



# Kultur im Koffer

Im Moment wünschte ich mir, dass ein Tag mehr als 24 Stunden und ich noch mehr Zeit zur Verfügung hätte. Die Zeit vergeht schnell: Der Morgen beginnt und schon ist es wieder Abend. Noch voll im Arbeitsleben eingebunden, ist mein Zeitempfinden vermutlich anders als im Ruhestand ...



Aus verschiedenen Gründen führt das Älterwerden oft dazu, dass Menschen plötzlich zu viel der sehr kostbaren Zeit zur Verfügung haben. Die Tage werden lang und ähneln sich immer mehr. Begegnungen mit Menschen finden selten statt und dementsprechend fehlen wertvolle Gespräche. Es wird stiller und ruhiger und Langeweile hält Einzug. Am Beispiel meiner Mutter war das Altern auch verbunden mit Abbau. Der Körper wollte nicht mehr so wie einst. Die Sehkraft liess nach. Ihre Hände konnten keine feinen Strick- oder Näharbeiten mehr ausführen und ihre Beine wurden schnell müde, der Gang unsicher. Sie realisierte die Veränderungen und konnte sich mit diesem Abbau nur schwer abfinden. Meine Ratschläge kamen nicht mehr gut an. Es war schwierig - auch mit viel Empathie - in diesen Lebensumstand einzutauchen und sie zu begleiten ... Die berühmten Worte «Nimm mini Auge und lueg», konnte ich nicht anwenden, weil mein Leben noch vollgepackt ist und ich keine Langeweile oder Unterforderung kenne; und die eher raren, stillen Momente schätze.

Einsamkeit, wenig gesellige Stunden, nicht mehr gebraucht oder sogar vergessen werden wirkt sich auf die Persönlichkeit aus. Oft ziehen sich ältere Menschen in ein Schneckenhaus zurück, werden still und vieles droht zu verkümmern. Haben sie sich einmal «verkrochen», ist der Weg ans Licht

extrem schwierig. Das Leben findet in einer anderen Welt - weit innen statt. Nur vertraute Menschen finden - wenn überhaupt - Zutritt zu dieser Welt. Meine Mutter spielte mit mir leidenschaftlich gerne Yatzy, Rummy und Scrabble. Beim Spielen lachten wir viel - fast wie in alten Zeiten. In diesen Momenten wirkte sie wieder sehr fröhlich, offen und auch sehr agil im Denken. Einen Vorschlag wie «Spiel doch einmal mit der Frau, die an der gleichen Strasse wohnt», lehnte sie kategorisch ab. Ich bin heute überzeugt, dass es in dieser Lebensphase sehr wichtig ist, dass Angehörige den Zeitpunkt - bevor das Schneckenhaus nicht mehr verlassen wird - nicht verpassen dürfen. Diesen Wendepunkt möchte eine Gruppe von Sozialtätigen mit der Idee «Kultur im Koffer» auffangen. Franziska Grogg arbeitet in der Kirchgemeinde Petrus als Sozialdiakonin. Sie ist zuständig für die Seniorenarbeit. Ich habe ihr zu diesem interessanten Projekt Fragen gestellt.

## **Frau Grogg, wie ist diese Idee entstanden?**

Die zuständige Frau für Freiwilligenarbeit des ganzen Kantons hörte von diesem Projekt in Hamburg und schrieb alle Kirchgemeinden in Bern an. Mich hat die Idee sofort sehr angesprochen. Ich war damals neu in der Seniorenarbeit und hörte viel von der Einsamkeit älterer Menschen. Gleichzeitig hörte ich, es werde immer schwieriger, Freiwillige zu finden, die Besuchsdienste übernehmen. Be-

suchsdienstleistende bieten einer Person im Alltag Unterstützung. Sei es mit Botengängen oder einer Begleitung auf Spaziergängen. Bei unserem Projekt steht das gemeinsame Interesse an einem Thema im Vordergrund und verbindet somit zwei oder mehrere Personen mit gleichen Interessen. Ich fand die Idee so toll, weil ich denke, beim unkomplizierten Austausch von gleichen Interessen kann eine ähnliche Situation entstehen, wie wir es auf dem Spielplatz beobachten können. Wenn Mütter oder Väter zu ihren Kindern schauen und dabei mit anderen Eltern in Kontakt kommen. Sie finden meistens schnell ein gemeinsames Thema, nämlich die Kindererziehung. Oder wir kennen die Situation, wenn sich irgendwo Fussballbegeisterte treffen. Auch sie haben ihr Thema. Das sind kleine, wertvolle Kontakte, die mobile Menschen im Alltag haben können. Ähnliche Begegnungen möchten wir auf eine andere Art auch Seniorinnen und Senioren, die ihr Haus nur noch schwer verlassen können, ermöglichen.

*«Kultur im Koffer»  
bringt Menschen, die  
ihr Zuhause nicht oder  
nur schwer verlassen  
können, Abwechslung  
und Unterhaltung nach  
Hause.*

Die Idee aus Hamburg in Bern umzusetzen, forderte uns heraus. Ein wertvoller Stein kam ins Rollen.

#### **Wer hilft konkret mit?**

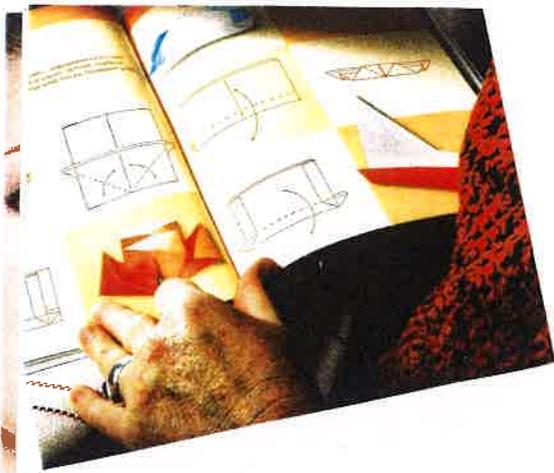
Zum Team gehören Rahel Burckhardt, Beauftragte für Freiwilligenarbeit bei der Kantonalkirche, die uns die Idee aus Hamburg vorstellte. Sie begleitet das Projekt. Claudia Blacha (Freiwillige) ist zuständig für das Lektorat, die Webseite und den Einführungskurs für Freiwillige. Claudia Fischer ist Sozialarbeiterin der Kirchgemeinde Paulus in Bern und Tanja Germinale (Freiwillige) ist eine Secundo und sieht am Beispiel der Generation ihrer Eltern, wie wichtig auch im Alter Kontak-  
te und soziale Vernetzung sind. Sie schlägt eine Brücke zu allen italienisch Sprechenden. Mein Aufgabenbereich ist die Koordination und ich bin auch Ansprechpartnerin für das Projekt «Kultur im Koffer». Uns ist es sehr wichtig, dass auch Freiwillige beim Entstehen dieses Projekts mithelfen: Wir möchten es noch breiter abstützen. Men-



schen, die von aussen kommen, haben einen anderen Blickwinkel als beruflich Sozialtätige. Unser Projekt wurde auch den Alters- und Pflegeheimen vorgestellt. Das heisst konkret, dass auch Menschen, die nicht mehr selbständig wohnen, dieses Projekt nutzen können.

#### **Wie bekannt ist diese Idee im Moment?**

Das Projekt ist gut angelaufen. Wir sind allerdings auf Werbung angewiesen. Je mehr darüber berichtet wird, desto mehr können wir auf neue Freiwillige hoffen. Und natürlich auch auf Menschen, die «Kultur im Koffer» geniessen möchten. Das Publikmachen verleiht dem Ganzen einen seriösen Anstrich und weckt Vertrauen. Viele ältere Menschen



möchten zwar gerne teilnehmen, sind aber zurückhaltend darin, ihre Wohnungstür einer fremden Person zu öffnen. Wir werden oft gefragt – auch von Angehörigen –, ob das wirklich vertrauenswürdige Leute seien; oder ob sie missionieren oder sie gar ausrauben wollten. Verständliche Fragen aus ihrer Sicht. Da es wirklich Betrüger gibt, die ihr Unwesen treiben, hält das viele Seniorinnen und Senioren davon ab, jemanden in ihr Zuhause zu lassen – auch ausserhalb unseres Projekts. Das ist eine grosse Herausforderung für uns. Wir sind uns bewusst, dass wir nur mit Aufklärungsarbeit und wirklich seriösen Abklärungen weitere Menschen begeistern können.

#### Wie möchten Sie Menschen erreichen, die skeptisch sind oder Angst haben?

Wir schlagen ängstlichen Menschen auch Treffpunkte vor, die ausserhalb der eigenen Wohnung liegen – oder ermutigen sie, ihre Nachbarn mit einzuladen. Kürzlich meldete sich eine Frau bei uns, die sich für klassische

Musik interessiert. Zwei Flötistinnen musizierten dann für fast alle Hausbewohner. Ein schöner, geselliger Anlass, der zu weiteren Treffen – vielleicht in anderer Form – führen kann. Es schafft Verbindungen, die sehr wertvoll sind. Das hoffen wir zumindest alle, da wir vom Projekt überzeugt sind. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, dass in einem Altersheim «Kultur im Koffer» stattfindet: Wir bieten Themen an, die problemlos in einer kleinen Gruppe erlebt werden können.

#### Wie ist das Projekt angelaufen?

Seit letzten Frühling läuft das Projekt. Pro Monat haben wir drei bis vier Besuche. Wir haben elf Freiwillige, die einen Koffer vollgepackt mit Kultur besitzen und bereit sind für Besuche. Die meisten davon sind pensioniert. Wir freuen uns auch, dass sich jüngere Menschen gemeldet haben, die noch aktiv im Berufsleben stehen und dieses Projekt unterstützen. Sie möchten Zeit schenken und die Begeisterung für ein Hobby mit anderen Menschen teilen. Auch in der Begleitgruppe engagieren sich Jüngere. Wir arbeiten mit der HKB (Hochschule der Künste Bern: Fachbereich Musik) zusammen. Auf einer Liste stehen zehn Studierende, die bereit sind, zu musizieren.

Eine grosse Bürde im Alter ist auch, dass liebe und vertraute Menschen sterben. Das macht traurig, einsam und stellt die betroffenen Menschen immer wieder vor die Herausforderung, neue Bezugspersonen zu finden. In dieser Lebensphase ein riesiges und ermüdendes Unterfangen. Das ist manchmal sogar für jüngere Menschen schwierig – im Alter jedoch fast schon unmöglich.

#### Wie sieht es in der Umsetzung aus?

Wenn sich eine Person meldet, die mit ihrem Koffer Kultur schenken möchte, notieren wir das Angebot bei uns und publizieren es auf unserer Homepage. Auf der anderen Seite melden sich Menschen, die gerne Besuch empfangen möchten, ebenfalls bei mir. Wir vermitteln und klären ab, ob alles in einem seriösen Rahmen stattfinden wird. Wichtig ist zu wissen, dass beide Seiten nicht verpflichtet sind, weitere Termine zu fixieren. Es kann sein, dass die Chemie oder das Angebot nicht stimmen. Das nehmen wir ernst und verstehen wir auch. Im anderen und besseren Fall kann es durchaus sein, dass jemand regelmässig Besuche macht. Das kann dann sehr unkompliziert ablaufen. In der Regel frage ich nach einem Besuch bei den Freiwilligen wie auch bei den Besuchten nach, damit ich ein Feedback habe. Ganz wichtig ist zu erwähnen, dass das Projekt gratis ist.

#### Wissenswert



Wer sich für dieses Projekt interessiert, kann sich bei Franziska Grogg melden. Die Projektgruppe ist auch bereit, Institutionen ihr Wissen und das erarbeitete Konzept rund um «Kultur im Koffer» weiterzugeben. Möchten Sie als Trägerschaft mithelfen? Möchten Sie bei der Begleitgruppe mitwirken oder einen Koffer packen? Melden Sie sich!

Kirchgemeinde Petrus  
Franziska Grogg  
Seniorenarbeit  
Brunnadenstrasse 40  
3006 Bern  
Telefon 031 350 43 03  
franziska.grogg@refbern.ch  
www.kulturimkoffer.ch

#### Trägerschaft des Projekts:

Kirchgemeinde Petrus in Zusammenarbeit mit den Reformierten Kirchgemeinden Paulus, Bern-Bethlehem, Bümpliz und Markus, Paroisse réformée Berne, Hochschule der Künste Bern, Musikvermittlung

Unterstützt von: fondia: Stiftung zur Förderung der Gemeindediakonie im SEK  
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
Stadt Bern, Direktion für Bildung, Soziales und Sport

Das Leben ist nicht bis ins Detail planbar. Somit wissen wir alle nicht, ob wir im Alter einmal einsam werden. Zeit schenken und eintauchen in eine Welt, die uns noch fremd ist, finde ich eine wichtige Erfahrung und vor allem eine Herzenssache. Deshalb möchte ich schon bald einen kleineren Koffer packen, Menschen begegnen und mit meiner Anwesenheit ein wenig Einsamkeit wegzaubern.



Sylvia Felber ist Redaktionsleiterin der Schweizer Hausapotheke seit 1991, Heimweh-Baslerin und FCB-Fan.

