

DOKUMENTATION

Fachtag 60 plus

„Quo vadis Seniorenarbeit?“

Herausforderungen und Möglichkeiten

in sächsischen Kirchgemeinden und Begegnungszentren



Fotos: EEB Sachsen, pixelio.de Rainer Sturm (Frau mit Karte)

08. März 2024

Dresden / Dreikönigskirche





©Sabine Schmerschneider

Vorwort

Das Durchschnittsalter der Gesellschaft und das Alter unserer Gemeindeglieder nehmen zu. Gleichzeitig ist auch ein Traditionsabbruch feststellbar, der vielfach mit einem distanzierten Empfinden gegenüber traditionellen kirchlichen Angeboten der Seniorenarbeit einhergeht. Große Erwartungen an Kirche und Gemeinde sind dennoch geblieben. Zudem sind viele Ältere bereit, sich (wieder) in die kirchgemeindliche Arbeit einzubringen und geistliches Leben vor Ort zu gestalten.

Der Fachtag bot die Möglichkeit, sich über die aktuellen Herausforderungen und Chancen der Seniorenarbeit auszutauschen, sozialtheoretische Impulse aufzunehmen und Überlegungen anzustellen, welchen Weg unsere Landeskirche mit ihren Gemeinden in den nächsten Jahren gehen könnte.

In verschiedenen Workshops konnten sich die Teilnehmenden nach Impulsen durch Fachreferenten am Vor- und Nachmittag zu wichtigen Themen der Seniorenarbeit austauschen.

Mit einem Plenum aller Teilnehmenden, zu dem die Begleiter der Workshops allen die jeweiligen Ergebnisse im Überblick vorstellten, endete unser erster Fachtag der Sächsischen Landeskirche zur Seniorenarbeit.

Die folgende Dokumentation möchte die Inhalte unseres gemeinsamen Tages festhalten und auf Anfrage auch zur Weiterverwendung anbieten!

Ein herzlicher Dank für die große Unterstützung der Vorbereitung und Durchführung dieses Tages geht an Sabine Schmerschneider, Kristin Thöring und Ramona Kühne sowie die Abteilungen Technik und Rezeption der Dreikönigskirche. Für die Realisierung dieser Dokumentation danken wir Anne Mechling-Stier sehr herzlich.

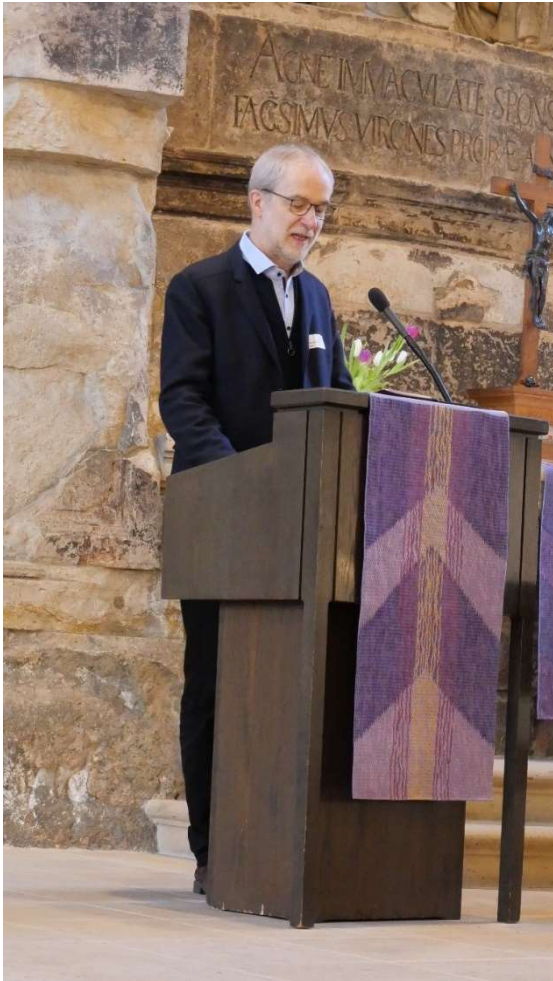
A handwritten signature in black ink, reading "Pfr. Jan Schober". The script is cursive and fluid, with the first letters of "Pfr." and "Schober" being capitalized and prominent.

Pfarrer Jan Schober

PS – aus dem Plenum:

Wir suchen für den Terminus Seniorenarbeit dringend eine neue Bezeichnung!

Zum Auftakt des Tages begrüßte uns der **Jubilate - Chor unter Leitung von Johannes Sell** in der Dreikönigskirche mit dem Lied „Korn, das in die Erde, in den Tod versinkt“ (Ev. Kirchengesangbuch 98)



Andacht

Oberkirchenrat Frank del Chin, Referent für Seelsorge und Beratung
frank.del_chin@evlks.de

Wochenspruch: „Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.“ Lukas 9,62

Der Wochenspruch schließt eine Folge von drei Szenen ab, welche sich auf dem Weg Jesu nach Jerusalem ereigneten. Einer aus seiner Gefolgschaft kündigt an: „Ich will dir folgen.“ Einen anderen fordert Jesus selber auf: „Folge mir nach!“ Und in der dritten Szene klingt jemand zunächst sehr entschlossen, wenn er sagt: „Herr ich will dir nachfolgen, aber erlaube mir zuvor, dass ich Abschied nehme von denen, die in meinem Hause sind.“

In allen Szenen geht es also um die Nachfolge Jesu, um eine enge Bindung an seinen Weg, um ein Mitgehen und zu dem stehen, was mit Jesus passiert.

Jesus ist immer für Klarheit. So auch hier. Seinen Weg mitzugehen, hat Folgen, über die man sich klar sein muss. Deshalb kennt er in dieser Sache keine Kompromisse.

Jesus hat Jerusalem als Ziel vor Augen. Dort soll die Wahrheit ans Licht kommen darüber, was Gott mit dieser Welt vorhat. Er weiß, dass diese Wahrheit von denen, die ihm folgen wollen, viel abverlangen wird.

Er kennt die Menschen, ihre Stärken und auch ihre Schwächen, und er weiß: wenn es ernst wird und ans Eingemachte geht, wenn viel auf dem Spiel steht, dann werden viele Menschen wankelmütig und lavieren hin und her.

Unser Wochenspruch ist die unmittelbare Reaktion Jesu auf die Ankündigung eines Mannes: „Ich will dir folgen, wohin du gehst.“, allerdings mit der folgenden Einschränkung: „...aber erlaube mir zuvor, dass ich Abschied nehme von denen, die in meinem Hause sind.“

Jesus erkennt hier: Aha, dieser Mensch will sich eine Tür offenlassen. Er ist nicht zum Letzten bereit. Wenn er klar und ohne „aber“ zu seiner Ankündigung der Nachfolge gestanden hätte, wer weiß: Vielleicht hätte Jesus ihm gesagt: „Gehe und verabschiede dich zuvor von den

deinen.“ So aber wird klar: Er ist nicht zum Letzten bereit. Er ahnt nicht im Geringsten, was das bedeutet, seinen Weg mitzugehen.

Genaugenommen entspringen Jesu Reaktionen seiner seelsorglichen Haltung. Er möchte Menschen davor bewahren, sich etwas schön zu malen und den eigenen Ansprüchen nicht gewachsen zu sein. Ihm zu folgen, bedeutet auch Opfer zu bringen, es kann weh tun und wird nicht auf Applaus stoßen.

Wer also schon nach dem ersten Versprechen wankelmütig wirkt, der taugt dazu nicht. Besser gleich eine Absage als später ein blaues Wunder.

Das ändert nicht das Geringste daran, dass der Weg Jesu ein großartiges Ziel hat, das schönste Ziel, das es geben kann: Gottes ewiges Reich des Friedens.

Im Wochenspruch geht es also nicht um die Vergangenheit, sondern um die Zukunft.

Passt dieses Thema für einen Fachtag zur Seniorenarbeit?

Mancher denkt vielleicht: Seniorinnen und Senioren haben doch die längste Zeit des Lebens hinter sich. Was soll da das Nachdenken über die Zukunft?

Sie werden sich nicht wundern über meine Antwort: Natürlich passt unser Wochenspruch für unseren heutigen Fachtag!

Es wäre eine fatale Sichtweise zu glauben, Seniorinnen und Senioren hätten keine Zukunft.

Im Gegenteil. Spätestens mit dem sogenannten Ruhestand, ja meist schon eher, wird Menschen klar: Ich brauche eine neue Orientierung. Der Alltag ändert sich. Ich will ja nicht nur auf dem Sofa sitzen?

Gewiss manch einer/einem ist es gar nicht mehr möglich so zu entscheiden, da etwa gesundheitliche Einschränkungen keinen Spielraum zulassen.

Aber für viele steht die Frage im Raum: Wie will ich meinen zukünftigen Alltag sinnvoll füllen?

Es ist die Sinnfrage, die Menschen zeitlebens immer umtreibt und an dem Punkt des Übergangs in den Ruhestand wird sie besonders relevant. Wie kann ich mich in Zukunft nützlich machen? Wo kann ich etwas Sinnvolles tun?

Kann ich mich in der Familie für Kinder und Enkelkinder engagieren, gibt es eine Möglichkeit, mit meinen Begabungen und Erfahrungen in einem Verein, in einer Kirchgemeinde oder anderswo tätig zu werden? Liegt eine Aufgabe vor mir in der Nachbarschaft bzw. nebenan?

Gibt es Freundinnen oder Freunde, die mich brauchen?

Dass jedes Engagement zeitlich befristet ist und dies für diese Altersphase des Lebens erst recht gilt, brauch ich nicht betonen. Es versteht sich von selbst, dass klug ist, wer in seine Überlegungen einbezieht, dass unsere Kraft und unser Leben endlich sind.

Irgendwann kommt natürlich der Punkt, wo Menschen sich mehr an dem Gestern orientieren, weil es ihnen hilft mit Einschränkungen zu leben. Schöne Erinnerungen können dann stärken und Freude bringen.

Aber auch das ist nicht nur Rückschau um der Rückschau wegen, sondern um der Bewältigung des Alltags wegen.

Wer noch ausreichend Kraft und Energie spürt, der will in die Zukunft sehen, jeden neuen Tag aktiv gestalten; nicht mit einem Leistungsziel wie im Berufsleben, jedoch so, dass Freude und Genuss auf der einen Seite sowie aktives Gestalten und Schaffen auf der anderen Seite ein gewisses Gleichgewicht bilden.

Jesu Satz: „Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.“, macht deutlich, dass ein Zurückschauen, eine Orientierung an der Vergangenheit, Veränderungen entgegensteht.

Veränderung ist aber nötig, damit Neues werden kann.

Zu oft hört man Worte wie: „Das war doch schon immer so.“, „das haben wir immer so gemacht.“. Es braucht natürlich bewährte Traditionen, aber ein Beharren auf Vergangenen ohne Offenheit für Neues, verhindert Entwicklung.

Wir merken das an vielen Stellen in unserem kirchlichen Leben wie auch in unserer Gesellschaft.

Beharrungskräfte sind unglaublich mächtig. Sie werden von Ängsten vor Veränderungen gesteuert und münden mitunter sogar in Aggressionen.

Wir Älteren haben, aufgrund unseres großen zahlenmäßigen Anteils an den Kirchenmitgliedern wie auch an der Bevölkerung, großen Einfluss auf Jüngere bis hin zu politischen Entscheidungen (... weil wir viele Stimmen sind). Und dieser Einfluss ist deutlich größer als wir uns mitunter bewusst machen.

Deshalb ist es für unser Zusammenleben, für das Gemeinwohl, so unglaublich wichtig, dass wir unsere Stimmen und unseren Einfluss positiv einsetzen.

Das Reich Gottes, so Jesus, steht jenen offen, die nach vorn schauen, die nicht krampfhaft an Altem festhalten, die mittun, dass die Welt besser wird, dass Menschen in Hoffnung und Zuversicht leben können.

Wir Älteren müssen Zuversicht vermitteln, weil dies auch für die Jüngeren so wichtig ist. Man sollte zum Beispiel nicht unterschätzen, welche Prägekraft Großeltern für ihre Enkelkinder haben können. Zahlreiche Biografien zeigen das eindrucksvoll.

Unsere Welt braucht den Glauben an die Zukunft. Er wird am stärksten vermittelt mit dem Glauben an Gottes Reich. Denn Gottes Reich ist nicht von dieser Welt und damit nicht abhängig von unseren menschlichen Ängsten und Zweifeln, von unseren Zögerlichkeiten und Schwächen. Jesu Botschaft will sich verbinden mit unseren guten und schöpferischen Fähigkeiten, mit unseren Hoffnungen und unseren Leidenschaften für die Schönheiten des Lebens.

Starre Blicke zurück, Festhalten an Altem bieten nur vermeintliche Sicherheit. Denn ob wir wollen oder nicht, der Zug fährt unaufhörlich weiter.

Wollen wir die Reise mitgestalten? Ja, das wollen wir. Deshalb machen wir uns stark für die Zukunft in einer besseren Welt, engagieren uns mit unserer Glaubenshoffnung für ein gutes Zusammenleben in unseren Kirchgemeinden, in unserer Gesellschaft. Das sind die Bausteine, die der Welt helfen. Jeder kann etwas dafür tun. Schauen wir nach vorn und tun wir das gemeinsam!

Amen.



©Mira Körlin

Podiumsgespräch zu Eröffnung des Themas

Im Podium:

Dr. Peggy Renger-Berka (Referentin für Bildung, Gemeindepädagogik und Kindergärten im LKA), Susanne Christiane Schmitt (Beauftragte für Altenarbeit Dresden-Mitte), Susanne Singer (Beauftragte für Altenarbeit in Meißen-Großenhain), Volker Babucke (Diakon ZB Bistum Dresden Meißen), Michael Seimer (Reisereferent, Koordinierungsaufgaben, Geschäftsführer Handwerk & Kirche bei Männerarbeit der EVLKS)

Moderation: Jan Schober (Pfarrer der Dietrich-Bonhoeffer-Kirchgemeinde Chemnitz)

Schober: Frau Renger-Berka, als Referentin für Gemeindepädagogik in der Landeskirche an Sie gleich eingangs eine provokante Frage: ist es vorstellbar, dass die gemeindepädagogische Arbeit der Landeskirche in Richtung Seniorenarbeit erweitert wird?

Renger-Berka: Das ist wohl in erster Linie eine Stellenfrage innerhalb der Struktur, der Gemeinden oder auch der Ephorie. In erster Linie ist da die Frage nach dem Fokus der Perspektiven der Anstellungsträger. Der Schwerpunkt auf die Jugend ist gesetzt und gewachsen. Wichtig ist, dass wir sehr früh Angebote an junge Menschen machen, dass sie ihren Weg in der Kirche finden und wir sie begleiten können. Die Frage nach dem berechtigten Anspruch der großen Gruppe der Älteren in der Landeskirche ist nur über neue Stellen für hauptamtliche Mitarbeiter zu klären. Momentan wäre hier zunächst ein Ansatz, den Bereich der „Beauftragten für Altenarbeit“ in der Ephorie zu erweitern, um die übergeordnete Struktur zu stärken.

Schober: Frau Singer, stellen Sie bitte kurz ihre Aufgabe in der Seniorenarbeit der EVLKS vor, was war ihrer Meinung nach gelungen und welche Herausforderungen gab es?

Singer: Zurzeit ist eine eher ungute Situation im Gemeindebund Meißen zu konstatieren. Zwei Pfarrer sind im Ruhestand, aktuell gibt es auch keinen Mitarbeiter Öffentlichkeitsarbeit mehr – seit einem Jahr befindet wir uns nett formuliert „im Umbruch“. In der Praxis ist nun auch die Existenz der Seniorenarbeit in Meißen bedroht, ich selbst bin seit letztem Jahr nach einem kleineren Stellenanteil Seniorenarbeit im Hauptamt im Ruhestand, betreue aber nun im Ehrenamt die Seniorengruppen, die sich nach wie vor großen Zuspruchs erfreuen. Drei Monate vor meinem Renteneintritt wurde ich in meinen fast 25 Dienstjahren in der Gemeinde vom KV zum insgesamt vierten Mal eingeladen, und gebeten, die Arbeit im Ehrenamt fortzusetzen. Eine Neuausschreibung der minimal dotierten Stelle ist nicht erfolgt. Strukturell ist die Seniorenarbeit nun sozusagen an den Rand gedrängt. Nicht mehr im Hauptamt verankert wird es sogar zum Problem, Räume für Seniorengruppen zu organisieren. Mit Sicherheit ist die ganze Situation auch ein Problem, welches einen Unterschied der Wahrnehmung von Seniorenarbeit von Land und Stadt kennzeichnen dürfte.

Schober: Frau Schmitt, Seniorenarbeit in der Kirche heute? Wie sieht die aus? Gerade in der Großstadt, wo doch so viele andere Anbieter unterwegs sind?

Schmitt: Johannes-Kreuz-Lukas ist eine sehr große Innenstadtgemeinde, zurzeit mit über 100% Stellenvolumen im Hauptamt Seniorenarbeit. Fast ein Drittel der Gemeindeglieder sind über 60 Jahre alt, insgesamt eine stabile, zuverlässige Gruppe – sozusagen die „Säulen der Gemeinde“. Es gibt zahlreiche gute Angebote, weil es die MA im Hauptamt gibt, verlässlich über einen längeren Zeitraum ansprechbar. Hier wird der Wert von Zukunft vermittelt, die Älteren bekommen so einen Angelpunkt in der Kontinuität von Beziehungen. Eine Form der Wertschätzung ihrer Altersgruppe, die sonst oft an anderem Ort nicht angemessen ist. So ist mit dieser Interessenvertretung das Anliegen der Älteren gut auch im KV gut zu platzieren. Das gilt auch in unserem nunmehr 10 Jahre alten Netzwerk 60+ in der Dresdner Johannstadt, welches alle Akteure der Seniorenarbeit des Sozialraumes verbindet, eine lebendige, kreative Plattform für gemeinsame Angebote. Hier wird auch Kirche immer wieder zum Ermöglichungsraum. Besser Nutzen sollte man die Kompetenzen der Gemeindepädagogen, was eine Perspektive derer angeht, die weitergehen wollen in ihren Gemeinden und Expertise suchen, dann jenseits der Arbeit mit jungen Menschen wirksam zu werden. Hier verweise ich eindringlich auf eine berufsbegleitende Weiterbildung „Seniorenarbeit“, die leider nur ein Mal in Moritzburg angeboten worden ist.

Schober: Herr Seimer, Männer trifft man ja nicht so oft in Seniorenkreisen an. Was sind die Gründe dafür und wie könnte es gelingen, dass Männer im Alter intensiver in kirchgemeindlichen Kontexten sichtbar werden?

Seimer: Mit der Männerarbeit gibt es eine besondere Form der Seniorenarbeit. Hier geht es um die Begleitung von Männergruppen in ganz Sachsen mit einer großen Vielfalt in der Alters- aber auch der Interessensstruktur. Dabei gibt es im aktiveren Alter für ein vielfältiges Angebot viele Kompetenzen im Ehrenamt. Wenn es auch mitunter heißt: „Gemeinschaft suche ich, wenn ich richtig alt bin...“ gibt es dennoch Treffen, in denen Lebens- und

Glaubensfragen besprochen werden. Dabei zeigt sich immer wieder, dass der Austausch geübt und gepflegt werden muss! Wie ich im Glauben lebe, ist so vielfältig, wie es immer war, wichtig ist, dass ich so wahrgenommen werde, wie ich bin. Auch wenn sich Bilder von Frömmigkeit verschieben – eine Vielfalt gilt es, in unserer Arbeit auszuhalten und zu begleiten.

Schober: Herr Babucke, Inwiefern sind konfessionelle Prägungen im Alter relevant bzw. wo gibt es Ihrer Beobachtung nach Überschneidungen bei den Konfessionen? Und was sind die wichtigsten Themen hochaltrigen Menschen?

Babucke: Ich würde hier (zwischen evangelisch und katholisch) eine Unterscheidung weniger theologisch als typologisch vornehmen. Menschen „ticken“ auch spirituell verschieden. Und doch wird ein evangelisch gealterter Mensch, der ein Leben lang im Gebet oder mit etwa den Texten von Paul Gerhardt gelebt hat, ähnliche Bewältigungsstrategien haben wie eine Ordensschwester, die zeitlebens Psalmen gebetet hat. Nur muss das auch wachsen können. Und uns eint wahrscheinlich auch ein anderes Phänomen. Da sind Seniorinnen und Senioren, die noch unendlich viel gestalten können, diese sind auch sichtbar. Aber nach Lebensumbrüchen wie Krankheiten, eigener Pflegebedürftigkeit oder der Pflege von Angehörigen verschwinden diese oft aus der Wahrnehmung von Kirche. Das ist meines Erachtens nach eine extrem ungute Unsichtbarkeit und hier ist viel mehr als jetzt die aufsuchende Pastoralarbeit gefragt! Ein Angebot, das genau diese Gruppe ins Zentrum rückt, ist der zwei Mal im Jahr stattfindende Ökumenische Segnungs-Gottesdienst für Kranke und von Krankheit Berührte, der ein Angenommensein vermittelt und durch die persönliche Segnung und Begegnung stärken kann.

Schober: Hier steht nun auch eine Frage nach den Konfessionslosen – welche Zugänge gibt es zu dieser Gruppe?

Seimer: Es heißt oft: „Wir sind offen für alle“ – das ist aber nicht ganz richtig. Unsere Arbeit ist im Kern geprägt vom Inhalt des Glaubens. Praktisch begegnen uns aber in Gruppen, wie zum Beispiel in einer Wochenendrüstzeit auch immer wieder konfessionslose Männer, die nach einer vielfältigen und gestalteten Männerarbeit verlangen.

Singer: Wie bieten seit Jahren ein übergemeindliches Frühstück an, ein Dauerbrenner mit auch heute aktuellem Zuwachs.

Schmitt: Auch in Wandergruppen lassen sich gut Konfessionslose einladen. Und es gibt immer wieder Beispiele der Wirkmächtigkeit besonderer Angebote. Als unsere Gemeinde in der Corona-Zeit keine Gottesdienste in den von uns seelsorgerisch betreuten Pflegeheimen anbieten durften, haben wir unter freiem Himmel Andachten unserer Pfarrer mit Posaunenchor gestaltet. Mit überraschendem Ergebnis über eine viel größere Beteiligung von Heimbewohnern hinaus – die nichtchristlichen Mitarbeiter der Heime haben einen völlig anderen positiven Zugang zu den auch für sie relevanten Lebenswelten unserer Gemeinde bekommen.

Babucke: Konfessionslos heißt ja nicht gott- oder glaubenslos! In der Einzelseelsorge gibt es oft die gleichen Lebensthemen. Alte Menschen berichten zum Beispiel von ihren Gärten, die sie aufgeben mussten – ein existentielles Thema von einem Abschied aus dem irdischen Paradies und eine Ahnung von einem Ort, wo alles heil und gut ist. Diese Hoffnung und Sehnsucht dürfen wir als Kirche stärken.

Renger-Berka: Ich möchte noch einmal zurückkommen auf die vorhin benannte berufsbegleitende Weiterbildung „Seniorenarbeit“ in Moritzburg. Hier wäre dringend eine Neuauflage wünschenswert. Für Gemeindepädagogen, die älter werden aber auch für Ehrenamtliche, die einen Zugewinn an Professionalität erlangen wollen. Wo gibt es dafür aktuell Ansprechpartner?

(Anmerkung der Redaktion: Über eine zeitnahe Neuauflage dieser Weiterbildung wird aktuell im Landeskirchenamt mit dem Theologisch-Pädagogischen Institut Moritzburg gesprochen.)



© Mira Körlin

Die Workshops des Fachtages

(Diese Workshops wurden, bis auf Workshop IV, am Tag zweifach angeboten)

I. Plötzlich alt? - Was tun?

Hilfe für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Krisen und Veränderungen im Alltag meistern.

Leitung: **Michaela Stephan**, Caritas Dresden, Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige, www.caritas-dresden.de
Begleitung und Protokoll: Susanne Christiane Schmitt

Es gab zwei Runden am Vormittag: 1. Runde mit 20 TN, am Nachmittag 2. Runde mit 11 TN. Die Gruppen waren gemischt mit Haupt- und Ehrenamtlichen und auch gemischt von Stadt und Land.

In diesem Workshop ging es um praktische Hilfen/Unterstützung im Alter. Anhand von Fallbeispielen (Situationen aus dem Alltag, z. Bsp. Erste Anzeichen von Demenz/Verwirrtheit) wurden die TN in Kleingruppen aufgefordert, sich zu den beispielhaften Situationen auszutauschen und die gestellten Fragen zu beantworten.

Michaela Stephan hat anhand der Fallfragen die verschiedenen Arbeitsfelder aus der Seniorenberatung vorgestellt, die Situation der Altenhilfe in der Stadt Dresden beschrieben und Angebote in Dresden vorgestellt.

Vorstellung der Angebote in Seniorenberatungsstellen der Diakonie/Caritas:
Es gibt 8 Themenfelder in der Beratung:

gesundheitliche + soziale Problemlagen

Betreuung/Vorsorge (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Begleitdienste, Alltagsbegleitung, Hausnotrufknopf)

Sozialrechtliche Leistungen (Wohngeld, Pflegegeld, Sozialgeld)

Gesundheit und Pflege

Wohnen im Alter

Schwerbehinderung

Freizeit/Kultur

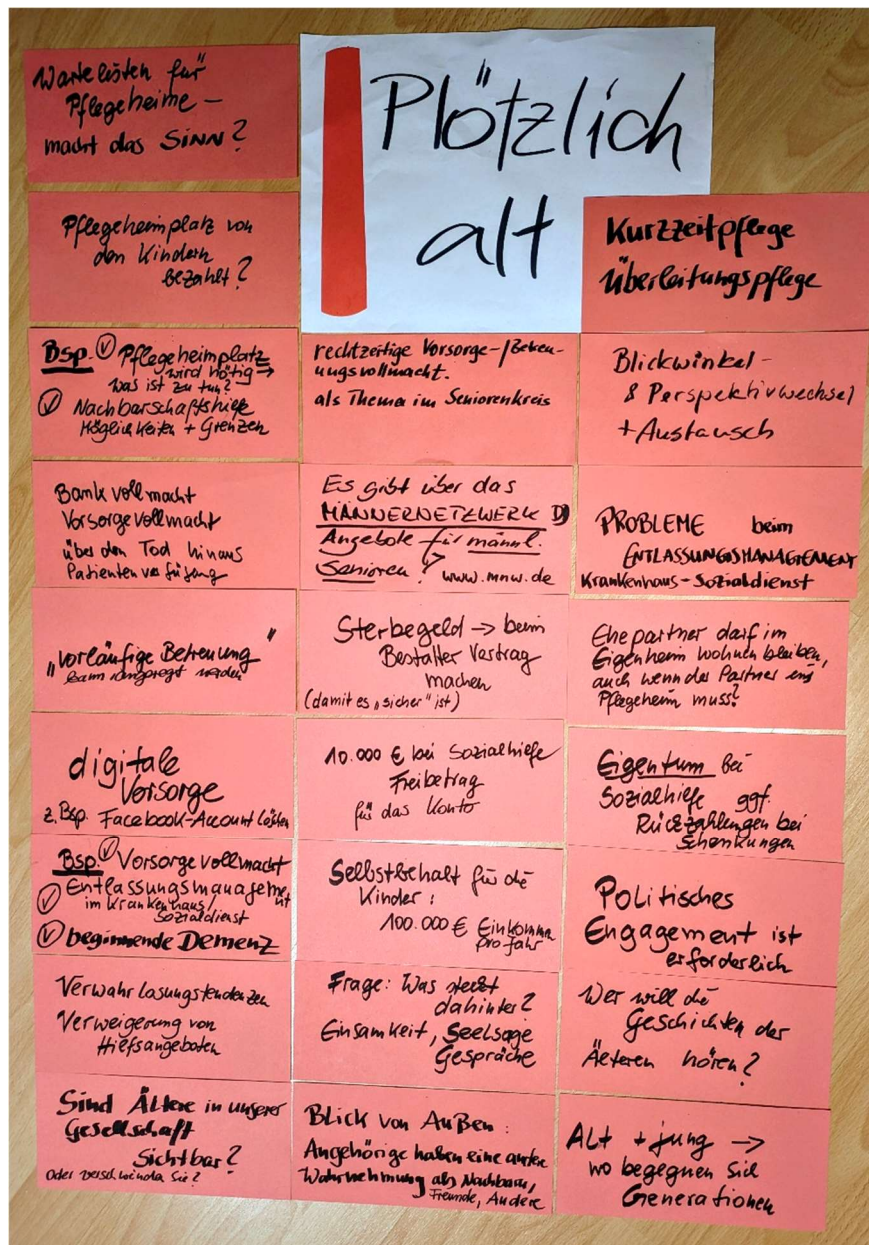
Die Arbeitsgrundlage für die Beratungsstellen in der Stadt Dresden ist der Fachplan - Altenhilfe (**FASA**), welcher ständig fortgeschrieben wird. Die Netzwerke werden in der Stadt gut gepflegt. Die Seniorenberatung wird kostenlos angeboten.

Die Broschüre „**Herbstzeit**“ (alle Angebote für Ältere) wird vorgestellt, ebenso das **Seniorentelefon**, der **Pflegestammtisch**, das **Pflegenetz**, die **Landesinitiative Demenz**, die **Gerda-Stellen**, die **Schwerpunktberatungs- und Begegnungsstellen**, der **Seniorenkalender**.

Fazit: Dresden ist sehr gut aufgestellt!

Dennoch: Es gibt sehr große Unterschiede zwischen Stadt und Land!

Frau Stephan beschreibt eine enorme Zunahme der Aufgaben in der Verwaltung: Dokumentationspflicht, Beantragungsprozesse, Hilfeplan-Erstellung, Schweigepflicht-Entbindung.



Aus der Runde kamen besonders viele Fragen und Anmerkungen zu folgenden Themenfeldern:

- **Vorsorge/Vollmachten/Betreuung:** Original der Vollmacht muss vorgelegt werden, Verfügungen aktualisieren, evtl. „vorläufige Betreuung“ anregen, digitale Vorsorge, rechtzeitig erstellen – nicht erst bei beginnender Demenz, Sterbegeld-Vorsorge
- **Pflege/Pflegeheim/Kostenbelastung/Sozialleistungen:** Pflegegrad beantragen, Entlastungsangebote nutzen, im Wunsch-Pflegeheim vorsorglich anmelden, welche Pflichten haben die Kinder (Selbstbehalt, Kostenübernahme), was passiert mit meinem Eigentum (Freibeträge), Entlassungsmanagement (KH-Sozialdienst) nach Krankenhaus-Aufenthalt, Kurzzeitpflege, Überleitungspflege

Alle TN haben Moderationskarten erhalten, auf denen Sie uns weitere Fragen, Kommentare oder Wünsche hinterlassen konnten:

- Ein **Blick von außen** ist hilfreich: Angehörige haben eine andere Wahrnehmung als Nachbarn, Freunde, Andere Personen
- Hilfe geben, praktisch und konkret: **Wo wende ich mich hin?** Welche Anlaufstelle ist die richtige? Wo finde ich Hilfe?
- Welche **Vernetzungsstrukturen** sind wirkungsvoll? Wie werden sie genutzt?
- Sind **Ältere** in unserer Gesellschaft **sichtbar**? Oder verschwinden Sie in der Wahrnehmung...
- Wer will die **Geschichten der Älteren** heute hören?
- Alt und Jung – **wo begegnen sich Generationen**?
- Welche **Begegnungsräume** fallen uns ein?
- Es ist auch **politisches Engagement** erforderlich, damit sich vor Ort etwas ändert
- Frage: Was steckt hinter dem Problem! **Einsamkeit? Armut?** Wo sind die Schamgrenzen?
- **Seelsorgerliche Gespräche** sind begleitend nötig
- Es gibt über das **Männernetzwerk DD** Angebote für männliche Senioren unter www.mnw.de

Was nehme ich mit:

- Rechtzeitige **Vorsorge** ist wichtig! Sich beraten lassen.
- **Vollmachten** ausstellen (über den Tod hinaus), auch an die Bankvollmacht denken.
- Thema auch im Seniorenkreis anbieten.
- **Problem: Verweigerung von Hilfsangeboten** – der Wille der Person zählt! Manchmal ist es schwer auszuhalten, wenn Hilfe abgelehnt wird
- Der **andere Blickwinkel** kann einen **Perspektivwechsel** auslösen. Der Austausch untereinander ist wichtig!
- Nachbarschaftliche Hilfe muss/hat/darf auch **Grenzen** haben
- Wichtig: **Achtung des Nächsten** und **Begegnung auf Augenhöhe**.
- Sehr gut, praxisorientiert, das war ein sehr informativer und vielseitiger Arbeitskreis

II. Traditionsabbrüche: Und was geben wir weiter?

Wie können wir bei Menschen jüngerer Generationen Interesse an dem wecken, was bisher in kirchlichen Kontexten erarbeitet und gelebt wurde?

Leitung: **Pfarrer Jan Schober**, Dietrich-Bonhoeffer-Kirchgemeinde Chemnitz,
jan.schober@evlks.de

Begleitung und Protokoll: Susanne Singer

Pfarrer Jan Schober

Handout: Traditionsabbrüche – Traditionsweitergabe

Ziel:

Die TN kennen Ursachen, warum die Weitergabe von Tradition funktioniert bzw. nicht funktioniert und sind in der Lage, anhand eines selbstgewählten Praxisbeispiels einen Ansatz zur Weitergabe zu entwickeln.

Die TN sind in der Lage, ein eigenes Problem für sich selbst und vor anderen zu formulieren.

Die TN kennen eine Definition des Begriffes „Tradition“ in seiner Gebundenheit an geschichtliche, soziale und Faktoren.

Die TN sind in der Lage, die Definition des Begriffs an konkrete Beispiele aus dem kirchlichen Umfeld zu übertragen und Gründe für das Scheitern bzw. für das Gelingen von Traditionsweitergabe zu benennen.

Die TN kennen die (Nicht-)Verschränkung von Tradition und aktuelle gesellschaftlichen Milieus und beurteilen mögliche Ansätze bei Beispielen.

Die TN sind in der Lage, selbständig Gestaltungsformen bei der Weiterentwicklung eigener aktueller Traditionsprobleme für sich und vor anderen zu benennen.

These:

Traditionen... waren einstmals keine Traditionen, sondern Antwort auf konkrete Ereignisse in der Gesellschaft. Zum Beispiel:

- 1) Gottesdienste → jüdische Tradition; gegen Kaiserkult (Kyrie eleison)
- 2) Konziliarer Prozess als Antwort auf die Stationierung von Massenvernichtungswaffen.

„Konziliarer Prozess“ ist die Bezeichnung für den gemeinsamen Lernweg christlicher Kirchen zu Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung.

Begonnen hat diese Bewegung auf der VI. Vollversammlung des Ökumenischen Rates der Kirchen (ÖRK) in Vancouver (Kanada) 1983, wo die Stationierung von Massenvernichtungswaffen als Verbrechen gegen die Menschheit bezeichnet wurde. Um etwas bewirken zu können, sollten die Kirchen gemeinsam für Frieden eintreten.

- 3) Bergbau im Erzgebirge – Berggottesdienste basieren u.a. auf Bitt- und Dankgottesdiensten in Zusammenhang mit den Gefahren im Bergbau.
- 4) Gründonnerstagstradition in der Oberlausitz ... basiert auf einer Abendmahlsfrömmigkeit und auf einer besonderen Fastenzeit vor dem Hl. Osterfest

Frage:

Inwiefern sollten jüngere Generationen heute die alten Gottesdienste leben, in den Konziliaren Prozess einsteigen, Kinder für Bergbautradition inklusive Gottesdienste angehalten werden oder zu den Gründonnerstagsbettelgängen zu begeistern sein?
Anders gesagt:

- Warum sollten junge Leute heute ein altes Kaiserritual leben, wo in unser Zeit die Hierarchien völlig flach sind?

- Warum sollten junge Leute auf die Idee kommen, die Friedensdekade zu feiern, wo diese nicht nur ihre Ursprünge 1983 hat, sondern auch von Menschen getragen und eingefordert wird, die diese in besonderer Weise gestalten?
- Wieso sollten wir Berggottesdienste feiern, wo doch keiner mehr ins Bergwerk zu einem dunklen 12-Stunden-Tag einfährt und nur so sein kärglich Brot erwirbt?
- Wieso sollten Kindern in der Oberlausitz ,betteln‘ gehen, wo doch kaum noch einer zum Abendmahl geht und das Osterfest eher als Frühlingsfest mit Osterhasen betrachtet wird?

Die Logik ergibt sich nicht von allein.

Bestenfalls nur, wenn gemeinsame Schnittmengen entdeckt werden.

z.B.)

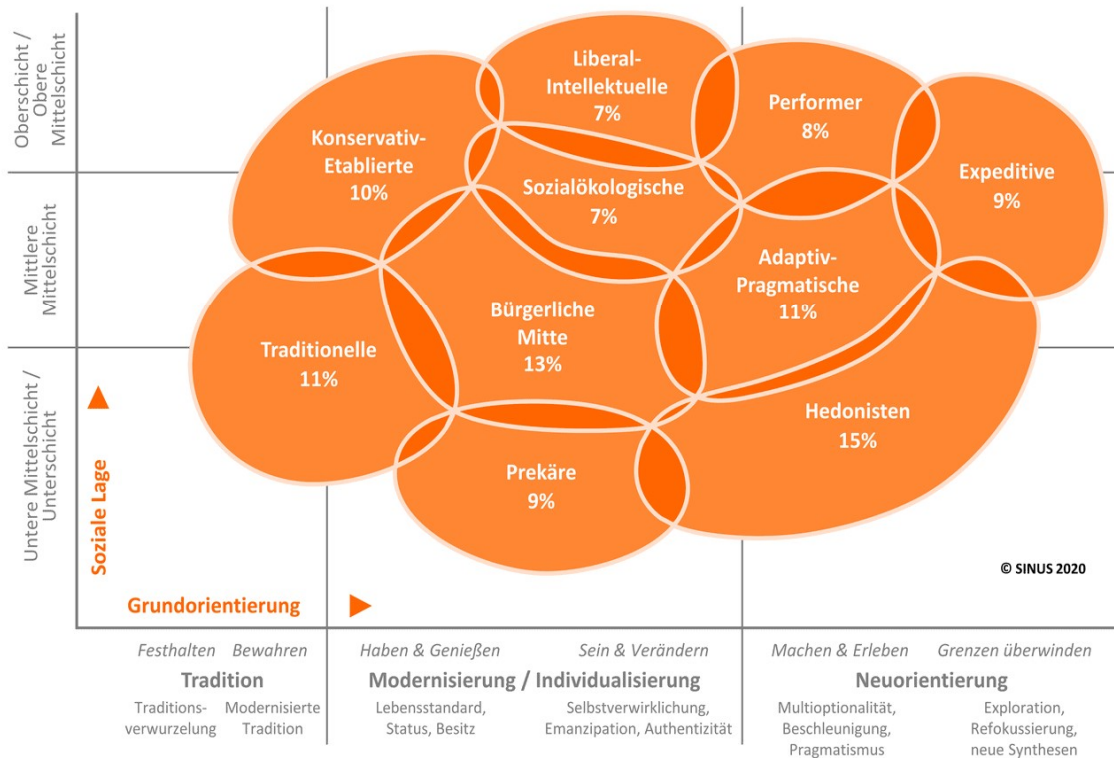
- a) Ein Empfinden von ,schön‘ in Blick auf Gottesdienste.
- b) Ein Empfinden von ,anderer Wirklichkeit‘ in einer Zeit, wo alles so rational erklärbar ist.
D.h.: Die Sehnsucht nach dem Heiligen als gemeinsame Schnittmenge betrachten.
- c) Ein Empfinden von Sicherheit angesichts einer neuen Bedrohung.
- d) Im Zeitalter von flachen Hierarchien tut es gut, sich einmal fallen zu lassen – auch vor einem allmächtigen Gott.

Will man alte Tradition weiterleben, soll man etwas entwickeln.

ABER: Nun ist nicht die junge Generation in sich gleich. Es gibt unterschiedliche Interessen, Motivationen, Bildungsvoraussetzungen usw. Hier spielen verschiedene **Milieus** eine entscheidende Rolle.

Die Sinus-Milieus® in Deutschland 2020/2021

Soziale Lage und Grundorientierung



Beispiele, wie eine Aufgabe weiterentwickelt werden kann

a) Gottesdienste

Konservativ-Etabliertes Milieu (sozial gehobenes Milieu):

- Höchste Ansprüche und Komfort
- Predigten über Politik und Wirtschaft gut, wenn sie nicht das genuin Kirchliche überblenden

Sozial-ökologisches Milieu (grün-Wähler)

- Kirche ist Mitstreiterin und Verbündete bei „grünen“ Themen, aber Gottesdienst könnte einengend sein
- Kirche ist gut für Moral: Man soll dies und das tun und das lassen → so sollen Predigten sein (doch eben durchdrungen von den Themen Gerechtigkeit und Toleranz) → Greta-Gottesdienst
- Es darf auch mal eine Veranstaltung mit Salzstange usw. sein

Adaptiv-Pragmatisches Milieu:

- Es muss mir etwas bringen
- Nur Kaffeetrinken ist sinnlos, Gottesdienst um seiner selbst willen ist langweilig
- Man kann auch kirchlich sein ohne in die Kirche zu gehen
- Glaube, Gott... müssen etwas nutzen, z.B. wenn sie Ordnung vermitteln in einer chaotischen Welt
- Gottesdienste in Trinitatiszeit sind out, aber hohe Festtage sind gut... weil sie Struktur ins Leben bringen

b) Konziliarer Prozess

Konservativ-Etablierte

- Dialogveranstaltungen, Ausstellungen, Konzerte
- ABER: Ablehnung von ideologisch-geprägten Anbietern

Sozial-ökologisches Milieu

- Kirche ist DIE Verbündete, wenn sie genau diese Themen lebt (die leben dann richtig auf mit Stand in der Fußgängerzone, Demonstrationen auch am Sonntag nachmittag!)

Adaptiv-Pragmatisches Milieu

- „Was bringt mir das?“ → Warum soll ich beten bei der Friedensdekade? Ich unterstütze lieber ein Projekt der Kirchgemeinde, z.B. Dämmung des Gemeindehauses, wenn mein Kirchgeld dadurch nicht steigt...

c) Berggottesdienste

Konservativ-Etabliertes Milieu

- Man schaut sich die Habits an und lernt etwas über die Geschichte des Bergbaus → falls jedoch die Qualität der Gottesdienste sinkt durch ideologische Überfrachtung, bleibt man nächstes Jahr weg

Sozial-ökologisches Milieu

- Nicht wirkliche Veranstaltung, weil es ja hierarchisch zugeht... Beten die Bergleute aber für die Bewahrung der Schöpfung... → der Gottesdienst soll was „ins Rollen bringen“

Adaptiv-Pragmatisches Milieu

- Das passt, denn Berggottesdienste sind im Advent: Das strukturiert das Jahr, die Kinder haben was zu sehen...

d) Gründonnerstagstradition in der Oberlausitz

Konservativ-Etabliertes Milieu

- Man macht nicht mit, findet es aber gut, weil das die Tradition stärkt
Sozial-ökologisches Milieu
- Man kommt, wenn man erklärt, dass es sich um eine Form der „Beteiligung“ handelt

Adaptiv- Pragmatisches Milieu

- Könnte passen, wenn man die Inhalte erklärt... und wenn man verklickert, dass es für die Kinder etwas Süßes gibt

Fazit:

- Manche kann ich begeistern, aber nicht mehr so, wie es einmal war
- Kein Selbstläufer, es muss etwas bringen...
- Es wird nicht mehr nur einen Brauch geben, sondern eventuell einen Brauch in verschiedenen Ausformungen (wie Weihnachten: Vom Fest der Geburt Christi mit Stiller Anbetung der Krippe bis hin zum Fress- und Geschenkefest, gefeiert in New York oder am Polarkreis)

Susanne Singer:

Zusammenfassendes Protokoll des Workshops "Traditionsabbrüche. Und was geben wir weiter?"

Workshop a: TN: 21 Personen

Zuerst eine Vorstellungsrunde: TN aus Meißen, Dresden, Leipzig, Erzgebirge, Lausitz, unterschiedlichster Prägung, mit der kirchlichen Seniorenarbeit aktiv verbunden.

Es werden vier Themenbereiche von Pfarrer Jan Schober angesprochen.

1. Wie sieht es mit dem traditionellen Sonntagsgottesdienst aus.
2. Wer macht noch bei der Friedensdekade mit.
3. Gründonnerstagstraditionen - gibt es sie noch?
4. Der große Berggottesdienst hat große Schwierigkeiten mitmachende Gruppen zu finden. Bergbauvereine verlieren Mitglieder, die Jugend macht nicht mehr mit.

Generell sind weniger Menschen mit ihrer Kirchgemeinde verbunden. Früher waren die Christvespern voll - auch zu DDR Zeiten. Die Junge Gemeinde gestaltete den Vesperegottesdienst aktiv mit.

Heute sollten wir uns auf unsere Schätze besinnen. Z.B. das vielfältige Musikangebot - von Gospel bis Klassik.

Kunst schaffen und Kunstschatze erhalten.

Klassische traditionelle Seniorenarbeit bricht weg. Neue Formen wie Seniorentanz, Senioren-Kaffee, UHUs Unterwegs, Andachten für Seniorinnen und Senioren, Besuchsdienst, Aktion 55 plus sind entstanden und könnten in vielfältiger Weise mit professioneller Hilfe noch entstehen.

Bedingungslose, barrierefreie Gottesdienste sollten angeboten werden. Man sollte die Anfangszeiten überdenken und vielleicht auch Sonnabend einen Gottesdienst durchführen. Das Pflicht- und Freizeitverhalten der Menschen verändert sich!

Teilnehmer des Workshops hinterfragen schonungslos: Was bringt mir noch der Gottesdienst? Er ist mir zu hochschwierig! Er bringt mir nichts! Obwohl ich glaube!

Was suche ich? Geistlichen Zuspruch, ich suche die Gemeinschaft. Ich brauche Diskussionen über meinen Glauben. Finde ich eine Heimat in meiner Kirchgemeinde? Ich brauche Informationen über meinen Glauben.

Aber die Prägestärke der Kirche, des Glaubens wird weniger.

Ein Teilnehmer berichtet von dem Buch von Mathias Kleiböhmer: Wie lebst du als einziger Christ in einer nichtchristlichen Familie.

Er meint, dass in diesem Buch viele Antworten auf unsere Fragen stünden.

Pfarrer Schober berichtet, wie er Abbrüche bei Taufen, Trauungen, Konfirmationen und Beerdigungen empfindet. Die Kirchenmusik hat kaum mehr Nachwuchs, auf dem Land kommt sie ganz zum Erliegen und in den Kleinstädten bemüht sich der Kantor, seinen Chor zu erhalten.

Wir müssen akzeptieren, dass sich das Hörverhalten der jüngeren Generationen verändert hat und wir darauf erst zögerlich reagieren.

Pfarrer Schober geht auf die Sinus Milieu Studie von ein. Vieles was vorher an- und besprochen spiegelt sich dort wieder.

Workshop b: TN 7 Personen

Zunächst wieder eine Vorstellungsrunde: TN aus Dresden, Bautzen, Chemnitz, Glauchau, Meißen

Zu den 4 Themen tauchen ähnliche Gedanken wie am Morgen auf:

Beziehungen brechen ab, Zweifel treten auf, der Gottesdienst gibt mir nichts mehr, ich suche noch, Begrifflichkeiten wandeln sich, die Individualisierung hinterlässt Spuren.

Der Berggottesdienst hat noch viele Besucher, wird vom Tourismus vermarktet, wird dogmatische Tradition, Traditionspflege, die nicht mehr verstanden wird.

Musik in der Kirche, im Gottesdienst, Geschmack der Jüngeren hat sich verändert, ein gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz scheint kaum möglich. Gospel-Gottesdienst? Heavy Metall im Lobpreis-Gottesdienst? Auch hier wird das veränderte Hörverhalten angesprochen.

Die Sinus-Milieu-Studie, vom SINUS-Institut erhoben (siehe oben) wird besprochen.

Eine große Herausforderung für Pfarrer und Kirchenangestellte steht bevor. Der Pfarrer sollte Leitungskompetenz besitzen, um verschiedene Meinungen unter einen Hut zu bringen.

Die Seniorenarbeit sollte unter anderem Namen eine neue Gestalt annehmen und alle sollten authentisch bleiben, sich nicht verbiegen und ihr Gegenüber ernst nehmen.



III. Hauptamt braucht Ehrenamt und Ehrenamt braucht Hauptamt!?

Wie bekommen wir alles unter einen Hut?

Leitung: **Joachim Wilzki**, Ehrenamtsakademie der Ev.- Luth. Landeskirche Sachsen in Meißen, www.ehrenamtsakademie-sachsen.de

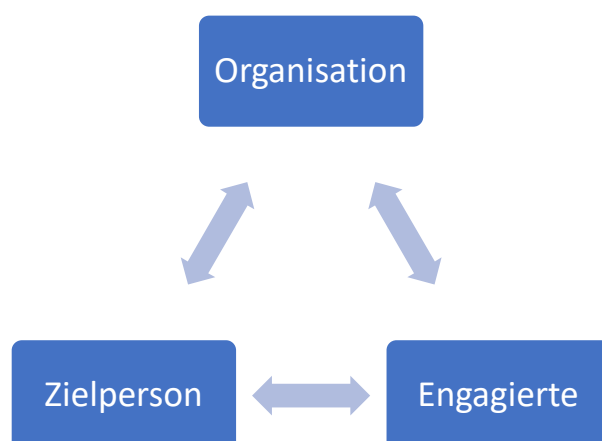
Begleitung und Protokoll: Nadja Grätsch

Gelegenheitsstrukturen und Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement ändern sich und unterliegen dem gesellschaftlichen Wandel und dem Wandel der Zivilgesellschaft. Ob man sich freiwillig engagiert oder nicht, hängt darüber hinaus von unterschiedlichen individuellen Faktoren ab. So ist die Übernahme einer freiwilligen Tätigkeit an individuelle Voraussetzungen geknüpft: Eine Person muss einen Zugang zum freiwilligen Engagement bekommen, das heißt, sie muss entsprechend gesellschaftlich eingebunden und vernetzt sein. Sie muss genügend freie Zeit zur Verfügung haben; sie muss die (zusätzlichen) Anforderungen und Belastungen, die eine freiwillige Tätigkeit unter Umständen mit sich bringt, tragen können und sie muss – je nach Aufgabengebiet – Kenntnisse oder Fähigkeiten mitbringen. Diese individuellen Faktoren, die die Aufnahme und Ausübung eines freiwilligen Engagements bestimmen, können zwischen Bevölkerungsgruppen und je nach Lebenssituation deutlich variieren.

Das ehrenamtliche Engagement in Kirche und Gesellschaft ist ungebrochen groß und nimmt tendenziell zu. Eine vergleichende Studie des Bundesministeriums für Familie und Senioren ermittelte, dass über 40 Prozent der Bevölkerung freiwillig engagiert ist. Menschen mit einer kirchlichen Verbundenheit sind dabei überproportional aktiv.

Das System Kirche ist strukturell unter Druck z.B. durch schwindende Bedeutung, Beteiligung, Finanzen, steigende Alterung, Kirche muss sich verändern – aber wie?

Ohne Organisation ist das Engagement wie Nachbarschaftshilfe. Hauptamt (HA) und Ehrenamt (EA) bewegen sich im Beziehungsdreieck von



Schichtenmodell nach Schmidt und Berg



Erste Reaktion wird auf Handlungs- und Organisationsebene versucht.

Das bleibt unbefriedigend, wenn nicht auch

- Werte und Normen besprochen und
- Verhalten und Haltungen geklärt,
- Aufgaben und Rollen ausgehandelt werden mit dem Ziel, Regeln für Unterschiedlichkeiten zu finden

Konfliktsituationen gehören dazu! Immer wieder.

Die unterschiedlichen Strukturen von Haupt- und Ehrenamtlichen

Unterschiede und Spannungen zwischen Ehren- und Hauptamtlichen sind in besonderer Weise durch strukturelle Unterschiede bestimmt. Der folgende Satz beschreibt eindrücklich den feinen Unterschied.

Ehrenamtliche nehmen sich Freizeit **für** die Gemeinde.
Hauptamtliche nehmen sich Freizeit **von** der Gemeinde.

Die Tabelle zeigt einige dieser strukturellen Spannungen:

Strukturelle Logik von beruflich Tätigen	Strukturelle Logik von ehrenamtlich Tätigen
Wirkung durch Professionalität Es wird erwartet, dass Hauptberufliche wissen, wie es geht.	Wirkung durch Engagement Ehrenamtliche erzielen Wirkung vor allem über ihren Einsatz und durch ideelle Motive.
Aufgabengeleitet durch die Anstellung Regelung der Tätigkeit über das Berufsbild. Für das Ganze zuständig mit der Fähigkeit in komplexe Strukturen zu gestalten.	Nutzengeleitet durch Wirksamkeit und Identifikation Regelung der Mitarbeit über Begabung und Beauftragung. Oft besteht eine hohe Identifikation mit der Ortsgemeinde bzw. der Aufgabe: „Ich mache das für...“
Funktionszuschreibung: Leitung! Hauptberuflichen wird häufig die Leitung zugeschrieben. Sie sind zuständig für die konzeptionelle Entwicklung und für die Geschäftsführung.	Funktionszuschreibung: Mitwirkung! Ehrenamtliche sehen sich eher für abgestufte Mitwirkung geeignet. Sie suchen einen überschaubaren Gestaltungsraum.
Formale Bindung zu Gemeinde/Kirche Die Anstellung sorgt für eine Grundloyalität und Verbindlichkeit.	Ideelle Bindung zu Gemeinde/Kirche Der „innere Bezug“ schafft mehr oder weniger starke Verlässlichkeit
Zeit aus dem System Die Herausforderung liegt im Zeitmanagement!	Zeit für das System Die Herausforderung liegt im Zeitbudget.
Faktische Macht durch das System Einbindung in den Apparat sichert Einfluss (Information, Beziehung, Erfahrung...).	Formale Macht über Gremien Demokratische Strukturen sorgen für geregelte Mitbestimmung.
Informationsvorsprung Geregelter Informationsfluss über den „Dienstweg“.	Kontaktvorsprung Vielfältige Vernetzung in persönlichen und sozialen Bezügen.
Anerkennung über Bezahlung Die Entlohnung wirkt als Bestätigung der Arbeit unabhängig vom Erfolg.	Anerkennung über Sinnstiftung Bestätigung geschieht durch spürbaren Mehrwert (Spaß, Sinn, Entwicklung...)

- Anderer **Umgang mit der Zeit**: EA haben und nehmen sich oft mehr Zeit für eine Aufgabe, HA sind oft unter Zeitdruck. HA erwarten Entlastung durch EA, EA erwarten Unterstützung durch HA
- Unterschiedlicher **Arbeitsstil**: EA arbeiten oft sehr sorgfältig und mit großem zeitlichem Vorlauf, HA z.T. eher kurzfristig, routiniert und möglichst effektiv.
- **Verteilung der Kompetenz**: in vielen Feldern nicht automatisch entlang der Linie Haupt-/Ehrenamt, sondern auch quer dazu.
- Unterschiedliche **Beziehungserwartungen**: HA stehen in einer Fülle (wenn nicht Überfülle) von beruflichen Beziehungen. Ehrenamtliche hingegen haben oft ein Bedürfnis nach mehr persönlichem Kontakt.
- **Verteilung von Macht und Einfluss**: Die gemeinsame Leitungsverantwortung von Haupt- und Ehrenamtlichen gehört zum Grundverständnis der evangelischen Kirche. Gleichzeitig stehen die „landesherrlich“ übernommene und geordnete Verwaltungsstruktur und das synodale Leitungsprinzip in einer strukturellen Spannung. Die ungleiche Verteilung von formaler und faktischer Macht ist konfliktreich. Hauptamtliche sitzen dabei strukturell, am „längeren Hebel“. Ehrenamtliche nehmen oft einen „Aufopferungsbonus“ in Anspruch - „Ich arbeite ehrenamtlich und deshalb...?“
- **Kommunikation**: EA sind auf eine gute Zusammenarbeit mit HA angewiesen. Es braucht gezielte und ausgewählte Informationen.
- Es gibt ein Defizit an **Anerkennung** – bei EA und bei HA! Wichtig ist dabei v.a. das Wahrnehmen und weniger das „Loben“ – z.B. das Wahrnehmen des hohen Engagements bei Ehrenamtlichen und bei Hauptamtlichen auf dem Hintergrund einer ständigen Zunahme der Aufgaben und Anforderungen.

Konsequenzen:

- Konflikte sind normal und liegen häufig in der Struktur. Sie sollten nicht vorschnell personalisiert werden.
- Die unterschiedlichen Strukturen sind gleichwertig, aber nicht gleich. Unterschiede müssen benannt und akzeptiert werden.
- Unterschiede zwischen Hauptberuf und Ehrenamt brauchen offene Kommunikation. Absprachen und Regelungen relativieren zu hohe Erwartungen und verringern das Konfliktpotential.
- Hauptberufliche sind aufgrund ihrer Befähigung (Position, Ausbildung, Erfahrung, Zeit...) eher in der Lage, das Zusammenspiel in gemischten Teams zu fördern.
- Hauptberufliche sind für eine Kultur verantwortlich, die den Wert des ehrenamtlichen Einsatzes steigert und für eine Begegnung auf Augenhöhe sorgt.
- Arbeit mit Ehrenamtlichen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die ohne maßgeblichen Einsatz an Zeit und Kraft nicht zu haben ist.

IV. A: Gastfreundliche Gemeinde

Praxistipps für eine barrierearme und seniorenfreundliche Einrichtung (vormittags, 6 TN)

Leitung: **Pfarrer Dr. Tobias Funke**, Kirchenbezirk Dresden-Mitte,
tobias.funke@evlks.de

Begleitung und Protokoll: Anne Mechling-Stier

Barrierefreiheit im Jugendzentrum Jugendkirche Dresden! Anhand dieses neuen Gebäudes betrachten wir, wie der Anspruch an Barrierefreiheit und die Wirklichkeit im Alltag zusammenkommen.

Welche physischen Barrieren müssen überwunden werden, um in eine Einrichtung zu gelangen und dort agieren zu können? Reichen hier eine Ebenerdigkeit oder Rampen?

Welche Barrieren im Kopf müssen aber auch überwunden werden, wenn unsere Räume gastfreundlich sein sollen? Das, was so mancher mit dem Begriff Kirche verbindet und erwartet, schränkt Nutzungen ein, bevor sie überhaupt geschehen können.

Wie kann mit vorhandenen Barrieren – jeglicher Art – umgegangen werden? Nur selten gelingt es, neu zu bauen oder Strukturen und auch Vorurteile grundlegend zu ändern. Hilfreich können aber auch schon kleinen Veränderungen in Nutzung und im Umgang mit unseren Einrichtungen sein, um die vorhandenen Barrieren zu überwinden.

Vorgestellt wurde die komplette Neugestaltung der Jugendkirche (Trinitatiskirche) nach Architektenausschreibung unter Berücksichtigung des Denkmalschutzes und den damit einhergehenden Entscheidungen. Der Umbau wurde zu 80% mit europäischen Fördermitteln realisiert, 10% kamen aus der Stadt Dresden und weitere 10% von unserer Landeskirche.

- Sachsenfernsehen – Ein Film über die „Trinitatiskirche“ unter <https://kirche-dresden.de/jugendkirche/>



Die Architekten Martin Boden-Peroche, Volker Giezek und Peter Jarisch vom Dresdner Architekturbüro Code Unique haben nach Gewinn der Ausschreibung ihr kongeniales Modell, in der Trinitatiskirche das NEUE in die RUINE zu setzen, realisiert. Entstanden ist im Zentrum ein barrierearmer Veranstaltungsraum, der multifunktional nutzbar ist. Ergänzt durch viele andere Räume von „Dach“ bis Keller, die für Büros, Küchen, Lager und Werkstätten zur Verfügung stehen.

Eine Struktur des Weges, dem Gebäude zu begegnen, ist dabei immens eindringlich präsent:



Wie attraktiv sind nun aber diese Räume? Als Pfarrer der Jugendkirche ist Dr. Tobias Funke nicht nur für das geistliche Leben, sondern auch für die weitere Nutzung der Räume mitverantwortlich.

Viele neue Perspektiven haben sich erschlossen. Hier entstand nun die Frage nach den Bedürfnissen unterschiedlicher Gruppen.

Es kristallisierte sich dabei heraus, dass die Barrieren vielschichtiger waren, als sie sich mitunter simpel darstellen.

So ergab sich grundsätzlich ein Dreigespann:

1. Barrieren im Raum – von Fragen der Begehbarkeit bis hin zu „Wo ist denn die Orgel“
2. Barrieren im Kopf – „Das macht man doch nicht in einer Kirche!“, „Das war doch immer ganz anders“ bis hin zu Ablehnung jeder Neuerung
3. Barrieren in der Kommunikation – wie kann ich hören, sehen? Teilhaben?
Das Thema wurde auch im Netzwerk des Sozialraumes, dem die Räume auch zur Verfügung stehen können, erörtert. Dabei hat sich wesentlich die Kooperation mit dem Stadtteilverein Johannstadt als sinnstiftend erwiesen.

Es wurden Raumkonzeptionen gemeinsam erarbeitet, Beteiligungsformate wurden ausprobiert und in transparenter Beteiligung wurde auch das heikle Thema der Umnutzung von kirchlichen Gebäuden kreativ angedacht.



Im Workshop wurde interaktiv mit den Teilnehmern der Reigen der Barrieren erörtert.

Welche begegnen uns nun in unserem kirchlichen Kontext immer wieder?

Eine Kleiderordnung auch in der Gemeinde; die Frage der Akustik – wie funktionierende Hörschleifen und gute Mikrofontechnik; eine Unlust, die angebotene Technik zu nutzen; die Frage nach Audiodeskriptionen (Bildbeschreibungen als standardisierte Orientierungen im Gebäude aber auch für Blinde und Sehbehinderte live bei Gottesdiensten und Veranstaltungen); fehlende Leitsysteme und/oder Wegmarkierungen; deutliche unmissverständliche Beschilderungen; Einsatzmöglichkeiten von Gebärdendolmetschern für hörgeschädigte oder gehörlose Menschen; Treppen, Schwellen, schwere Türen ...

Bei allen Fragen dieser Aufzählung oft im Zentrum die Folgefrage: WIE ist das zu finanzieren? Und ist ein oft vorhandener bürokratischer Aufwand nicht von vornherein entmutigend?

Ein Beispiel beschrieb die besonderen Bedürfnisse eines Konfirmanden mit Cochlear-Implantat, die nur unzureichend bedient werden konnten. Auch die Frage nach der Finanzierung von Gebärdendolmetschern ist oft abhängig von der Zahl der anwesenden Betroffenen. Noch schwieriger wird es im Bereich der Kommunikation mit Menschen mit demenziellen Erkrankungen – wie viele Menschen beherrschen die Kommunikationsmethode der Validation oder wissen, was „leichte Sprache“ bedeutet?

Hier wird eine Frage nach Spezialisierungen immer aktueller, nicht jeder kann alles beherrschen und anbieten! Dabei sollte aber auch wichtig sein/werden, mit einer klaren Zielgruppenbenennung nicht neue Barrieren zu schaffen! Hier müssen auch tradierte Bezeichnungen auf Ausgrenzungen hinterfragt werden.

Und, brauchen wir eigentlich noch die Einteilung in Altersschichten, oder sollten wir uns nicht besser an Interessengruppen orientieren? Wie aktuell ist z.B. die Bezeichnung Seniorenarbeit? Kein Mensch, der grad die 60 überschritten hat, lässt sich gern dieser Gruppe zuordnen, die immer erst einmal mit Bedürftigkeit und Defizit in Verbindung gebracht wird. Hier sollten wir unsere überkommenen Titel überprüfen. Provokant gesagt, wie heutig ist unter anderem eine Bezeichnung wie „Frauendienst“...

Unsere Gesellschaft verändert sich, entwickelt sich und wir dabei immer differenzierter, je sichtbarer ALLE Menschen durch ihre Teilhabe werden! Dass sich Anforderungen in ständiger Veränderung befinden, sollten wir offen und aktiv beantworten.

Wir müssen und dürfen uns aber dabei auch immer wieder neu fragen: Wo sind meine Möglichkeiten – und wo sind meine Grenzen?

Was heißt nun der Begriff GASTFREUNDLICHE GEMEINDE?



In erster Linie eine innere aufgeschlossene Haltung.

Ich bin nicht das Maß aller Dinge.

Ich bin neugierig auf den Anderen.

Ich bin großzügig.

Ich lasse jedem die Freiheit, zu kommen, aber auch wieder zu gehen.

Ist gastfreundlich nun aber ein Gegensatz zu barrierearm? Wenn ich diesem Feld nicht mit einer verkrampften Anspruchshaltung begegne, offen bin, meine Kreativität und meine Gestaltungsmöglichkeiten ausschöpfe und immer auch allen eine Beteiligungsmöglichkeit an Gestaltungsprozessen einräume, ist schon viel getan. Deshalb ist der Schritt, zunächst erst einmal von barrierearmer Ausgestaltung zu sprechen, auch ein wesentlich entspannterer, als die Forderung zur vollständigen Barrierefreiheit aufzumachen. Wichtig ist es, dass wir Erwartungen und Bedürfnisse von Menschen immer im Blick haben und ständig daran arbeiten, einzuladen. Denn wenn die Schwelle erst einmal überschritten ist, ist der erste und mitunter schwerste Schritt schon getan.

Erste Praxistipps

- Erstmal einen Schritt rein machen. Die Türen öffnen und den Blick anderer ausleihen.
- Entdecke die Möglichkeiten. Ungewöhnliche Wege gehen
- Die Bezeichnungen hinterfragen - jeder Begriff grenzt aus, auch „Jugendkirche“
- Traditionen überprüfen
- Auch barrierearme Räume haben Barrieren (Technik, Einrichtung, ...)
- Beteiligung braucht Rampen und Geländer
- ...

Hier noch ein link Für das Impulsheft Gastfreundliche Kirche

https://www.ekiba.de/media/download/variant/250160/impulsheft_gastfreundliche_kirche_sein.pdf

Die Jugendkirche (Trinitatiskirche) ist auch zu finden unter:

https://www.dresden.de/apps_ext/InfoportalBarrierefreiheit_de/institutions;jsessionid=9F33FF5A9F637FDCFB69FFB555622BEF?0

Adresse: Trinitatisplatz 1
01307 Dresden

ÖPNV-Verbindung: VVO-Auskunft

Telefon: +493514244800

E-Mail: jz-trini@gmx.de

Web: Internetseite der Einrichtung

Kategorie: Soziale Einrichtungen, Begegnungsstätte

Geprüft am: 23.01.2023



© Landeshauptstadt Dresden

Karte		▼
Parkmöglichkeiten		▼
Eingangsbereiche		▼
WC		▼
Personenaufzüge		▼
Nutzungsbereiche		▼
Ausstattung für Menschen mit Hörbehinderung		▼

B: Nächstenliebe digital?!

Wie können Kirchgemeinden eine digitale Daseinsvorsorge für ältere und hochaltrige Menschen aufbauen und gestalten? (*nachmittags, 17 TN*)

Leitung: **Astrid Withulz**, Evangelische Frauenarbeit, Digitale Engel

www.digitaleengel.de

Begleitung und Protokoll: Anne Mechling-Stier

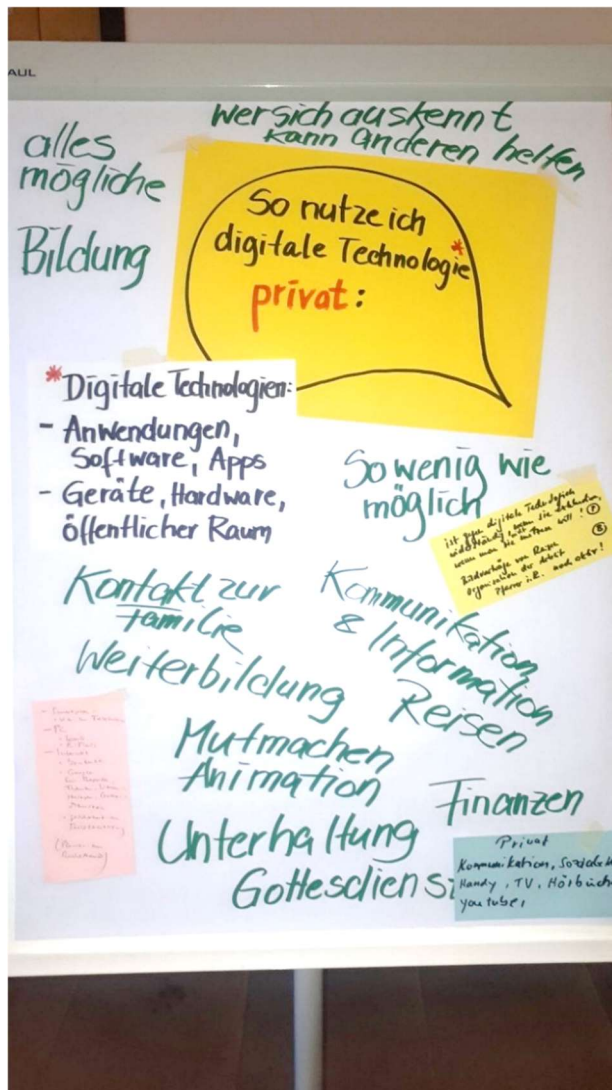
Ist nur eine Begegnung in Präsenz eine „echte“ Begegnung? Was sind die aktuellen Erkenntnisse der Bedeutung digitaler Integration älterer Menschen? Was müssen Bedingungen und Strategien für die Entwicklung tragfähiger digitaler Strukturen für nachhaltige kirchliche online-Angebote für ältere Menschen sein. Wo finden wir dafür Potenziale?

Ein kurzes Angebot nachlesbarer neuer Studien zum Thema:

Studie	Institut/Organisation	Hauptaussagen
"Nutzung digitaler Technologien in der älteren Bevölkerung: Eine Analyse für den Freistaat Sachsen"	Institut für Demografie Leipzig	- Die Studie zeigt, dass die Nutzung digitaler Technologien in der älteren Bevölkerung Sachsens zunimmt, jedoch immer noch unter dem Bundesdurchschnitt liegt.
"Demografische Trends und digitale Transformation in Sachsen"	Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz	- Die Studie verdeutlicht, dass die demografische Entwicklung in Sachsen eine zunehmende Digitalisierung der Gesellschaft erfordert, um ältere Menschen besser zu integrieren.
"Digitalisierung und Generation 60+ in Sachsen: Potenziale und Herausforderungen"	Institut für Innovation und Technik (iit)	- Die Studie zeigt, dass ältere Menschen in Sachsen ein hohes Interesse an digitalen Angeboten haben, aber oft von technischen Barrieren und Unsicherheit gehemmt werden.

Fazit:

1. Die demografische Entwicklung in Sachsen hat einen deutlichen Einfluss auf die Nutzung digitaler Technologien in der älteren Bevölkerung, wobei trotz einer Zunahme noch immer ein gewisser Rückstand im Vergleich zum Bundesdurchschnitt besteht.
2. Es besteht eine wachsende Notwendigkeit, ältere Menschen in Sachsen stärker in die digitale Transformation einzubinden, um den demografischen Herausforderungen gerecht zu werden und das Potenzial digitaler Technologien für diese Altersgruppe optimal zu nutzen.



Im Workshop standen zunächst unter der Überschrift „Warum bist du hier“ zwei Fragen im Vordergrund:

1. Auf diese Weise komme ich mit digitalen Technologien in Kontakt...
2. So nutze ich digitale Technologie privat...

In Zweiergruppen fragten sich die Teilnehmenden und stellten danach den jeweiligen Partner in seinen Antworten vor. Die Ergebnisse zeigten eine vielgestaltige berufliche und private Nutzung von Hardware, Anwendungen im PC, Software, Apps, digitalen Geräten und Angeboten im öffentlichen Raum. Aber es gab auch Zurückhaltung hinsichtlich des möglichst kleinen digitalen „Fußabdrucks“ in der Öffentlichkeit und die Reduzierung auf das unabdingbar zur Berufsausübung Notwendige.

Zahlen und Fakten:

16% der Deutschen geht die Digitalisierung zu schnell.

51% der Deutschen haben Angst, dass sie der technischen Entwicklung nicht mehr folgen können.

Im Jahr 2022 gab es in Leipzig im kirchlichen Rahmen 103 digitale Angebote (inclusive hybrider Teilnahme an Veranstaltungen und Gottesdiensten). 10364 Zugriffe gab es auf diese Angebote. 11 dieser Angebote waren ausschließlich digital und diese nutzten 130 Menschen.

Im gleichen Jahr gab es im Kirchenbezirk Meißen-Großenhain 3 hybride Digitalangebote (auch Gottesdienste) und 0 im reinen digitalen Format. An den hybriden Angeboten haben immerhin 1169 Menschen teilgenommen, bei Letzteren erübrigt sich die Zahlenangabe.

Somit ist auch eine große Diskrepanz zwischen Stadt und Land in Hinsicht der Nutzung von digitalen Angeboten ersichtlich!

Was also ist die praktizierte Realität unserer Angebote?

Analoge Veranstaltungen, hybride Angebote, digitale Angebote, per Mail versendete Impulse an Gemeindeglieder, Wochenbriefe, Websites und Gemeindebriefe aber auch viele notwendige Angebote wie Besuche, Seniorentaxi oder die Verteilung von Lesepredigten für immobile Menschen.

In einer möglichen Vision stehen erweiterte Möglichkeiten für an die Häuslichkeit gebundene Menschen mit Mobilitätseinschränkungen zur Verfügung, wenn sich die Nutzung von digitaler Technik auch auf einen größeren und sogar hochaltrigen Personenkreis erstreckt.

Hier gilt es in der Zukunft in den Kirchgemeinden MIT den Gemeindegliedern neue Beteiligungsformate vor allem für ältere Menschen zu entwickeln. Von der Bedarfsermittlung, über die Erfassung der Beteiligung daran gilt es Ideen zu realisieren.

Voraussetzung dafür ist allerdings auch von Seiten der Institutionen und Kirchgemeinden, dass es Personen gibt, die dieses neue digitale Leben technisch umsetzen und realisieren können. Das erfordert möglicherweise auch Schulungen für hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter. Da insgesamt die Personaldecke auch hier sehr reduziert ist, ist dieses eine scheinbar momentan nicht lösbare Aufgabe.

Insofern gilt es, Angebote zu nutzen wie den bundesweiten Digitaltag am 7. Juni (*siehe unten*) oder die Schulungen der Initiative Digitale Engel (*Kontakt ebenda*). So können fehlende Kompetenzen bei den Institutionen und den älteren Menschen nach und nach abgebaut werden.

WIR SOLLTEN DRAN BLEIBEN!



Ideensammlung für Hindernisse, Beispiele und Lösungsansätze aus den Perspektiven von Kirchengemeinde und Wissenschaft:

Diese Lösungsansätze berücksichtigen sowohl die Rolle der Kirchengemeinde bei der Unterstützung älterer Gemeindemitglieder als auch bewährte wissenschaftliche Erkenntnisse über die Förderung der digitalen Teilhabe älterer Menschen. Sie betonen die Bedeutung von Zugänglichkeit, Schulung, individueller Unterstützung und kultureller Sensibilität, um digitale Technologien für ältere Menschen zugänglicher und attraktiver zu machen.

Hindernis	Beispiel	Lösungsansatz (Kirchengemeinde)	Lösungsansatz (Wissenschaftlich)
Technische Komplexität	Ein älteres Gemeindemitglied findet die Bedienung der Livestream-Plattform für den Online-Gottesdienst zu kompliziert.	Die Kirchengemeinde kann individuelle Unterstützung durch geschulte Freiwillige oder technische Workshops anbieten, um älteren Mitgliedern bei der Nutzung digitaler Technologien zu helfen.	Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Vereinfachung von Benutzeroberflächen und die Bereitstellung von benutzerfreundlichen Anleitungen älteren Menschen helfen können, digitale Technologien besser zu nutzen.
Mangelndes Vertrauen	Ein älteres Gemeindemitglied zögert, seine persönlichen Daten für die Anmeldung zu einem Online-Treffen preiszugeben.	Die Kirchengemeinde sollte Datenschutzbestimmungen transparent kommunizieren und Sicherheitsmaßnahmen für Online-Plattformen implementieren, um das Vertrauen der Gemeindemitglieder zu stärken.	Durch Aufklärungsarbeit und Sensibilisierung können ältere Menschen über die Bedeutung von Datenschutz und Sicherheit im Internet informiert werden, was ihr Vertrauen in die Nutzung digitaler Technologien stärken kann.
Kosten	Eine ältere Frau kann sich keinen Internetzugang leisten, um an einem Online-Bibelstudium teilzunehmen.	Die Kirchengemeinde kann kostenlose oder kostengünstige Internetzugänge anbieten oder alternative Möglichkeiten der Teilnahme an digitalen Aktivitäten schaffen, um finanzielle Barrieren zu reduzieren.	Durch staatliche oder gemeinnützige Programme können finanzielle Unterstützung und Zuschüsse für ältere Menschen bereitgestellt werden, um den Zugang zu digitalen Technologien zu erleichtern.

Gesundheitliche Einschränkungen	Ein älterer Mann mit Sehbehinderung hat Schwierigkeiten, den Bildschirm seines Computers zu sehen.	Die Kirchengemeinde kann barrierefreie Technologielösungen wie Bildschirmleseprogramme oder Vergrößerungsoptionen anbieten, um die Nutzung digitaler Geräte für Menschen mit Behinderungen zu erleichtern.	Durch die Entwicklung von speziellen Apps oder Softwarelösungen können digitale Technologien besser an die Bedürfnisse älterer Menschen mit Seh- oder Hörproblemen angepasst werden.
Fehlende Motivation	Ein älteres Gemeindemitglied sieht keinen Nutzen darin, digitale Technologien zu nutzen.	Die Kirchengemeinde kann den Nutzen digitaler Technologien für die spirituelle Gemeinschaft betonen und Anwendungen entwickeln, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Gemeindemitglieder zugeschnitten sind.	Wissenschaftliche Studien zeigen, dass persönliche Motivation und wahrgenommener Nutzen wichtige Faktoren für die Akzeptanz und Nutzung digitaler Technologien sind. Durch gezielte Aufklärung kann die Motivation älterer Menschen gesteigert werden.
Fehlende Unterstützung	Ein älterer Mann hat niemanden, der ihm bei der Einrichtung seines Computers und der Internetverbindung helfen kann.	Die Kirchengemeinde kann ein Netzwerk von Freiwilligen aufbauen, die technische Unterstützung und Schulungen für ältere Gemeindemitglieder anbieten.	Durch gemeindenahe Dienstleistungen und gemeinnützige Organisationen können ältere Menschen Unterstützung bei der Nutzung digitaler Technologien erhalten, um ihre digitale Kompetenz zu verbessern.
Sprachbarrieren	Eine ältere Frau findet die technische Sprache zu kompliziert, um Anweisungen für die Nutzung einer Videokonferenzplattform zu verstehen.	Die Kirchengemeinde kann mehrsprachige Unterstützung und Anleitungen bereitstellen, um sprachliche Barrieren zu überwinden und ältere Gemeindemitglieder einzubeziehen.	Durch die Entwicklung von benutzerfreundlichen Schnittstellen und die Verwendung einfacher Sprache können digitale Technologien für ältere Menschen leichter zugänglich gemacht werden.

Sicherheitsbedenken	Ein älteres Gemeindemitglied zögert, online Spenden zu tätigen, aus Angst vor Betrug oder Identitätsdiebstahl.	Die Kirchengemeinde kann Sicherheitsrichtlinien und -verfahren implementieren und klare Kommunikation über sichere Online-Transaktionen bereitstellen, um das Vertrauen der Gemeindemitglieder zu stärken.	Durch Schulungen und Aufklärungsarbeit können ältere Menschen über die besten Praktiken zum Schutz ihrer persönlichen Daten und Finanzen im Internet informiert werden, was ihre Sicherheitsbedenken verringern kann.
Fehlende Kenntnisse	Ein älterer Mann hat Schwierigkeiten, einen Online-Gottesdienst zu streamen, da er unsicher über die erforderlichen Schritte ist.	Die Kirchengemeinde kann Schulungen und Workshops zur digitalen Kompetenz anbieten, um ältere Gemeindemitglieder beim Erlernen grundlegender Computerkenntnisse zu unterstützen.	Durch gezielte Schulungen und Schulungsprogramme können ältere Menschen dabei unterstützt werden, ihre digitalen Fähigkeiten zu verbessern und Selbstvertrauen im Umgang mit digitalen Technologien aufzubauen.
Kulturelle Unterschiede	Eine ältere Frau mit Migrationshintergrund zieht traditionelle Kommunikationsformen digitalen Plattformen vor.	Die Kirchengemeinde kann kulturell sensible Ansätze und Kommunikationsstrategien entwickeln, um ältere Menschen mit verschiedenen kulturellen Hintergründen anzusprechen und ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen.	Durch die Einbindung von kulturellen Vermittlern und die Entwicklung kulturell angepasster Inhalte können ältere Menschen mit Migrationshintergrund besser in digitale Gemeinschaften integriert werden.

Neben allen Anstrengungen, möglichst viele Menschen in die digitale Welt mitzunehmen, wenn es ihnen eine Bereicherung erscheint und ihre Lebensqualität erhöhen kann, gibt es auch immer wieder die Mahnung, eine Wahl anzubieten. Das meint, dass keiner ausgeschlossen werden darf, der sich aus welchen Gründen auch immer, der digitalen Welt nicht annähern kann.

So gab es kurz vor unserem Fachtag eine aktuelle Meldung der Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenorganisationen (BAGSO):

Grundrecht auf analoges Leben gefordert - Heribert Prantl im Gespräch mit der BAGSO

06. März 2024 **Aktuellmeldung**

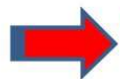
Der Journalist und Buchautor Heribert Prantl hat im Gespräch mit der BAGSO gefordert, dass das Recht auf analoge Teilhabe den Rang eines Grundrechts bekommen muss. Es sei wichtig, dass Bürgerinnen und Bürger bei allen Fragen der Grund- und Daseinsvorsorge gut und unkompliziert mit Behörden verkehren können, auch ohne das Internet in Anspruch zu nehmen.

Dies betreffe nicht nur Menschen, die den Umgang mit digitalen Medien nicht gelernt haben. Viele wollten bewusst kein Smartphone nutzen, um weniger Datenspuren zu hinterlassen. „Der Verzicht auf das Digitale ist nicht einfach eine Alters- oder Lifestyle-Frage. Es ist gerade bei Technikern der bewusste Verzicht auf eine Technik, die Überwachung beinhaltet“, so Heribert Prantl im Bagso-Gespräch. „Es ist daher herablassend und zynisch zu sagen: Wenn die 80-Jährigen die digitale Welt nicht kapieren, dann ist das ihr Problem. Wir alle brauchen ein Recht auf Wahlfreiheit.“

Prantl war vor seinem Eintritt in den Ruhestand Mitglied der Chefredaktion der Süddeutschen Zeitung und leitete über zwanzig Jahre die Ressorts „Innenpolitik“ und „Meinung“. Er fordert einen „Aufstand der Analogen, um der Politik klar zu machen: Das ist ein grundlegendes Problem der Gesellschaft.“

Auch die BAGSO setzt sich dafür ein, dass Menschen, die das Internet nicht nutzen können oder wollen, nicht ausgegrenzt werden. Mit Ihrer Aktion „Leben ohne Internet – Geht's noch?“ appelliert sie vor allem an öffentliche Verwaltungen und die Bürgerdienste in den Kommunen, neben den digitalen auch analoge Zugangswege anzubieten. Interessierten Seniorenorganisationen und Seniorengruppen stellt sie Informations- und Aktionsmaterialien zur Verfügung. Die sollen dabei helfen, festzustellen, wo Probleme liegen und mit konkreten Verbesserungsvorschlägen auf Kommunalpolitik und Verwaltung zuzugehen.

www.digitaleengel-sachsen.de



Nächstenliebe digital?! Digitale Teilhabe in Kirche und Gemeinde. Veranstaltung im Rahmen des Bundesweiten Digitaltages 2024 am 7. Juni 2024

Bitte vormerken! Save the date!

V. Zeit für mich?! – Wie das gelingen kann

Ansätze, Methoden und Hilfen zur Selbstfürsorge und einen entspannten Umgang in besonderen Lebenslagen und Herausforderungen durch Veränderungen im Alter.

Leitung: **Steffi Bartsch, Simone Vierkant**, Landesinitiative Demenz Sachsen e.V.
Alzheimer Gesellschaft, www.akademie-gesundes-leben.de

Begleitung: Susanne Pürthner

Nur, wer für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen. Dies sagt sich leicht und doch gerade im Kontext kirchlich geprägter Seniorenarbeit fällt der Blick auf und die Sorge um sich selbst nicht so leicht. Wie kommt das? Was hält uns davon ab, auch an uns zu denken? Achtsamkeit und eine bewusste Haltung sind zwei Varianten, um Klarheit über unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erlangen. Im Workshop wurde neben der Vermittlung von Wissen dem Austausch Zeit eingeräumt, um aus der Gemeinschaft Impulse zu erhalten, wie „Zeit für mich“ besser gelingen kann.

Zeit für mich? Sorge für andere braucht Selbstfürsorge – Wie kann das gelingen?

– Handout von Simone Vierkant –

1. Einführung: „Die Geschichte vom Holzfäller“

Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend, also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen. Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume. »Herzlichen Glückwunsch«, sagte der Vorarbeiter. »Weiter so.« Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters, beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett.

Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. »Ich muss müde sein«, dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgengrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte noch nicht einmal die Hälfte.

Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, und am übernächsten fünf, seinen letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen zweiten Baum zu fällen. In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, erzählte, was passiert war, und schwor Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen.

Der Vorarbeiter fragte ihn: »Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?« »Die Axt schärfen? Dazu hatte ich keine Zeit, ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.«

(aus dem Buch von Jorge Bucay „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“)

2. Was uns vom Müßiggang abhält

a) Verhaltensmuster im „Stress“

- Stress = uralte Reaktion, mit denen wir auf eine Gefahr reagieren
- Automatisierte Abläufe, um das Überleben zu sichern
- Sofortige Ausschüttung von „Stresshormonen“
- „Alarmbereitschaft“
- Körperliche Anspannung:
Kämpfen o. Fliehen (o. Erstarren)
 - Atem wird beschleunigt, Blutdruck erhöht - Glucose wird bereitgestellt - Erweiterung: Pupillen und Bronchien - Muskeln werden angespannt
- Mentale Anspannung:
 - „Tunnelblick“ - Entstehung von Angst - Innerer Antrieb und „Kampfbereitschaft“ - Kurzzeitgedächtnis, Reflexion und rationales Denken werden unterdrückt

Wann wird aus einem äußeren Reiz ein Stressor?

- Sekundenbruchteil: Ressourcen-Check
- Stressoren entstehen meist dadurch, wie ein äußerer Einfluss wahrgenommen und interpretiert wird
- Interpretation aufgrund von: Erfahrungen und Erziehung, Werten, Eigene Normen und Ansprüchen (in Form von Glaubenssätzen), Haltung
= können als „Stressbeschleuniger“ wirken

b) Stressbeschleuniger: Der „Innere Antreiber“

- Konzept stammt aus der Transaktionsanalyse (Eric Berne)
- Es beschreibt eigentlich positive Eigenschaften wie Genauigkeit, Freundlichkeit, Gründlichkeit, Stärke und Schnelligkeit
- Allerdings werden diese Eigenschaften übertrieben und unangemessen ausgelebt
 - Der „Innere Antreiber“ „zwingt“ die Menschen dazu
- Werden meist in der Kindheit angelegt
- Spiegeln häufig Sätze wider, die wir oft gehört haben
- Besonders in Stress- oder Konfliktsituationen werden sie unpassend aktiv
- Dann beeinflussen sie unser Verhalten und unser Erleben (= Interpretation von äußeren Reizen)

Aussagen des Inneren Antreibers:



Wichtig: Wir sind nicht dieser „Antreiber“, sondern er ist nur eine Stimme in unserem „Inneren Team“ bzw. ein Aspekt unserer Persönlichkeit!

- Inneres Team: Persnlichkeitsmodell von Friedemann Schulz von Thun
- Es beschreibt die vielen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile – verbildlicht in einer Teamsitzung

3. Wie uns Müßiggang trotzdem gelingen kann

a) Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamkeit ist eine Haltung und eine Lebensaufgabe
 - Zu Beginn ist es anstrengend und bedarf viel Training
 - Achtsamkeit arbeitet gegen die Effektivität unseres Gehirns (85-95% unbewusst)
 - In vielen Situationen fahren wir auf „Autopilot“
 - Achtsamkeit ist:
 - Ganz im Hier und Jetzt gegenwärtig zu sein,
 - mit ungeteiltem Herzen prsent sein,
 - wahrzunehmen ohne zu bewerten
- = „Es ist wie es ist!“

Bewusstes Wahrnehmen durchbricht die „Automatismen“

- Fokus wird weg vom Stressor gelenkt
- „Reset“-Knopf: aus dem wachen Bewusstsein heraus neu entscheiden
- Erkenntnis:
 - alles ist im Fluss, nichts bleibt, wie es war

> Erhöht die Akzeptanz und hilft beim Loslassen.

- Achtsame Momente ermöglichen es uns, die „Säge wieder zu schärfen“.
- Mit einem kurzen „Zeitaufwand“ schaffen wir innere Ruhe, um die Herausforderungen gelassener zu akzeptieren.
- Wir reduzieren „Unachtsamkeiten“, die uns noch mehr Zeit kosten würden.
 - „Geh langsam, wenn du es eilig hast.“ (Chinesisches Sprichwort)
- Ermöglicht wieder einen tiefen Kontakt zu mir selbst
- Durch die Beobachtung meiner Gedanken, Gefühle und meines Körpers nehme ich bewusst war
 - was mir nicht gut tut (Schwere, Enge, Krampf)
 - was mir gut tut (Leichtigkeit, Weite, Kraft)

Was mir gut tut: Positives „vermehrten“ durch geänderten Fokus:

- Optimismus
 - 3 Perlen, Tagebuch, Best-Case-Szenario
- Dankbarkeit:
 - Einschlaf-Übung „Wofür ich heute dankbar bin.“
- Die eigene Wirkmächtigkeit erkennen:
 - Erfolge feiern und reflektieren: Was war mein Anteil?
 - Wahrnehmung des eigenen Einflussbereichs
- „Die Schönheit der kleinen Dinge“ achtsam wahrnehmen - die Sinne „schärfen“
- Die eigenen Kraftquellen kennen
- „Ressourcen-Rucksack“ packen
 - Eigene Stärke: Wo haben Sie eine Herausforderung gemeistert? Wie haben Sie das gemacht? Welche Ihrer Eigenschaften und Fähigkeiten hat Ihnen dabei geholfen?

- Netzwerk: Wer um Sie herum stärkt und stützt Sie? Auf wen können Sie sich immer verlassen? Wen können Sie ohne Scham um Hilfe bitten?
- Überfluss: Wovon haben Sie in Ihrem Leben viel?
Zeit, Geld, Kontakte o.ä.?

Was mir nicht gut tut: Vom Umgang mit belastenden Gefühlen

- Gefühle wie Angst, Trauer oder Ärger lösen oft einen Widerstand in uns aus
 - Wir kämpfen dagegen an, das kann Leid und den Stress vergrößern
 - Ggf. spielen auch die Inneren Antreiber eine Rolle
(„Sei stark!“, „Du musst anderen gefallen!“)

Achtsam akzeptieren, am Beispiel „Wut“:

- 1) Das Gefühl bewusst wahrnehmen, ohne zu bewerten – wie ein neugieriges Kind:
„Interessant, ich bin gerade sehr wütend. Mein Kiefer ist fest und hart, meine Hände zu Fäusten geballt, meine Gedanken rasen und ich bekomme kaum Luft.“
- 2) Dem Gefühl freundlich zulächeln:
„Mit meiner Einatmung nehme ich die Wut war, ausatmend lächele ich ihr freundlich zu.“
- 3) Das Gefühl liebevoll umarmen, anstatt es loswerden wollen:
„Einatmend weiß ich, dass ich wütend bin – ausatmend umarme ich meine Wut liebevoll.“
- 4) Vielleicht verändert sich jetzt das Gefühl: aus Wut wird bsp. Trauer, es fließen Tränen
„Mit meiner Einatmung nehme ich nun wahr, dass ich traurig bin, ausatmend lächele ich meiner Trauer freundlich zu.“
- 5) Das liebevolle Zuwenden führt irgendwann (Geduld!) dazu, dass sich das Gefühl beruhigt
„Einatmend spüre ich meine Wut, ausatmend beruhige ich meine Wut.“
- 6) Nur wenn es sich wirklich beruhigt hat, kann ich es loslassen
„Einatmend weiß ich, dass ich wütend bin, ausatmend lasse ich meine Wut los.“
- 7) Erst jetzt schauen wir uns an, was das Gefühl verursacht hat und was es braucht, damit es uns besser geht.
- 8) Wenn wir jetzt handeln, dann klar und bewusst. Somit verringern wir die Wahrscheinlichkeit, dass unser Handeln zu neuem Ärger, Verwicklungen oder Verletzungen führt.

Gefühle akzeptieren...

- Akzeptanz ist ein Zustand der inneren Ruhe und Sicherheit
- Aktiver Akt / freiwillige Bereitschaft Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann.
- Nur hier kann ich kreative Lösungen finden, empathisch sein, klare Entscheidungen treffen, Kompromisse eingehen
- Ich habe Energie, Lebendigkeit, Antrieb.
- Akzeptanz ≠ Resignation

Abgrenzung

- Achtsamkeit führt auch dazu, dass ich stärker wahrnehme, wer mir nicht gut tut
- Auch Tätigkeiten oder Umgebungen, in denen oder bei denen ich mich unwohl fühle, werden mir stärker bewusst

Und dann?

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen:

- Bewusste Entscheidungen treffen
 - Aus „ich muss“ wird „ich entscheide mich dafür...“
- Die Opferrolle verlassen
 - Den eigenen Anteil und Einflussbereich erkennen und nutzen
- Dem „Inneren Antreiber“ bewusst einen Gegenpol gegenüber stellen

b) Haltungsänderung

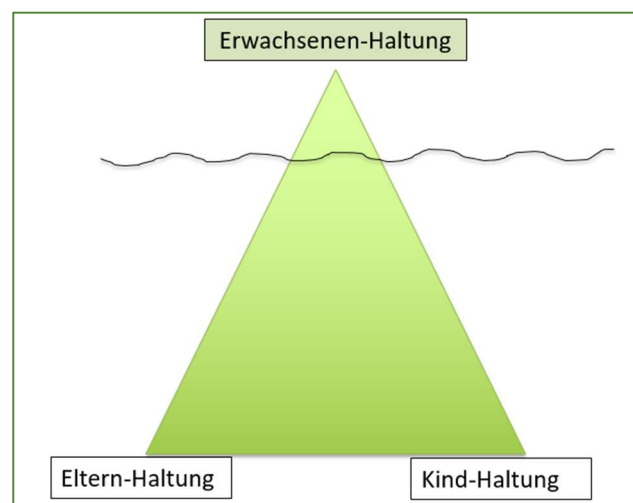
Haltungsdreieck nach Dr. Petra Bock:

Kind-Haltung:

- Entweder trotzig, bockig oder klein, hilflos und überangepasst

Eltern-Haltung:

- Entweder streng, „von oben herab“, bewertend, antreibend oder überfürsorglich, anmaßend



Der innere Erwachsene:

- Ist der ausbalancierte, reflektierte Anteil in uns
- Er kennt seine Stärken und weiß sie zu nutzen
- Er kennt seine Grenzen und überschreitet sie nicht
- Weiß, wie das Leben ist und hat in seinem Leben erfahren, dass auch Krisen bewältigt werden können
- Hat klare Ziele und Wünsche, kennt seine Bedürfnisse
- Analysiert und wägt ab
- Sieht sich auf Augenhöhe mit anderen

= Ist bei der Selbstfürsorge der „Erlauber“, der den antreibenden, ängstlichen, überheblichen und pessimistischen Stimmen gegenübersteht

4. Abschluss

“DIE SCHALE DER LIEBE”

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.

Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.

(von Bernhard von Clairvaux)

Quelle: <https://mehrentspannung.de/die-schale-der-liebe/>

Susanne Pürthner - Zusammenfassung von Teilnehmendenstimmen:

Nach ihrer persönlichen Vorstellung und Geschichte nahm Simone Vierkant uns mit in die Thematik „Achtsamkeit“. In Ihrem Referat machte sie den Teilnehmenden deutlich, wann es sinnvoll ist auf sich zu achten.

Achtsamkeit für den Alltag, nicht in abgegrenzten Gruppen und Räumen, sondern im Ist und jetzt zu sein. Wann ist ein Stoppschild von Nöten - Du bist der Chef in Deinem Leben.

Sie regte die Neugier an, sich selbst zu erkunden - was bestimmt mich und treibt mich an. Wann muss ich auf meine „Achtsamkeitsglocke“ achten. Wann muss ich mich abgrenzen. Was hält mich ab Zeit für mich zu haben? Wann mache ich Dinge, die ich gar nicht tun möchte?

Es stellte sich bald heraus, dass dieses Thema so individuell und facettenreich ist. Dadurch kam es leider nicht mehr zu einem Austausch in der Gruppe.

Doch jeder der Teilnehmenden konnte das Gesagte aufnehmen und weiterdenken.

Hier einige Gedanken und Impulse der Rückmeldungen aus der Gruppe:

Ich möchte dankbar sein - das Leben ist so zerbrechlich, nichts ist selbstverständlich - alles ist geschenkt.

Der Vortrag gab Mut dazu, wenn man an seine Grenzen kommt Pausen einzulegen, die Impulse aus dem Vortrag waren sehr praxisnah.

Wichtig für mich Akzeptanz und Wahrnehmen ohne Bewertung.

Positive Momente im Ist und jetzt nutzen, bewusst innehalten - auch das benötigt Übung.

Danke für die Ermutigung auf sich selbst achten zu dürfen.

Leider kamen wir nicht mehr zu den Fragen:

Das Abschalten ist schwierig, beim Innehalten überrennen einen Gedanken, was noch zu tun ist.

Die inneren Antreiber sind nicht die einzigen Player in meinem Spiel.

Manchmal / oft muss man sich auch mit äußeren Stimmen auseinandersetzen und sich abgrenzen.

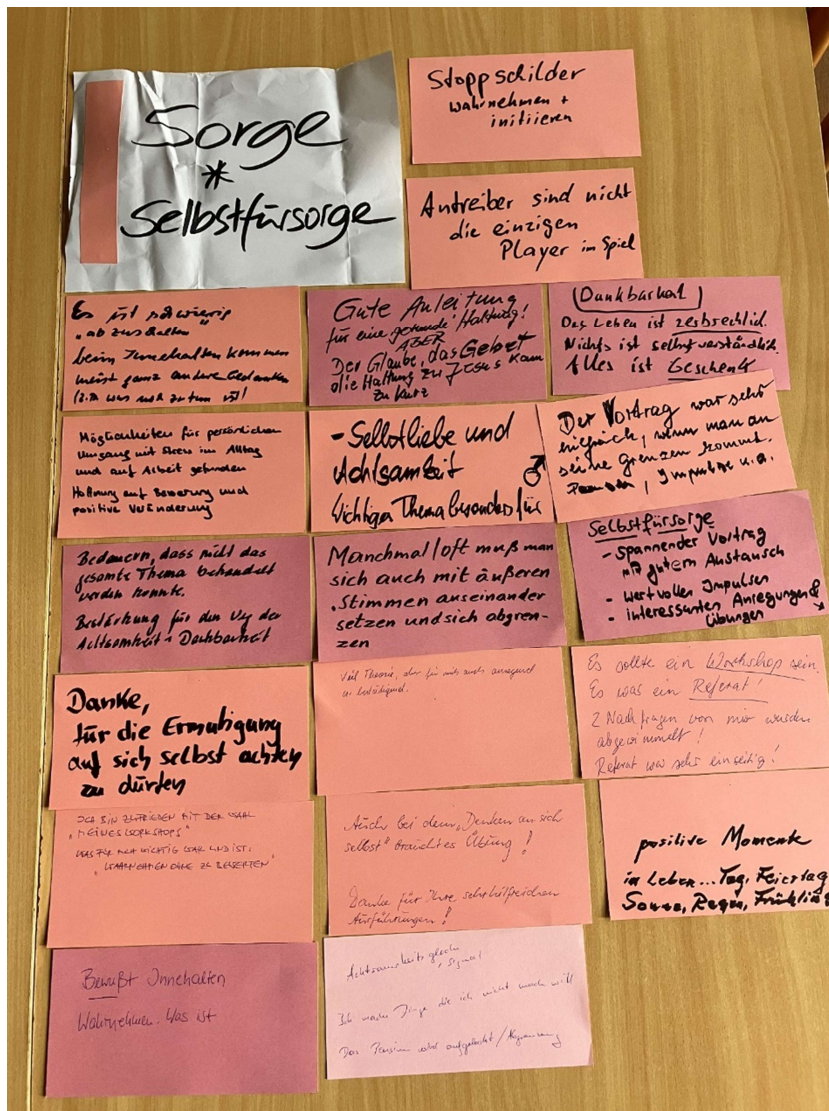
Eine gute Anleitung, aber die Glaubensbeziehung dazu kam zu kurz.

Äußere gesellschaftliche Einflüsse kann ich doch nicht ausblenden - wie gehe ich damit um?

Mein Arbeitsfeld wird erweitert, mir wird immer mehr zugemutet - wie gehe ich damit um?

Es gab auch Betroffenheit und Ärger, dass in der Gruppe Einzelfälle nicht besprochen werden konnten. Dazu waren leider 1,5 Stunden zu kurz.

Wir danken für alle Impulse und Informationen und werden uns mit uns auf den Weg machen 😊



Literatur

Engels, Saskia (2022):
Resilienz – Die 7 Säulen zur mentalen Stärke: Wie du Stress abbaust und Depressionen vorbeugst. Für mehr Gelassenheit und innere Stärke im Alltag und Beruf. Bucheiche Verlag.

Filipp, Sigrun-Heide;
 Aymanns, Peter (2018):
Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Kohlhammer.

Gallwey, W. Timothy
 (2012): *Inner Game Stress. Wie Sie größere innere Stabilität gewinnen, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.* Allesimfluss-Verlag.

Hillert, Prof. Dr. Dr. Med. A. (2023): *Stress positiv nutzen. Ganz locker auf der Stresswelle surfen.* Stiftung Warentest.

Kas, Bast (2023): *Kompass für die Seele: Das Fazit neuester Studien zu Resilienz und innerer Stärke - Ernährung, Bewegung, Meditation u.v.a.: 10 wissenschaftlich erwiesene Wege, um Körper und Geist gesund zu halten.* C.Bertelsmann Verlag.

Schulz von Thun, Friedemann (2021): *Miteinander reden: 3. Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation.* Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Pfeifer-Schapp (2014): *Achtsamkeit in der Kunst des (Nicht-)Helfens.* Arbor Verlag.

Wellensiek, Sylvia Kéré (2021): *Logbuch Resilienz: Arbeitsbuch mit Übungen, Tipps und Anregungen. Gelassen im Sturm (Logbücher).* Beltz.

Irischer Reisesegen

Mögen sich die Wege vor Deinen Füßen ebnen

1. Mö - gen sich die We - ge vor Dei - nen Fü - ßen eb - nen, mö - gest Du den
 2. Mö - ge warm die Son - ne auch Dein Ge - sicht be - schei - nen, Re - gen sanft auf

Wind im Rük - ken ha - ben! Und bis wir uns wie - der sehn, und bis wir uns
 Dei - ne Fel - der fal - len!

wie - der sehn mö - ge Gott sei - ne schüt - zen - de Hand ü - ber Dir hal - ten.
 Gott sei - ne Hand

Text: überliefert, Übersetzung aus dem Englischen unbekannt

Musik. Günther Schwarze (1987)



Jubilate-Chor

©Sabine Schmerschneider

Impressum:

**Herausgegeben: Evangelische Erwachsenenbildung Sachsen, Hauptstraße 23,
01097 Dresden**

Redaktion: Anne Mechling-Stier

Endredaktion: Anne Mechling-Stier, Sabine Schmerschneider

Redaktionsschluss: 22.05.2024

**Texte: Nadja Grätsch, Anne Mechling-Stier, Susanne Pürthner, Susanne Christiane Schmitt,
Susanne Singer, OKR Frank del Chin, Jan Schober**

**Alle Texte in den Handouts sind von den Referentinnen und Referenten der Workshops
erstellt, Nachweise über eingefügte grafische Darstellungen bitte direkt anfragen ...**

**Abdruck und Weiterverwendung der vorliegenden Dokumentation in anderen
Zusammenhängen (auch auszugsweise) nur mit vorheriger Genehmigung der EEB Sachsen.**