffpunkt:</b> | Elbbrücken (genauen Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen)   |
| <b>Leitung:</b>    | Helga Westermann, Hajo Witter  |
| <b>Anmeldung:</b>  | bis 20.09. unter 040/648 68 03-0, <a href="mailto:kirche@meiendorf-oldenfelde.de">kirche@meiendorf-oldenfelde.de</a> |

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



Foto: Hajo Witter

**Ich werde älter.  
Ich wachse an Erfahrung und Wissen.  
Mein Körper zeigt die Spuren des Lebens.  
Und wie ist es mit meinem Glauben?  
Reift meine Spiritualität mit meinem Leib und meinem Geist?**

An sechs Nachmittagen nehmen wir uns Zeit, um dem eigenen Älterwerden nachzuspüren. Leben ist geprägt von Wandel, von beglückenden Zeiten und Erfüllung, von Abschied und Loslassen. Ängste vor Abhängigkeit, Hilfsbedürftigkeit, Schmerz und Verlust kommen so manches Mal dazu. Diese Erfahrungen und Gefühle können zu Aufbrüchen und Entdeckungen im Glauben beitragen und spirituelle Fragen und Zweifel auslösen.

Miteinander suchen wir nach den Um- und Aufbrüchen im Glauben, 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 und GEHMOMENTEN zurück. Wir ziehen Erkenntnisse aus biblischen Erzählungen, spirituellen Texten und aus der Hospizarbeit hinzu. Es ist Zeit für Impulsreferate, Gespräche in Kleingruppen und zum eigenen Nachsinnen.

**Termin:** Donnerstag, 13. Juni 2024, 14.30 bis 18 Uhr

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

**Termin:** Donnerstag, 18. Juli 2024, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** Jahreszyklus – Lebenszyklus

**Termin:** Donnerstag, 8. August 2024, 14.30 bis 18 Uhr

**Thema:** BeHERZt leben

**Termin:** Mittwoch, 4. September 2024, 14.30 bis 18 Uhr

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

**Termin:** Donnerstag, 10. Oktober 2024, 14.30 bis 18 Uhr

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

**Termin:** Donnerstag, 21. November 2024, 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 ([Kontakt siehe S. 29](#))

**Kosten:** 72 Euro für Material und Kaffeepause

**Anmeldung:** bis 27.05. bei Martina Alt, 040/519 000 915, [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)

## PRAXISÜBUNG | Heiland

**Ein Anker für die Seele**

In unruhigen Zeiten wie diesen brauchen wir innere Kraft, Schutzräume und Hoffungs-oasen, Stille und Gemeinschaft, offene Herzen und offene Ohren füreinander, Halt und Haltung.

Pastorin Melanie Kirschstein aus dem Seelsorger\*innen-Team der Kirchenkreise bietet einmal im Monat im Mediationsraum der Christuskirche Eimsbüttel (direkt an der U-Bahnstation Christuskirche) eine stärkende Zeit mit Übungen zu Seelsorge und Spiritualität an. Eine Zeit für die Seele für alle, die auftanken wollen. Herzliche Einladung!

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Termine:</b>       | dienstags, 18 bis 20 Uhr<br>9. April, 14. Mai, 11. Juni 2024  |
| <b>Ort:</b>           | Christuskirche Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 5 (Meditationsraum), 20259 Hamburg  |
| <b>Informationen:</b> | bei Melanie Kirschstein ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> )   |
| <b>Anmeldung:</b>     | bei Melanie Kirschstein, 0176/23 23 81 38, <a href="mailto:melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de">melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de</a> |

#### 14. NORDKIRCHENFACHTAG SEELSORGE IM ALTER FÜR HAUPT- UND EHRENAMTLICHE Musikgeragogische Vielfalt – Singen und Musizieren im Alter



Foto: Jochen Weber

Singen, summen und auf Musik hören ist uns Menschen schon von Anfang an mit in die Wiege gelegt. Und Musik und Singen, auch wenn es manchmal nur im Unbewussten, wie zum Beispiel unter Dusche stattfindet, begleiten uns ein Leben lang. Selbst in der Demenz gefangene Menschen, die sonst kaum mehr ansprechbar sind, singen plötzlich mit, wenn sie ein ihnen bekanntes Lied hören. Musik hören, sich dazu bewegen und besonders singen, so wissenschaftliche Studien, ist gesund. Deshalb ist es gut, sich immer wieder damit zu beschäftigen. Auch und besonders in der Seelsorge mit Älteren. Und es natürlich auch selbst zu tun: gemeinsam zu singen, sich zur Musik bewegen, Musik hören, allein oder mit anderen zu musizieren.

Und genau darum soll es an diesem Nordkirchenfachtage gehen: um musikalische (Bildungs-)Angebote im Alter. In einem Eröffnungsvortrag wird uns Prof. Dr. Kai Koch von der PH Karlsruhe (zuvor Uni Vechta) die Musikgeragogische Vielfalt in diesem Bereich vorstellen. Neben Grundlagen der Musikgeragogik spricht er auch über Musik und Demenz. Er wird uns unterschiedliche Umsetzungsmöglichkeiten und Formate musikalischer (Bildungs-)Angebote erläutern und sie mit eindrucksvollen Beispielen veranschaulichen. Das Spektrum dabei reicht von musikgeragogischen Gruppenangeboten in Alteneinrichtungen bis hin zu leistungsorientierten Chorangeboten oder Angebote für ältere Menschen im digitalen Raum. Am Nachmittag werden verschiedene Workshops zu diesem Themenfeld angeboten, wie das Singen im Senior\*innenchor, Stimmentwicklung und Stimmbildung, Tanzen im Sitzen, Tisch-Harfen und anderes mehr. Seien Sie herzlich eingeladen zum 14. Nordkirchenfachtage im Rockenhof in Hamburg-Volksdorf!

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Termin:</b>    | Mittwoch, 26. Juni 2024, 9.30 bis 16 Uhr  |
| <b>Ort:</b>       | Rockenhof 1, 22359 Hamburg  |
| <b>Referent:</b>  | Prof. Dr. Kai Koch, Professur für Musikpädagogik an der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe   |
| <b>Leitung:</b>   | Jochen Weber  |
| <b>Kosten:</b>    | 45 Euro   |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 05.06. bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

EXERZITIEN | GUTES FÜR DIE SEELE



Foto: jplenio, pixabay.com

**Sommer-Exerzitien in Hamburg**

Im vergangenen Sommer luden wir zum ersten Mal zu unseren Sommer-Exerzitien ein. Die Resonanz darauf war so groß, dass wir auch in diesem Sommer wieder dazu einladen. GUTES FÜR DIE SEELE ist ein Angebot für alle, die sich im Sommer ohne viel Aufwand und Ausgaben Zeit für Besinnung nehmen und zu Hause schlafen möchten. Dies beinhaltet das Kennenlernen und Einüben von Ritualen, den Körper und Atem achtsam wahrzunehmen, eine Anleitung zur christlichen Meditation und biblische Impulse. Den Austausch über Wesentliches ermöglichen die Abende in einer Gruppe sowie die Begleitung durch Einzelgespräche (geistliche Begleitung).

*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, 13. Juli, 10 bis 16 Uhr und Sonntag, 14. Juli, 10 bis 14 Uhr (Hineinfliegen)<br>Mittwoch, 17. Juli., 24. Juli, 31. Juli, 7. August, jeweils 18 bis 20 Uhr (Üben)<br>Samstag, 10. August 10 bis 16 Uhr (Ausklängen lassen) |
| <b>Ort:</b>           | Rockenhof 1, 22359 Hamburg   |
| <b>Leitung:</b>       | Ursula Kranefuß, Hajo Witter   |
| <b>Informationen:</b> | Hajo Witter ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> ), <a href="mailto:u.kranefuss@kirche-hamburg-ost.de">u.kranefuss@kirche-hamburg-ost.de</a>  |
| <b>Kosten:</b>        | 30 Euro  |
| <b>Anmeldung:</b>     | bis 05.07. bei Martina Alt, Tel. 040/519 000 915, <a href="mailto:seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de">seminarebildung@kirche-hamburg-ost.de</a>   |

■ SEELSORGE

GOTTESDIENST | Seelen(t)räume



Foto: Melanie Kirschstein

**Gottesdienste der Seelsorgebewegung mit gemeinsamen anschließenden Beisammen ein.**

Wir sind zusammen unterwegs! Gegen Einsamkeit, mit Menschen für Mitmenschlichkeit, für Zeit zu zweit und in Gemeinschaft, gute Nachbarschaft, Zusammenhalt, Zeit für die Seele, Herzensbildung, Seelsorgeausbildung – zusammen leben mit Herz und Seele. Eine Initiative der Hamburger Kirchenkreise.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Termin:</b>        | Freitag, 21. Juni 2024, 18 Uhr  |
| <b>Ort:</b>           | Dreieinigkeitskirche, St. Georgs Kirchhof 19, 20099 Hamburg                       |
| <b>Informationen:</b> | bei Melanie Kirschstein und Jochen Weber ( <a href="#">Kontakte siehe S. 29</a> ) |

## WORKSHOP | Trauer besser verstehen



Foto: Hella Lemke

### In seelsorgerlichen Gesprächen begegne ich immer wieder Menschen in Trauer. Was bedeutet das für die Begleitung?

An diesem Nachmittag ist Zeit für Informationen zum Thema „Trauer“, für den Austausch über Erfahrungen und die Suche nach einem hilfreichen Umgang mit Menschen in dieser Situation. Dieser Workshop ist konzipiert für zur Zeit aktive ehrenamtlich Seelsorgende.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Termine:</b>   | Donnerstag, 22. August 2024, 17 bis 20 Uhr   |
| <b>Ort:</b>       | Rockenhof 1, 22359 Hamburg   |
| <b>Leitung:</b>   | Dr. Hella Lemke  |
| <b>Kosten:</b>    | 10 Euro  |
| <b>Anmeldung:</b> | bis 06.08. bei Martina Alt, 040/519 000 915,<br><a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

## QUALIFIZIERUNG ■

## AUSBILDUNG | Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele



Foto: Melanie Kirschstein

### Seelsorgeausbildung der beiden Hamburger Kirchenkreise

Einsamkeit ist in unserer Zeit weit verbreitet. Nicht nur ältere Menschen sind einsam und leiden darunter. Dagegen hilft Gemeinschaft, sich auszprechen, 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 – und sie ist eine Kooperation beider Hamburger Kirchenkreise. Die Kurse sind für alle offen, die sich in ehrlicher Kommunikation und auch im Umgang mit schweren Themen üben wollen. Wir lernen psychologi-

schisches 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. 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, begleitende Supervision und spirituelle Angebote wie Gottesdienste.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Termine:</b>       | Erster Schulungstag: Samstag, 13. April 2024, 11 bis 16 Uhr, danach monatliche Abendtermine donnerstags von 18 bis 21 Uhr (bis März 2025) |
| <b>Orte:</b>          | Bekanntgabe der Orte wird mit der Einladung verschickt  |
| <b>Leitung:</b>       | Kurs Altona: Melanie Kirschstein<br>Kurs Bramfeld: Jochen Weber, Olaf Ebert<br>Kurs Rahlstedt: Dr. Hella Lemke, Beate Reinhard            |
| <b>Informationen:</b> | bei Melanie Kirschstein, Jochen Weber und Dr. Hella Lemke ( <a href="#">Kontakte siehe S. 29</a> )  |
| <b>Flyerdownload:</b> | <a href="http://www.lebe-im-alter.de">www.lebe-im-alter.de</a> und <a href="http://www.zusammenwir.de">www.zusammenwir.de</a>             |
| <b>Kosten:</b>        | 250 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich)   |



Foto: © Omar – stock.adobe.com

**Aus der Fachstelle Ältere der Nordkirche:  
Vorankündigung zum Qualifizierungskurs für Hauptamtliche und Ehrenamtliche.  
Eine ökumenische Qualifizierung in zwölf Modulen für die Arbeit mit Menschen im Senior\*innenalter**

Der modular angelegte Kurs besteht aus sechs digitalen und sechs Präsenzseminaren in verschiedenen Regionen im Nordwesten Deutschlands. Alle Kursmodule können einzeln besucht werden und richten sich an haupt- und ehrenamtlich Engagierte in der Arbeit mit Älteren. Voraussetzung für den Erwerb eines Zertifikats ist der Besuch von mindestens fünf Kurstagen, die individuell wählbar sind (Präsenzseminare haben zwei Kurstage, digitale Seminare ein Kurstag). Die Module sind aber auch ohne das Ziel, ein Zertifikat zu erwerben buchbar.

Dieser Kurs ist die Premiere einer überregionalen ökumenischen Zusammenarbeit, entwickelt von Evangelischen Landeskirchen und Katholischen (Erz)Bistümern in Nordwest-Deutschland:

- Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland
- Evangelisch-Lutherische Landeskirche Hannovers
- Bremische Evangelische Kirche
- Evangelische Kirche von Westfalen
- Bistum Osnabrück
- Bistum Münster
- Erzbistum Paderborn
- Erzbistum Köln

**Qualifizierungsmodule im Überblick:**

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Termin:</b>  | <b>Infoveranstaltung</b><br>Mittwoch, 22. Mai 2024, 17 bis 19 Uhr                           |
| <b>Ort:</b>     | digital   |
| <b>Modul 1:</b> | <b>Alter neu sehen – Neue Perspektiven auf das Älterwerden</b>                              |
| <b>Termin:</b>  | Freitag, 13. September 2024, 9 bis 17 Uhr   |
| <b>Ort:</b>     | digital   |
| <b>Modul 2:</b> | <b>Innovative Quartiersentwicklung und die (Wieder-)entdeckung der Nachbarschaftskultur</b> |
| <b>Termin:</b>  | Montag, 18., bis Dienstag, 19. November 2024  |
| <b>Ort:</b>     | Hamburg   |
| <b>Modul 3:</b> | <b>Der Übergang in die nachberufliche Lebensphase und die Zeit im dritten Lebensalter</b>   |
| <b>Termin:</b>  | Mittwoch, 12., bis Donnerstag, 13. Februar 2025   |
| <b>Ort:</b>     | Schwerte  |
| <b>Modul 4:</b> | <b>Wohn(T)räume. Leben und Wohnen im Alter</b>  |
| <b>Termin:</b>  | Donnerstag, 13. März 2025, 9 bis 17 Uhr   |
| <b>Ort:</b>     | digital   |



**Modul 5: Sehnsucht nach Sinn – Seelsorge für Menschen im vierten Lebensalter****Termin:** Donnerstag, 3. April 2025, 9 bis 17 Uhr**Ort:** digital**Modul 6: Demenzsensible Kirchengemeinde und Seelsorge****Termin:** Donnerstag, 15. Mai 2025, 9 bis 17 Uhr**Ort:** digital**Modul 7: Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen – Spiritualität des Älterwerdens****Termin:** Dienstag, 3., bis Mittwoch, 4. Juni 2025**Ort:** Osnabrück**Modul 8: Biografiearbeit ist Schatzsuche – Biografisch orientierte Arbeit mit Älteren****Termin:** Donnerstag, 11., bis Freitag, 12. September 2025**Ort:** Hannover**Modul 9: Zwischen Autonomie und Fürsorge****Termin:** Donnerstag, 9. Oktober 2025, 9 bis 17 Uhr**Ort:** digital**Modul 10: Endlich leben – Palliative Care und seelsorgliche Begleitung****Termin:** Dienstag, 11., bis Mittwoch, 12. November 2025**Ort:** Schwerte**Modul 11: Raus aus der Bubble – Das Miteinander der Generationen gestalten****Termin:** Mittwoch, 25. Februar 2026, 9 bis 17 Uhr**Ort:** digital**Modul 12: Werkstatt Konzepte für die eigene Praxis entwickeln****Termin:** Donnerstag, 19., bis Freitag, 20. März 2026**Ort:** Hannover

**Informationen:** Fachstelle Ältere der Nordkirche  
 Petra Müller  
 E-Mail: [petra.mueller@senioren.nordkirche.de](mailto:petra.mueller@senioren.nordkirche.de)  
 0431/55 779 140  
[www.aeltere-nordkirche.de](http://www.aeltere-nordkirche.de)

Der ausführliche Flyer zum Qualifizierungskurs erscheint in Kürze.

## Computerleid und -freude

Kennen Sie das auch, dass im Familien- und Freundeskreis es seit einiger Zeit viele junge und jüngere Menschen es nicht ertragen können, Sie als Senior\*in in Bezug auf die Computertechnik so hinterherhinken zu sehen? Am Anfang hat es mich nur amüsiert, dann geärgert. Dabei war jede\*r ganz begierig, diese Lücken zu schließen, indem sie mir in Windeseile viele mir unverständliche Vokabeln zuwarfen, furchtbar viel herumfurwerkten und mit den Worten schlossen: „Das ist doch alles ganz einfach!!!“

Wenn man völlig erschlagen noch einige Fragen hervor-zubringen wagte, erntete man genervte hochgezogene Augenbrauen. Im PC hatte ich mich schon ein bisschen eingearbeitet (E-Mails schreiben), aber das Smartphone blieb mir lange Zeit ein Rätsel. Ich verschanzte mich also hinter der Meinung: „In meinem Alter lernt man das nicht mehr.“

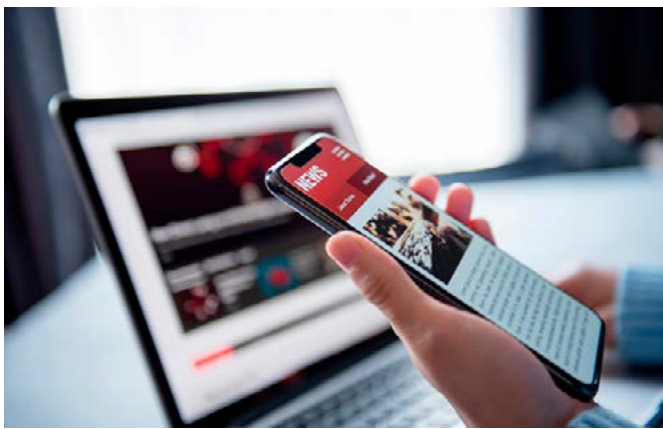


Foto: © iStock.com, franca

Doch als die Luft im Umgang mit der modernen Kommunikation immer dünner wurde und ich andere Senior\*innen sah, die wie selbstverständlich mit den Dingen umgingen, packte mich der Ehrgeiz: Ich suchte mir selber meine „Lehrer\*innen“ in Hilfsangeboten, die es ja ziemlich häufig auch hier in Volksdorf gibt, zum Beispiel Kirchengemeinde, Rotes Kreuz oder auch Menschen im Umkreis, von denen man gar nicht annahm, dass da ein pädagogisches Talent in ihnen schlummert. Man muss nur darüber sprechen. So bin ich nun Stück für Stück weitergekommen und nach einem Jahr ganz stolz auf meine „Erfolge“. Vieles ist noch nicht selbstverständlich, aber ich habe mir ein Heft angelegt, in das ich alle Fragen und gegebenenfalls auch Lösungsantworten laufend notiere. Das hilft mir sehr. Das Bilder- und Videoverschicken und vieles andere mehr geht noch holprig, aber ich habe damit ein paar Achtungserfolge bei meiner Familie eingesammelt und meine Scheu vor dem elektronischen Medienrummel verloren.

Also, ich kann Sie nur ermutigen, nicht die Hoffnung zu aufzugeben, doch noch ein vollzähliges Mitglied der Gesellschaft zu werden!

*Sabine Philipsen*



Foto: Liebenow Fotografie, Collage von Dörte Foede

Sabine Philipsen ist seit Anfang an Teilnehmerin der digitalen Plauderstunde „2 nach 11“, die mittwochs in regelmäßigen Abständen stattfindet. Durch die regelmäßige Teilnahme an digitalen Videokonferenzen wurde für viele Senior\*innen der Umgang mit Online-Angeboten selbstverständlicher. Viele haben schnell ihre Fortschritte mit den neuen Medien bemerkt und durch das erlernte Wissen konnten sich die Teilnehmer\*innen untereinander helfen und unterstützen.

Wer sich für unsere Plauderstunde am Bildschirm interessiert – unser offenes, kostenfreies Angebot findet in regelmäßigen Abständen statt. Wir öffnen jede digitale Plauderstunde eine halbe Stunde vor Beginn, um bei technischen Fragen behilflich zu sein. Dörte Foede hat sich zur Digitalmentorin fortbilden lassen und kann darüber hinaus bei technischen Problemen gerne angesprochen werden. Bei jeder Plauderstunde sprechen wir über ein neues, spannendes Thema.

Haben Sie Lust, dabei zu sein? Melden Sie sich gerne bei Martina Alt unter [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de) an oder rufen Sie direkt bei ihr an: 040/519 000 915. Sie werden in unseren Verteiler aufgenommen und wann immer Sie Zeit haben, können Sie sich von zu Hause bequem einwählen und mitplaudern.

Wir freuen uns auf Sie!

*Dörte Foede*

## WORKSHOPREIHE | Wie will ich im Alter leben – wohnen



Foto: © iStock.com, THEPALMER

Es gibt eine Vielzahl von Lebensformen, Wohnformen und Wohnmodellen für das Leben im Alter. Das Spektrum reicht von Senior\*innenresidenzen über Wohnen mit Service bis zu selbstorganisierten Wohnprojekten und Wohngemeinschaften. Wer auf der Suche nach der geeigneten Lebens-Wohnform ist, muss wissen, was er\*sie will und was nicht. An drei Abenden gehen wir auf Entdeckungsreise zu unseren eigenen Wünschen, Vorstellungen und Ideen. Fragen, die sich stellen, existierende Wohnmodelle und noch so manches mehr werden wir zusammen ins Gespräch bringen. Den eigenen Weg finden und vielleicht nach den drei Treffen mit anderen zusammen den Weg nach geeigneten Wohnmodellen gemeinsam fortsetzen. Die Abende stehen in einem inhaltlichen Zusammenhang.

### Modul I: „Zuhause ist es am schönsten!“

- Wie will ich im Alter wohnen? Was ist mir wichtig?
- Kann ich in meiner Wohnung/in meinem Haus alt werden?
- Was ist schon gut und was müsste sich ändern?
- Wie ist mein Lebensumfeld? Habe ich ein soziales Netz?

### Modul II: „In (m)einer Wohnform gut alt werden“

- Meine Wohnbiografie
- Wie, wo und mit wem möchte ich im Alter wohnen?
- Welche Wohnformen gibt es?
- Welche Wohnform passt zu mir?

### Modul III: „Was wirklich wichtig ist“

- Habe ich, was ich brauche – brauche ich, was ich habe?
- Loslassen lernen
- Und was ist mit der Spiritualität?

**Modul I: Zuhause ist es am schönsten!**  
**Termin:** Mittwoch, 10. April 2024, 17.30 bis 19.30 Uhr

**Modul II: In (m)einer Wohnform gut alt werden**  
**Termin:** Mittwoch, 17. April 2024, 17.30 bis 19.30 Uhr

**Modul III: Was wirklich wichtig ist**  
**Termin:** Mittwoch, 24. April 2024, 17.30 bis 19.30 Uhr

### Für alle Module gilt:

**Ort:** Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde Eilbek, Friedenskirche-Osterkirche, Papestraße 70, 22089 Hamburg  
**Veranstalter:** Arbeitsbereich Leben im Alter in der Region Eilbek  
**Leitung:** Kirsten Sonnenburg  
**Begleitung:** Sigrid Paschen  
**Anmeldung:** bis 03.04. bei Sigrid Paschen, 040/24 19 58 76, [s.paschen@kirche-in-eilbek.de](mailto:s.paschen@kirche-in-eilbek.de)

## Bauwagen im Quartier – Kirche in Altona



Foto: Johanna-Maria Lühmann

### Diakonin Johanna-Maria Lühmann neu im Nachbarschaftsprojekt

Es war Liebe auf den ersten Blick, mein neuer Lieblingsort in Hamburg: der wunderhübsche weinrote Bauwagen vor der St. Trinitatis-Kirche in Altona. Im Dezember habe ich meine Arbeit als „Quartiersengel“ der Nachbarschaftsinitiative ZusammenWir! aufgenommen und durfte das Schmuckstück gleich zum Leuchten bringen mit Lagerfeuer und Lichterketten beim Treffpunkt Feuerschale, der #wärmewinter-Aktion der Diakonie Deutschland, mitgestaltet vom Kooperationspartner MAHL ZEIT aus Altona. Auch wenn es draußen kalt war, bei Live-Musik und heißer Suppe wurde nicht nur mir warm ums Herz.

Immer mehr Menschen kamen, ein bunt gemischtes Volk aus jungen und älteren, Kindern und Eltern, Obdachlosen und Künstler\*innen – keine kirchlichen Insider, sondern eine lebendige Mischung voller Herzlichkeit und Leben. Hier wächst ein Ort, der Menschen zusammenbringt und dazu möchte ich beitragen als Diakonin und „Quartiersengel“ der Nachbarschaftsinitiative ZusammenWir! Peter und Michael (siehe Foto rechts) haben sich beim Lagerfeuer kennengelernt. Der eine macht Kindertheater und der andere Filme, zwei hochkreative Zeitgenossen, die herzlich lachten über die Zahnlücke, mit der sie beide gerade lebten. Menschen, die sich sonst nie getroffen hätten, lachen und teilen Freude und manchmal auch Sorgen. Ehrenamtliche



Foto: Johanna-Maria Lühmann

Seelsorgende haben wir meist auch vor Ort. So etwas erlebe ich immer wieder am Bauwagen – wie in kleinen Augenblicken herzerwärmende und manchmal ein bisschen verrückte Begegnungen möglich sind. Wir wissen, dass die Zeiten seit Corona noch einsamer geworden sind und dass Menschen Begegnungsorte brauchen, die einladend sind für alle, die nichts kosten und trotzdem schön sind. Oder gerade deswegen. Soziologen nennen das „Dritte Orte“ zwischen der privaten Wohnung und der Welt aus Konsum und Beruf. Wo man einfach kommen kann und willkommen ist, so wie man eben ist. Und vielleicht kann dann aus dem Miteinander auch ein Füreinander werden. Unsere Zeit braucht solche Orte, an denen jeder Mensch eingeladen ist, gehört wird und dazugehört und mitgestalten kann. Lebendige Nachbarschaft ist lebendige Demokratie.

Vielleicht gibt es Wünsche und Ideen, die wir zusammen auf die Beine stellen. Zum Beispiel hätte ich Lust, den Platz noch ein bisschen zu gestalten, vielleicht auch Beete zu bauen, Bänke anzumalen, zusammen durch den Park zu spazieren oder zu tanzen? Der Ort ist eine Einladung an alle, ein neues Miteinander zu erfinden und Ideen Beine zu machen – oder Flügel. Ich bin sehr gespannt, was da wächst, nicht nur in unseren Beeten. Fest steht schon jetzt: Donnerstagnachmittag ist Bauwagen-Treff. Bei Regen haben wir Asyl in der Kirche. Wir freuen uns auch auf das Nachbarschaftsfrühstück – jede\*r bringt was mit: sich selbst, Ideen und eine Kleinigkeit fürs Frühstücksbuffet! Kommen Sie gerne vorbei.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Termine:</b>       | Treffpunkt Bauwagen: donnerstags ab 15 Uhr<br>Nachbarschaftsfrühstück ab 1. Mai: immer am 1. Mittwoch im Monat, 10 bis 12 Uhr |
| <b>Ort:</b>           | Am Bauwagen – Ev.-Luth. Hauptkirche St. Trinitatis Altona, Kirchenstraße 40, 22767 Hamburg                                    |
| <b>Leitung:</b>       | Johanna-Maria Lühmann   |
| <b>Informationen:</b> | Johanna-Maria Lühmann ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> ), <a href="http://www.zusammenwir.de">www.zusammenwir.de</a>     |
| <b>Kosten:</b>        | keine   |
| <b>Anmeldung:</b>     | nicht erforderlich  |

## IMPULSABEND | Couch oder Cabrio? ... Oder?



Foto: Kimura2, pixabay.com

### Impulsabend für das Leben nach dem Berufsleben

Für den Ruhestand gibt es nur wenige Vorbereitungsangebote. Dabei kann das Leben nach dem Berufsleben ungeahnte Perspektiven und Entfaltungsmöglichkeiten bieten. Der Vortrag richtet sich an Menschen, die das Leben nach dem Berufsleben oder nach der Familienzeit nicht dem Zufall überlassen wollen. Die sich fragen: Was will ich noch tun in meinem Leben? Wofür möchte ich mich engagieren? Was möchte ich mit anderen bewegen? Dieser Abend möchte Impulse geben, inspirieren, motivieren, neue Wege zu gehen und Perspektiven zu wechseln. Mit gemütlichem Ausklang im Anschluss.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Termine:</b>       | Dienstag, 9. April 2024, 18 bis 20.30 Uhr  |
| <b>Ort:</b>           | Gemeindehaus der Ev.-Luth. Melanchthon-Kirchengemeinde Hamburg-Groß Flottbek, Ebertallee 30, 22607 Hamburg |
| <b>Referentin:</b>    | Tina Jachomowski   |
| <b>Informationen:</b> | Tina Jachomowski ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> )   |
| <b>Kosten:</b>        | keine  |
| <b>Anmeldung:</b>     | nicht erforderlich   |

## IMPULSWERKSTATT | Baustelle Kirche



### St. Simeon lädt ein

An diesem Werkstatt-Tag soll es möglicherweise Beerenbrause und norddeutsche Pizza geben, dazu eine Meckerecke, Diskussionsinseln und auch kreatives Malen. Wir wollen verspielt eine Kirche erfinden, die wir gut gebrauchen könnten. Das gilt allgemein und lokal-räumlich, wie es euch gefällt. Zum Beispiel für Nachbar\*innen: Wozu eigentlich könnte eine Kirchengemeinde St. Simeon in Alt-Osdorf für Alt und Jung wirklich gut sein? Um auf ein paar schöne Ideen zu kommen, brauchen wir sicher nicht nur alte Kirchenhasen, sondern besonders solche Leute, die sich da bisher eher zurückgehalten haben. Auf der Wunschliste stehen am Ende vielleicht Dinge, die einigen Menschen und dem Stadtteil bisher fehlen:

- gemeinsames Frühstück samstags um 11,
- irgendwie andere Beschäftigung damit, was man glauben kann,
- klug moderierter Lokal-Politik-Talk zum Mitmachen,
- Kochexperimente bunter als der Karneval in Rio,

so etwas ...

Vermutlich werden es Sachen, die man allein nun wirklich nicht machen kann. Um sie zu entdecken, brauchen wir euch :-). Die Denkwerkstatt aus dem Bereich Bildung im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein unterstützt das Fest für alle.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Termine:</b>   | Samstag, 13. Juli 2024, 15.30 bis 19 Uhr, danach Grillen und Beisammensein   |
| <b>Ort:</b>       | Kirchengemeinde St. Simeon Alt-Osdorf, Dörpfeldstraße 58, 22609 Hamburg  |
| <b>Kosten:</b>    | keine  |
| <b>Anmeldung:</b> | Silke Schaffer unter <a href="mailto:schaffer@st-simeon-osdorf.de">schaffer@st-simeon-osdorf.de</a> , 0170/67 53 212 |

WORKSHOP | **Augenhöhe im Dialog – gar nicht immer so leicht**



Foto: Paul Steffen

**Gespräche entscheiden über unser Wohlbefinden – warum nicht üben und lernen? Ein Workshop für die Freiwilligenarbeit**

Wir wollen in diesem Workshop besonders die Fragen in den Blick nehmen: „Was braucht es für ein gutes Gespräch?“, „Was zeichnet einen Dialog aus?“ Ob Freiwillige oder Hauptamtliche schon seit Jahren dabei sind, ob sie schon ganz viel Lebenserfahrung haben oder noch nicht, am Dialog lässt sich immer noch was lernen. Eigene Erlebnisse können eingebracht, gemeinsam gesammelt und sachlich eingeordnet werden. Dialogfähigkeit braucht Verständnis für die Wichtigkeit von guten Gesprächen, um etwa gegen destruktiven Streit

oder Missverständnisse wirksam zu sein. Gesprächskultur ist dabei nicht nur eine Frage der Haltung, sondern kann geübt werden. Auch das wollen wir tun. Und wir wollen gemeinsam schauen, wo es Räume und Platz für Begegnung und Gespräch in unserem Leben gibt und geben könnte. In Zeiten, in denen viele Menschen Einsamkeit erfahren, ist auch diese Reflexion bedeutsam.

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Termine:</b>        | Dienstag, 3. September, 17 bis 20 Uhr<br>Wiederholung: Freitag, 8. November, 16 bis 19 Uhr                      |
| <b>Ort:</b>            | Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg   |
| <b>Referent*innen:</b> | Paul Steffen (Fachstelle Engagementförderung), Tina Jachomowski   |
| <b>Kosten:</b>         | keine   |
| <b>Anmeldung:</b>      | bei Paul Steffen unter <a href="mailto:paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de">paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de</a> |

■ BIOGRAFIE

BIOGRAFIEWERKSTATT



Foto: Carola68, pixabay.com

Drei Teams in unseren Hamburger Kirchenkreisen sind zurzeit aktiv damit beschäftigt, Menschen zu besuchen und sich von ihnen aus ihrem Leben erzählen zu lassen. Die aufgezeichneten Gespräche werden verschriftlicht und als kleine Broschüren oder Bücher ausschließlich für die jeweils erzählende Person zum privaten Gebrauch gestaltet. Inzwischen haben die ehrenamtlichen Biografieschreiber\*innen, die aus ganz Hamburg kommen, zahlreiche Menschen mit dieser Aktion beglücken können. Aber nicht nur die älteren Menschen, deren Lebensgeschichten durch dieses Projekt eine besondere Würdigung erfahren, erfreuen sich über die für sie gestalteten Bücher. Auch die Schreiber\*innen fühlen sich durch diese Arbeit reich beschenkt, so hören wir es immer wieder auf unseren gemeinsamen Austauschtreffen. Wer sich angesprochen fühlt und Interesse an unserm Projekt findet, nimmt gerne mit uns Kontakt auf. Die Teams sind weiterhin offen für neue Mitwirkende, die sich an dieser wundervollen Biografearbeit beteiligen möchten. Selbstverständlich ist es ebenso möglich, sich zu melden, um die eigene Geschichte aufschreiben zu lassen.

**Verantwortlich für das Projekt „Erzähl mir Deine Geschichte“ im Kirchenkreis Hamburg-Ost:**

Hajo Witter ([Kontakt siehe S. 29](#))

**Verantwortlich für das Projekt „Erzähl mir Deine Geschichte“ im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein:**

Paul Steffen, Fachstelle Engagementförderung, [paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:paul.steffen@kirchenkreis-hhsh.de)



**Biografiegruppe im Bezirk Wandsbek (Kirchenkreis Hamburg-Ost):**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Termine:</b>       | dienstags, jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr:<br>16. April, 14. Mai, 18. Juni, 27. August 2024                                     |
| <b>Ort:</b>           | Rockenhof 1, 22359 Hamburg (im Sitzungssaal, erste Etage)  |
| <b>Referent:</b>      | Hajo Witter  |
| <b>Informationen:</b> | Hajo Witter ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> )  |
| <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> |

TELEFONISCHER BESUCHSDIENST | **Mit Herz und Ohr ...**

Foto: 422737, pixabay.com

**... telefonieren gegen Einsamkeit**

Einsamkeit ist ein großes gesellschaftliches Thema. Besonders seit der Corona-Pandemie alarmieren zahlreiche wissenschaftliche Studien die Verantwortlichen in Politik und im Gesundheitswesen. Dabei ist die Bereitschaft in der Bevölkerung, sich um Menschen, die sich allein oder einsam fühlen, sehr groß. In vielen Fällen bedarf es oft nur kleiner und alltäglicher Kontakte, um einsamen Menschen das Gefühl zu geben, dass sie wahrgenommen werden. So eignet sich zum Beispiel das gute alte Telefon immer noch sehr gut dafür, um mit anderen in Kontakt zu stehen. Ein Telefonat von 15 bis 30 Minuten Länge, ein Gespräch über den Alltag und über das, was einen gerade so beschäftigt, eine liebe ZuhörerIn oder ein lieber Zuhörer, all das kann schon viel bewirken im Leben eines einsamen Menschen.

Der telefonische Besuchsdienst MIT HERZ UND OHR engagiert sich auf diese Weise schon seit 8 Jahren. Die ehrenamtlich Mitwirkenden halten jeweils zu einer oder auch mehreren Personen telefonisch Kontakt. In der Regel finden die Telefonate wöchentlich statt, manchmal auch häufiger, je nachdem, wie es den beiden Beteiligten am besten passt. Unsere Erfahrung zeigt, dass die angerufenen Menschen manchmal einige Zeit brauchen, um sich öffnen zu können. Wer sich lange im Alleinsein oder seiner Einsamkeit eingerichtet hat, braucht Telefonpartner\*innen, die Geduld und Ausdauer haben. Meistens geschieht es aber dann irgendwann, dass das Eis bricht und die meisten unserer Telefonkontakte bestehen über Jahre.

Wir möchten Menschen an dieser Stelle ermutigen, sich zu melden, wenn sie sich einen solchen Telefonkontakt wünschen. Es kann durchaus auch auf Probe sein, bis man sich entschieden hat, ob das Angebot zu einem passt. Sehr gerne nehmen wir aber auch neue Mitwirkende in unseren Kreis auf. Wir bereiten alle Teilnehmenden gut auf das Ehrenamt am Telefon vor und treffen uns monatlich zum Erfahrungsaustausch.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Termine:</b>       | dienstags, jeweils 15.30 bis 17.30 Uhr: 9. April, 14. Mai, 11. Juni, 9. Juli und 13. August 2024                             |
| <b>Ort:</b>           | Rockenhof 1, 22359 Hamburg   |
| <b>Leitung:</b>       | Hajo Witter  |
| <b>Informationen:</b> | Hajo Witter ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> )  |
| <b>Anmeldung:</b>     | bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

SCHREIBWERKSTATT | Schreiben in göttlichen Zentralen



Foto: © iStock.com, Jardul

Meistens schreiben wir an Schreibtischen oder zu Hause. Harry-Potter-Autorin Joanne K. Rowling soll ihre Romane in einem Café geschrieben haben. Haben Sie schon einmal in einer Kirche geschrieben? Oder sich von einem Kirchraum inspirieren lassen und sich gefragt, wer auf Ihrem Sitzplatz in der Kirche schon gesessen hat? „Schreiben in göttlichen Zentralen“ heißt unsere Schreibwerkstatt – gemeinsam in einer Gruppe möchten wir an vier unterschiedlichen Orten das Schreiben und den Kirchraum entdecken. Benötigt wird lediglich Neugier und ein bisschen Fantasie.

Wir beginnen unsere Schreibwerkstatt in St. Martinus Eppendorf. Die Kirche gehört zu den Notkirchen, die in Hamburg nach dem Krieg entstanden sind. Nach der Zerstörung der vielen Gotteshäuser sollte den Eintretenden Schutz vor der zerstörten Umwelt geboten werden, das dunkle Holzdach in St. Martinus Eppendorf sollte „Nestwärme“ vermitteln. An unserem zweiten Termin treffen wir uns in der Hauptkirche St. Katharinen. Zwischen Innenstadt und HafenCity, fasziniert der Kirchraum durch seine Höhe, durch die Säulen und seine helle Ausstrahlung. Die Nähe zur Elbe und zum Hafen lässt die Kirche zu einem besonderen Ort werden, im Kirchraum selbst finden regelmäßig Ausstellungen statt. An unserem dritten Termin sind wir in der Erlöserkirche in Farmsen-Berne, auch bekannt als Kirche in Farbe. Das geschwungene Holzdach und die Kirchenfenster in vielen bunten Farben bieten dem Betrachter je nach Lichteinfall immer wieder neue, visuelle Impulse. Bei unserem vierten und letzten Termin sind wir zu Gast an einem Ort, an dem schon viele Menschen getraut wurden. Zwischen Winterhude und Eimsbüttel, direkt am Wasser liegt St. Johannis Eppendorf, bekannt als Hochzeitskirche. Gibt es einen schöneren Abschluss, als über die Liebe nachzudenken, zu schreiben und den Kirchraum zu entdecken?

In allen göttlichen Zentralen möchten wir die unterschiedlichen Kirchräume erkunden, schreiben und die entstandenen, kurzen Texte teilen. Im Vordergrund steht das eigene Beobachten, das durch kreative Schreibimpulse angeregt und unterstützt wird. Jeder Ort bietet eine äußere und innere Entdeckungstour an. Eine Teilnahme an allen vier Terminen ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Mit dieser Schreibwerkstatt richten wir uns an alle, die Lust auf kreative Schreibübungen haben. Dabei steht die Freude und die Entdeckung der eigenen Schreibimpulse im Vordergrund. Schreiberfahrungen sind nicht erforderlich – alle Texte werden mit der Hand geschrieben.

**Termin:** Montag, 13. Mai 2024, 14.30 bis 17 Uhr  
**Ort:** St. Martinus Eppendorf, Martinistraße 33, 20251 Hamburg

**Termin:** Mittwoch, 29. Mai 2024, 14.30 bis 17 Uhr  
**Ort:** St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg

**Termin:** Montag, 10. Juni 2024, 14.30 bis 17 Uhr  
**Ort:** Kirchengemeinde Farmsen-Berne, Bramfelder Weg 25 b, 22159 Hamburg

**Termin:** Montag, 24. Juni 2024, 14.30 bis 17 Uhr  
**Ort:** St. Johannis Eppendorf, Ludolfstraße 66, 20249 Hamburg

**Leitung:** Dörte Foede (Schreibpädagogin)  
**Informationen:** Dörte Foede ([Kontakt siehe S. 29](#))  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung:** bei Martina Alt, 040/519 000 915, [lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)



## Sommertage – autobiografisches Schreiben mit allen Sinnen



© iStock.com, 10255185\_880

### Den Sommer atmen

Mit dieser Idee wollen wir uns auf eine eintägige Schreibreise begeben. Wie riecht der Sommer? Welchen Klang hat das Wasser im Freibad? Das Fahrradklingeln auf dem Bürgersteig? Wie tragen sich Kleider und kurze Hosen? Wie riecht der Asphalt nach einem kurzen Regenschauer? Wie verändert sich unser Leben, unser Alltag mit dieser Jahreszeit?

Wir gehen auf eine innere Sinnesreise, um den Sommer auf unserem Papier einzufangen und zu beschreiben. Welchen Duft gibt es nur im Sommer, welche Geräusche macht der Wind in den Bäumen – die Ventilatoren im

Büro? Das Schöne sehen und finden, beobachten, unter einem kühlen Baum Schatten finden. Dabei wandern wir in unserer Fantasie an Orte, die wir bereits entdeckt haben oder noch entdecken wollen: den Sonnenuntergang am See, das Picknick auf dem Balkon, der Spaziergang in einer unbekannten Stadt, das Treffen mit einem Fremden. Wir wollen schreiben über gelebte Sommer, Vergangenes. Und über die Sommertage, die wir uns noch wünschen. Ein Schreiben zwischen Erinnerungen und Zukunft.

### Literarisches und autobiografisches Schreiben

In einem Mix aus literarischem und autobiografischen Schreiben wechseln sich Theorie und Tipps zum Handwerk des Schreibens ab. Leichte und kleine Übungen verbinden die eigene Schreibpraxis und lassen neue Herangehensweise spielerisch umsetzen.

Unser Schreibtag richtet sich an alle, die Lust haben, gemeinsam in der Gruppe kurze Texte zu formulieren und sich auf kreative Impulse einzulassen. Wie sichtbar Sie werden, hängt alleine von Ihnen ab – die geschriebenen Texte im Plenum zu teilen ist wünschenswert, jedoch kein Muss. Ob Schreibanfänger\*innen oder bereits Schreiberfahrene, jede\*r ist mit Papier und dem Lieblingsschreibstift willkommen! Es braucht nur ein bisschen Entdeckungslust, mit sich selbst auf eine Reise in den Sommer zu gehen. Ob mit einem kühlen Getränk in der Hand oder der Sonnenbrille im Haar – wir freuen uns auf Sie und keine Sorge, wir werden Sie an diesem Tag auf jeden Fall mit schattenspendenden Schreibplätzen versorgen.



© iStock.com, Pepe Charlie Photography



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

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Termine:</b>                 | Samstag, 31. August 10 bis 17 Uhr  |
| <b>Ort:</b>                     | Rockenhof 1, 22359 Hamburg   |
| <b>Information und Leitung:</b> | Dörte Foede ( <a href="#">Kontakt siehe S. 29</a> )  |
| <b>Referentin:</b>              | Hilikka Zebothsen  |
| <b>Kosten:</b>                  | 60 Euro  |
| <b>Anmeldung:</b>               | bei Martina Alt, 040/519 000 915, <a href="mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de">lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de</a> |

Ausgestattet mit Füller und meinem Lieblingspapier betrete ich den Raum, in dem ich den heutigen Tag verbringen werde. Ich schaue mich um. Manche sind dabei, sich mit Kaffee und Wasser zu versorgen, andere stehen an den Wänden, um schon mal einen Blick auf die aufgehängten Texte zu werfen, wieder andere haben sich hinter ihren Tisch zurückgezogen. Ah, da – ein, zwei bekannte Gesichter. Auf dem Tisch der Kursleitung liegen einige Bücher und unterschiedliche Materialien bereit. Ich suche mir einen Platz, richte mich ein, und spüre, wie sich mein Inneres auf den heutigen Tag einstellt: schreiben. Impulse aufnehmen und mit dem eigenen Inneren, mit der eigenen Phantasie verbinden, mit Worten in Form bringen und durch die Hand aufs Papier fließen lassen.

Ja, tatsächlich, ich schreibe fast alles mit der Hand, direkt und organisch, aus den Gedanken aufs Papier. Schon immer. Es ist meine Möglichkeit, das Leben zu sortieren, das Erlebte besser zu verstehen, mich mitzuteilen. Auf der Suche nach dem treffenden Wort genauer hinzuschauen und hinzufühlen. Eigene Erfahrungen fließen dabei in Ausgedachtes ein und bekommen ein neues Kleid, werden zu einer neuen Geschichte.



Foto: © iStock.com, Zerbor

Schreiben ist ein einsames Geschäft, Schmoren im eigenen Saft. Verknotung und zuweilen Stillstand. Daher besuche ich gerne und immer wieder Schreibwerkstätten mit unterschiedlichen Themen und Schwerpunkten. Sie sind vielfältiger Input, machen neugierig und bringen mich wieder in Fluss. In manchen steht das Handwerk des Schreibens im Vordergrund, da geht es um Textkritik und um das Besserwerden. In anderen geht es um den kreativen Schreibprozess. Einen Anfang finden, den eigenen Ausdruck, die eigene Form. In den autobiografischen Gruppen geht es auch immer um die eigenen Themen. Im kreativen Schreiben beginnen alle Teilnehmer\*innen auf einen Impuls hin gleichzeitig im vorgegebenen Zeitfenster etwas Neues zu verfassen.

Dann die Frage: Wer mag vorlesen? Alle sind gespannt. Und: Wie wirkt das auf die Zuhörer\*innen? Wie ist der Text gemacht? Ich finde es zuweilen sehr berührend und immer bereichernd, was Menschen aus ihrem Leben erzählen, wie schnell Persönliches geteilt wird, Vertraulichkeit vorausgesetzt. Wir gehen gemeinsam auf neues Terrain, verfolgen Spuren, verändern Perspektiven, lassen uns inspirieren, um tief in unser Inneres hinun-

terzugreifen. Da ist der Stoff, aus dem die Geschichten sind. Mir gefallen Präsenzworkshops besonders gut, die intensive Arbeitsatmosphäre, die kleinen Gespräche am Rande. Ein Kaffee. Ein Blick in mitgebrachte Bücher.

Während Corona eröffneten Onlineangebote die Möglichkeit, den Schreibfaden nicht ganz abreißen zu lassen. Ich habe sie genutzt. Zögerlich zunächst. Inzwischen aber ist mir diese Form eine willkommene Bereicherung. Zeitlich und räumlich reduziert ja, aber der Kontakt zu den anderen Schreibenden stellt sich auch in diesem Setting erstaunlich schnell her. Zwei unterschiedliche Formen, ein gleiches Ziel: ins Schreiben kommen und gestärkt und intensiviert dran bleiben. Schreiben als wertvolle Bereicherung und Sortierung des Lebens erfahren. Immer steht das, was wir tun, im vertrauenden, unterstützenden Rahmen der Gruppe und der wissenden Haltefunktion von Dozent\*innen.

Alle Schreibgruppen sind immer Werkstätten. Hier wird gearbeitet, mit Worten, an Texten, am eigenen Erleben und Erinnern. Und gedacht und gelacht. Wie erfrischend!

Am frühen Abend klappe ich mein Heft zu und gehe erfüllt von Impulsen und mit einigen neuen Texten nach Hause. Manche werden überarbeitet, andere lege ich zur Seite. Wieder andere arbeiten in mir weiter, um vielleicht in eine neue Form zu fließen. So wie mein Leben ein Prozess ist, so ist es auch mein Schreiben.

*Tatjana Katschinski, Teilnehmerin in unseren Schreibwerkstätten*

Endlich erstrahlt sie im neuen digitalen Gewand: Unserer Internetseite wurde ein neuer kreativer Anstrich verpasst. Es hat ein bisschen gedauert, aber wie heißt es so schön: Gut Ding, will Weile haben. In den letzten Monaten haben wir viel an unserem neuen Internetauftritt gearbeitet und uns Unterstützung geholt. Jetzt endlich ist er online! Schauen Sie vorbei, machen Sie mit, und entdecken Sie, warum das Leben nach dem Ruhestand gar nicht ruhig oder langweilig sein muss, es geht auch anders und das ist unsere Motivation, die auch unsere neue Internetadresse widerspiegelt: [www.lebe-im-alter.de](http://www.lebe-im-alter.de)

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost – Neue Ideen und Konzepte für das Leben im Alter

# Lebe im Alter

1  
 Freitag, 12. Januar 2024  
 Franz und Freitag-  
 Impulswerkstatt

+

Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost

## Biographie- Arbeit, das eigene Leben besser verstehen.

Mehr erfahren



Foto: © iStock.com, druvo (Screenshot unserer Website)

- Altern heute
- Glauben
- Seelsorge
- Besuchen
- Kultur im Koffer
- Biografiearbeit
- Schreibwerkstatt
- Pilgern
- Kloster

Wir unterstützen Sie bei Angeboten für Ältere in der Region.

Was gibt es in der Region an unterschiedlichen Angeboten für Ältere?  
 Zum einen bieten wir Anlaufpunkte für die Seelsorge. Zum anderen haben wir interessante Projekte zum Thema Leben im Alter zusammengestellt.  
 Wir laden Sie zu Veranstaltungen und Fortbildungen ein und unterstützen Sie regelmäßig auch über unser Internet-Perspektiven



- In der Region: Leben im Alter
- In der Region: Seelsorge im Alter
- Veranstaltungen/ Fortbildung
- Allgemein: "Perspektiven"



Unsere Themen sind schon von uns vorsortiert, damit das Suchen für Sie einfacher wird. Klicken Sie einfach einen der Begriffe an, und schon öffnet sich unser Angebot dazu. Zusätzlich haben wir häufig noch interessante und weitere Materialien hinterlegt. Sie wollen unsere Veranstaltungen besuchen? In unserer Veranstaltungsübersicht finden Sie diese nach Datum sortiert. Und auch hier haben Sie mit einem weiteren Klick die Möglichkeit, mehr zu erfahren. Zum Download gibt es unsere Zeitschrift „Perspektiven“, die halbjährlich erscheint und eine Kooperation mit unseren Kolleg\*innen aus der Fachstelle ÄlterWerden des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ist. Wir decken somit das ganze Hamburger Gebiet ab.

Wir sind viele, die im Themenfeld arbeiten. Vielleicht brauchen Sie einen schnellen Kontakt zu einer Kirchengemeinde oder zu regionalen Mitarbeiter\*innen und Pastor\*innen in der Seelsorge? Diese können unter dem Begriff „In der Region: Leben im Alter“ sowie „In der Region: Seelsorge im Alter“ gefunden werden. Sie werden überrascht sein, wen Sie dort alles

entdecken können. Als Fachleute für unterschiedliche Themen bieten wir selbstverständlich auch Beratung an, unsere Kontaktadressen und die Schwerpunkte finden Sie, wenn Sie ein bisschen nach unten scrollen. Und mit einem Klick können Sie uns eine E-Mail schreiben, es soll ja einfach für Sie sein.

Wir hoffen, unsere neue Internetseite gefällt Ihnen genauso so gut wie uns, wir wünschen Ihnen nun ganz viel Spaß beim Scrollen, Klicken und Lesen! Bleiben Sie neugierig!

Dörte Foede und Jochen Weber

## NEUE KOLLEGIN | Mit Kopf, Herz und Hand in das neue Arbeitsfeld



Foto: Saskia Siewert

Mein Name ist Tina Jachomowski und ich arbeite seit 23 Jahren im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein. Ich freue mich, seit dem 1. September 2023 für die Fachstelle ÄlterWerden tätig sein zu dürfen und möchte mich kurz vorstellen.

Nach meinem Studium der evangelischen Religions- und Gemeindepädagogik trat ich im Jahr 2000 meine erste Stelle als Religionspädagogin für die Paulskirche und die Stephanskirche in Schenefeld an. Lernen mit Kopf, Herz und Hand wurde in dieser Zeit zum Motto meiner Arbeit, geprägt durch eine Zusatzausbildung in Erlebnispädagogik. Diese beeinflusste auch meine nachfolgende Tätigkeit in der schulkooperativen Arbeit der Jugendkirche des Kirchenkreises. Gemeinsam mit multiprofessionellen Teams entstanden erfahrungsorientierte Ausstellungen zu den Themen Glück, Luther, Gott, Demokratie und Flucht. Erweitert habe ich meinen beruflichen Horizont dann noch mit einem berufsbegleitenden Masterstudium der Sozialen Arbeit am Rauhen Haus mit dem Schwerpunkt Sozialraumorientierung.

Ich bin überzeugt, nicht nur in jungen Jahren, auch im Älterwerden, will das Leben gelernt werden mit Kopf, Herz und Hand. So bin ich gespannt, wo meine eigenen Herzensthemen liegen in diesem vielfältigen Arbeitsfeld. Besonders wichtig in der ersten Zeit ist mir das persönliche Kennenlernen von Menschen, Gruppen und Angeboten. Ich freue mich auf meine neuen Aufgaben in der Fachstelle ÄlterWerden, auf viele neue Begegnungen, spannende Projekte und das gemeinsame Entwickeln neuer Ideen.

Herzlichst

Tina Jachomowski

## ■ 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:

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

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



Martina Alt Sven Heller



Tina Jachomowski



Melanie Kirschstein



Katja Richter



Johanna-Maria Lühmann



Dörte Foede



Hella Lemke



Kirsten Sonnenburg



Jochen Weber



Hajo Witter

HERAUSGEBERINNEN:

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

**Fachstelle ÄlterWerden  
des Ev.-Luth. Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein**  
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg, [www.seniorenwerk-hhsh.de](http://www.seniorenwerk-hhsh.de)

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

**Religionspädagogin Tina Jachomowski**  
Netzwerkarbeit & Projekte  
040/558 220 155  
[tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de)

**Pastorin Melanie Kirschstein**  
Seelsorge im Alter  
040/558 220 152, 0176/23 23 81  
[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 Johanna-Maria Lühmann**  
Nachbarschafts- und Quartiersarbeit  
0152/09 91 39 90  
[johanna-maria.luehmann@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:johanna-maria.luehmann@kirchenkreis-hhsh.de)

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

**Geschäftsstelle: Martina Alt**  
040/519 000 915 – [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)

**Pastor Jochen Weber**  
Seelsorge im Alter  
040/519 000 839  
[j.weber@kirche-hamburg-ost.de](mailto:j.weber@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)

| VERANSTALTUNGEN VON APRIL BIS JUNI 2024 |           |   |                               |       |
|---|-----------|---|-------------------------------|-------|
| DATUM                                   | BEGINN    | VERANSTALTUNG   | ORT                           | SEITE |
| <b>APRIL</b>                            |           |   |                               |       |
| 03.04.2024                              | 18.00 Uhr | <a href="#">Stille Abende</a><br>(weitere Termine: 17.04., 15.05., 05.06., 19.06., 03.07.)            | Volksdorf                     | 9     |
| 09.04.2024                              | 18.00 Uhr | <a href="#">Praxisübung „Heiland“</a> (weitere Termine: 14.05., 11.06.)                               | Eimsbüttel                    | 13    |
| 09.04.2024                              | 18.00 Uhr | <a href="#">Impulsabend „Couch oder Cabrio“</a>   | Flottbek                      | 21    |
| 09.04.2024                              | 15.30 Uhr | <a href="#">Treffen des telefonischen Besuchsdiensts</a><br>(weitere: 14.05., 11.06., 09.07., 13.08.) | Volksdorf                     | 23    |
| 10.04.2024                              | 17.30 Uhr | <a href="#">Start Workshopreihe „Wie will ich im Alter Leben“</a><br>(weitere Termine 17.04., 24.04.) | Eilbek                        | 19    |
| 12.04.2024                              | 09.30 Uhr | <a href="#">Franz und Freitag: Ein Leben lang wachsen</a>   | Volksdorf                     | 6     |
| 13.04.2024                              | 11.00 Uhr | Start Seelsorgeausbildung<br><a href="#">„Miteinander unterwegs – Besuche für die Seele“</a>          | Altona/Bramfeld/<br>Rahlstedt | 15    |
| 16.04.2024                              | 18.30 Uhr | <a href="#">„Erzähl mir deine Geschichte“</a><br>(weiter Termine: 14.05., 18.06., 27.08.)             | Volksdorf                     | 22    |
| 18.04.2024                              | 15.00 Uhr | <a href="#">Workshop „Demenz verstehen“</a>   | Alt-Osdorf                    | 8     |
| 24.04.2024                              | 18.00 Uhr | Vorbereitungstreffen<br><a href="#">„Besinnungstag im Kloster Birkenwerder“</a>                       | Volksdorf                     | 9     |
| 25.04.2024                              | 14.00 Uhr | <a href="#">GEHMOMENTE HafenCity</a>  |                               | 10    |
| <b>MAI</b>                              |           |   |                               |       |
| 01.05.2024                              | 10.00 Uhr | Beginn <a href="#">„Nachbarschaftsfrühstück“</a> ,<br>immer am 1. Mittwoch im Monat                   | Altona                        | 20    |
| 03.05.2024                              | 09.30 Uhr | <a href="#">Franz und Freitag: Ein Ma(h)l – drei Fragen</a>   | Volksdorf                     | 6     |
| 04.05.2024                              | 10.00 Uhr | Samstagspilgern<br><a href="#">„Im Höltingbaum und Ahrensburg-Stellmoorer Tunneltal“</a>              |                               | 11    |
| 13.05.2024                              | 14.30 Uhr | <a href="#">Schreibwerkstatt „Schreiben in göttlichen Zentralen“</a>                                  | Eppendorf                     | 24    |
| 22.05.2024                              | 17.00 Uhr | <a href="#">Infoveranstaltung Fortbildung älterwerden.endlich.leben</a>                               | online                        | 16    |
| 25.05.2024                              | 10.00 Uhr | Samstagspilgern <a href="#">„Von Ohlsdorf nach Jenfeld“</a>   |                               | 11    |
| 28.05.2024                              | 14.00 Uhr | <a href="#">GEHMOMENTE Pflanzen und Blumen</a>  |                               | 10    |
| 29.05.2024                              | 14.30 Uhr | Schreibwerkstatt <a href="#">„Schreiben in göttlichen Zentralen“</a>                                  | Altstadt                      | 24    |
| <b>JUNI</b>                             |           |   |                               |       |
| 03.-07.06.2024                          |           | <a href="#">Besinnungstage im Kloster Birkenwerder</a>  | Birkenwerder                  | 9     |
| 10.06.2024                              | 14.30 Uhr | Schreibwerkstatt <a href="#">„Schreiben in göttlichen Zentralen“</a>                                  | Farmsen                       | 24    |
| 13.06.2024                              | 14.30 Uhr | Beherzt älter werden<br><a href="#">„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“</a>                    | Volksdorf                     | 12    |
| 14.06.2024                              | 09.30 Uhr | <a href="#">Franz und Freitag: Die Farben des Lebens suchen</a>                                       | Volksdorf                     | 7     |
| 21.06.2024                              | 18.00 Uhr | Gottesdienst <a href="#">„Seelen(t)räume“</a>   | St. Georg                     | 14    |
| 24.06.2024                              | 14.30 Uhr | Schreibwerkstatt <a href="#">„Schreiben in göttlichen Zentralen“</a>                                  | Eppendorf                     | 24    |
| 26.06.2024                              | 09.30 Uhr | 14. Nordkirchenfachtage <a href="#">„Musikgeragogische Vielfalt“</a>                                  | Volksdorf                     | 13    |

| VERANSTALTUNGEN VON JULI BIS SEPTEMBER 2024 |           |  |            |       |
|---|-----------|--|------------|-------|
| DATUM                                       | BEGINN    | VERANSTALTUNG  | ORT        | SEITE |
| <b>JULI</b>                                 |           |  |            |       |
| 10.07.2024                                  | 11.00 Uhr | <a href="#">GEHMOMENTE Bergedorf</a>   | Bergedorf  | 10    |
| 13.07.2024                                  | 15.30 Uhr | <a href="#">Denkwerkstatt „Baustelle Kirche“</a>   | Alt-Osdorf | 21    |
| 13.07.2024                                  | 10.00 Uhr | <a href="#">Start Sommerexerzition</a> (weitere Termine: 14.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 10.08.) | Volksdorf  | 14    |
| 18.07.2024                                  | 14.30 Uhr | Beherzt älter werden <a href="#">„Jahreszyklus – Lebenszyklus“</a>                                       | Volksdorf  | 12    |
| <b>AUGUST</b>                               |           |  |            |       |
| 08.08.2024                                  | 14.30 Uhr | Beherzt älter werden <a href="#">„BeHERZt leben“</a>   | Volksdorf  | 12    |
| 09.08.2024                                  | 09.30 Uhr | <a href="#">Franz und Freitag: Wahrheit und Lüge</a>   | Volksdorf  | 7     |
| 21.08.2024                                  | 10.00 Uhr | <a href="#">GEHMOMENTE Volksdorf</a>   | Volksdorf  | 10    |
| 22.08.2024                                  | 17.00 Uhr | <a href="#">Workshop „Trauer besser verstehen“</a>   | Volksdorf  | 15    |
| 31.08.2024                                  | 10.00 Uhr | Samstagspilgern <a href="#">„Von Teufelsbrück bis Hagenbeck's Tierpark“</a>                              |            | 11    |
| 31.08.2024                                  | 10.00 Uhr | Schreibwerkstatt <a href="#">„Sommertage – autobiografisches Schreiben mit allen Sinnen“</a>             | Volksdorf  | 25    |
| <b>SEPTEMBER</b>                            |           |  |            |       |
| 03.09.2024                                  | 17.00 Uhr | <a href="#">Workshop „Augenhöhe im Dialog“</a>   | Niendorf   | 22    |
| 04.09.2024                                  | 14.30 Uhr | Beherzt älter werden <a href="#">„Reifender Glaube“</a>  | Volksdorf  | 12    |
| 13.09.2024                                  | 09.30 Uhr | <a href="#">Franz und Freitag: Vom Mut</a>   | Volksdorf  | 7     |
| 28.09.2024                                  | 10.00 Uhr | Samstagspilgern <a href="#">„Von den Landungsbrücken bis Lokstedt“</a>                                   |            | 11    |
| <b>VORSCHAU</b>                             |           |  |            |       |
| 10.10.2024                                  | 14.30 Uhr | Beherzt älter werden <a href="#">„Abschied nehmen“</a>   | Volksdorf  | 12    |
| 31.10.2024                                  | 11.00 Uhr | <a href="#">GEHMOMENTE Nikolaiviertel</a>  | Altstadt   | 10    |
| 08.11.2024                                  | 16.00 Uhr | <a href="#">Workshop „Augenhöhe im Dialog“</a>   | Niendorf   | 22    |
| 21.11.2024                                  | 14.30 Uhr | Beherzt älter werden <a href="#">„In Frieden sterben“</a>  | Volksdorf  | 12    |

Perspektiven