

Weil  
gemeinsam  
mehr Freude  
macht!

Dreamlike  
Neighbourhood  older people  
connect in their  
community

---

# Geschichten von traumhaften Nachbarschaften Ein Handbuch



## **Inhalt**

### **Perspektiven**

Über dieses Handbuch 3

### **Zugänge**

Unsere Ideen und Werte 4

### **Situationen**

Das Projekt in seiner  
Vielfalt 7

### **Gemeinschaften**

Was Nachbarschafts-  
gruppen alles (sein)  
können 15

### **Wege und Geschichten**

Erfahrungen aus dem  
Projekt 22

### **Werkzeuge**

Ein Blick in unsere Online-  
Methodensammlung 30

www.  
dreamlike-  
neighbour-  
hood  
.eu

Alle Dreamlike Neighbourhood-Publikationen können Sie kostenfrei von unserer Website herunterladen.

**W**ir brauchen Nachbarschaften, in denen Menschen in all ihrer Vielfalt sichtbar werden. Nachbarschaften, die uns dazu einladen, mit anderen in Beziehung zu treten, unsere Ideen und Fähigkeiten einzubringen und unsere Lebenswelt mitzugestalten. Nachbarschaften, die uns dazu ermächtigen und dabei unterstützen, gut und in Würde alt zu werden.

Dieses Handbuch ist unser Beitrag zu derartigen „traumhaften Nachbarschaften“. Es erzählt Geschichten über die gemeinsame Gestaltung lebendiger, unterstützender Nachbarschaften. Geschrieben wurde es für alle, die für und mit älteren Menschen arbeiten und gemeinsam mit ihnen lebenswerte Gemeinschaften schaffen wollen. Dazu gehören nicht nur lokale Organisationen (z. B. Gemeindeverwaltungen, Nachbarschaftszentren, zivilgesellschaftliche Initiativen, Sozialzentren) mit ihren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, sondern auch Einzelpersonen und Gruppen (z. B. Entscheider\*innen, Erwachsenenbildner\*innen und andere Schlüsselpersonen), die als Botschafter\*innen für dieses wichtige Thema aktiv werden wollen. Darüber hinaus und vor allem möchten wir

mit diesem Handbuch auch ältere Menschen erreichen, die mit anderen gemeinsam ihre Nachbarschaft besser kennenlernen und mitgestalten möchten.

Dieses Handbuch soll Interesse wecken und Inspiration bieten. Allen, die noch mehr über die verwendeten Werkzeuge und Methoden erfahren möchten, legen wir unsere Online-Methodensammlung ans Herz. Sie bietet eine Sammlung von Aktivitäten, die das Zusammenkommen und gegenseitige Kennenlernen älterer Menschen unterstützen. Im letzten Kapitel finden Sie einen kurzen Einblick in die Online-Methodensammlung.

Dieses Handbuch gibt einen Einblick in zwei Jahre gemeinsame Arbeit im Projekt *Dreamlike Neighbourhood*. Zwei Jahre des Entwickelns und Ausprobierens verschiedenster Aktivitäten gemeinsam mit älteren Menschen. Zwei Jahre des Zusammenkommens, des Teilens von Erfahrungen und Ideen, des Aufbaus von Beziehungen und der Gestaltung von Gemeinschaften. Diese Erfahrungen wurden von sehr unterschiedlichen Menschen in unterschiedlichen Settings in vier europäischen Ländern gemacht und gesammelt. In unserem Handbuch erzählen wir die Geschichten von Nachbarschaftsgruppen, der Menschen dahinter und des *Dreamlike Neighbourhood*-Projekts, das den Rahmen für so viele schöne und gemeinschaftsstiftende Begegnungen bildete.



### Weil gemeinsam mehr Freude macht

Wir alle profitieren von guten Nachbarschaften: Sie geben uns ein Gefühl von Zugehörigkeit und Sicherheit und sind Teil unserer Identität. Sie bieten uns bei Bedarf Unterstützung, schützen vor Einsamkeit und tragen auf vielfältige Weise zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei. Für viele ältere Menschen – und darunter ganz besonders die Hochaltrigen – sind gute Nachbarschaften besonders bedeutsam. Gerade für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder gesundheitlichen Problemen, Alleinlebende und Menschen, die von sozialer Ausgrenzung betroffen sind, ist das unmittelbare Lebensumfeld aufgrund seiner Überschaubarkeit und Nähe eine gute Quelle für Unterstützung.

*Am „Earth Day“ übernahmen die Teilnehmer\*innen Gemeindefarbeit. Davon profitierte nicht nur die Umwelt, sondern auch die Gruppe selbst, die durch die gemeinsame Arbeit enger zusammenwuchs.*

Foto © Letokruh

Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, wie ältere Menschen darin gestärkt werden können, mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten in Organisationen und Gemeinden sichtbar zu werden, interessiert Sie sicher das Projekt **invisible talents**

→ [www.invisible-talents.eu](http://www.invisible-talents.eu)

### Im Gleichgewicht

Gute Beziehungen basieren auf Gegenseitigkeit. Für gewöhnlich streben Menschen nach einem Gleichgewicht aus Geben und Nehmen. Ältere Menschen sind bei

## Zugehörigkeit und soziale Kontakte ...

**... die in der Nachbarschaft gepflegt werden, sind eine wertvolle Ressource im Alter: Sie verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen und sind ein Schutz gegen Einsamkeit. Sie halten gesund und steigern sogar die Lebenserwartung.<sup>1</sup>**

1 Siehe dazu etwa: Julianne Holt-Lunstad et al.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, in: PLoS Medicine 7/7, 1–20.

Weitem nicht die einzigen, die von guten Nachbarschaften profitieren können. Sie leisten auch gern ihren Beitrag für andere, wenn sie sich willkommen und geschätzt fühlen und ihnen Möglichkeiten zur Teilhabe geboten werden.

## Mit, nicht für

**„Unsere Aufgabe ist es, Gelegenheiten zu schaffen und Menschen einzuladen, sich einzubringen.“**

— Dušana Findeisen,  
Co-Mentorin der slowenischen  
Nachbarschaftsgruppen

Die besten Möglichkeiten für die Teilhabe älterer Menschen sind jene, die von ihnen und mit ihnen – und nicht bloß für sie – geschaffen werden. Denn Ältere wissen selbst am besten, was Begegnungen und Aktivitäten für sie gut und sinnvoll macht. Im Projekt *Dreamlike Neighbourhood* haben wir Teilnehmer\*innen über ihre Vorstellungen von und Sichtweisen auf ihre „Traumnachbarschaften“ gefragt. Die Antworten waren so vielfältig wie die Befragten selbst, aber einige Aspekte wurden häufiger genannt:

☁ eine aktive Rolle einnehmen und als „ganzer Mensch“ – mit den eigenen Interessen, Talenten und Sichtweisen – teilhaben zu können

☁ positive Erfahrungen zu machen

☁ Inspirationen zu finden

☁ sich mit anderen auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben

## Vielfältiger Nutzen

**„Beim freiwilligen Engagement geht es darum, mit anderen in Kontakt zu sein und sich selbst nützlich zu fühlen. Meine Tätigkeiten als Freiwillige machen mein Leben komplett. Es macht mir Freude, andere Menschen durch den Garten zu führen. Leute aus der ganzen Welt besuchen unseren Botanischen Garten. Und Leute aus Laibach. Sie sind meine Nachbar\*innen und viele wussten bis vor Kurzem gar nicht, dass es einen Botanischen Garten gibt.“**

— Helena, Freiwillige im  
Botanischen Garten von Laibach

Das Thema Nachbarschaft ist nicht nur für ältere Menschen von Bedeutung. Auch für Gemeinden und die ganze Gesellschaft ist das Thema höchst relevant. (Ältere) Menschen, die sich engagieren, leisten etwas für ihre Gemeinden, bekommen aber

auch ganz viel zurück. Gemeinden, die sich an die Bedürfnisse älterer Bewohner\*innen anpassen und sie mit all ihren Interessen und Talenten berücksichtigen, ermöglichen es nicht nur, gut vor Ort alt zu werden, sondern schaffen ein vielfältiges Miteinander, das das Leben aller Generationen bereichert.

## Daheim alt werden

**„Die Nachbarschaft meiner Träume ... Wir altern nicht bloß in unseren Wohnungen, sondern in einem Netz bedeutsamer Orte.“**

— Aus einem Artikel der Vereinigung der Senior\*innenorganisationen Sloweniens<sup>2</sup>

Daheim alt zu werden – das bedeutet, so unabhängig wie möglich in der eigenen Wohnung und Gemeinde alt zu werden, und nicht in einer Pflegeeinrichtung weit weg von daheim. Für viele ältere Menschen ist dieses Konzept mit Gefühlen von Zugehörigkeit, Beständigkeit, Beziehung, Sicherheit und Vertrautheit verbunden. Die eigene Wohnung

ist dabei Rückzugsort, die Gemeinde eine Ressource. Ältere Menschen verbringen ihre Lebenszeit nicht nur in ihrem Zuhause, sondern auch „draußen“ in der Gemeinde, in einem Netzwerk bedeutsamer Orte. Daheim alt werden zu können, braucht eine Lebenswelt, die für eine alternde Bevölkerung und verschiedene Phasen des Alter(n)s bereit ist.

Die *Dreamlike Neighbourhood*-Partner\*innen sind sich darüber einig, dass es wichtig ist, älteren Menschen das Altwerden in der Gemeinde zu ermöglichen. Sie sollen am sozialen Leben teilhaben können – so aktiv, wie sie können und wollen. Ältere Menschen möchten respektiert und verstanden werden und brauchen Orte, die allen Generationen – und damit auch der ihren – offenstehen.

**„Öffentliche Räume dürfen ältere Menschen nicht ausschließen.“**

— Marija Vovk, Architektin

---

<sup>2</sup> [https://e-clip.pressclip.si/novi\\_eclip/article.aspx?SEED=7a7c9d49-c094-4805-95fe-9ff1380f7eaa826173134](https://e-clip.pressclip.si/novi_eclip/article.aspx?SEED=7a7c9d49-c094-4805-95fe-9ff1380f7eaa826173134) (31.05.2022)



*Laibach durch ihre Augen und mit ihrem Wissen: Die Nachbarschaftsgruppen erfahren viel über aktuelle städtebauliche Entwicklungen in ihren Nachbarschaften und lernten die Entscheider\*innen im Bereich des öffentlichen Raums kennen.*

Foto © Meta Kutin

## Situationen Das Projekt in seiner Vielfalt



In diesem Kapitel nehmen wir Sie mit auf eine Reise in vier verschiedene Städte und damit in vier individuelle Kontexte. Das Projekt *Dreamlike Neighbourhood* wurde in ganz unterschiedlichen Settings durchgeführt, die ihre ganz eigenen Ressourcen und Logiken aufweisen.

*In Wien zeigte sich bei der „Plauderei“ über die verschiedensten Themen Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Teilnehmer\*innen. Auch ihre Talente und Interessen wurden sichtbar und sie lernten einander besser kennen.*

Foto © queraum



In Österreich arbeitete queraum mit dem Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser (KWP) zusammen. Das KWP betreibt unter anderem mehr als 150 Pensionist\*innenklubs in ganz Wien. Die Klubs sind Treffpunkte in der Nachbarschaft für Wiener Pensionist\*innen. Da haben sie die Möglichkeit sich miteinander zu vernetzen und zwar bei Kaffee und Kuchen, aber auch bei gemeinsamen gesundheitsfördernden Aktivitäten (z. B. Tanzen, Yoga, Gedächtnis-training, Ausflüge, Feste, Computerschulungen usw.). Das Programm wird von den Klubbetreuer\*innen gemeinsam mit den Besucher\*innen und den Freiwilligen organisiert.

Seit einigen Jahren arbeiten die Pensionist\*innenklubs daran, ihre Angebote zu den Bedürfnissen der neuen Generation der Pensionist\*innen anzupassen.

Innovative Projekte und Erweiterung der Angebote und der Kooperationen sollen neue Zielgruppen in die Klubs bringen. Außerdem wird die Stärkung der Identifizierung der Besucher\*innen mit dem Klub durch aktive Teilnahme in die Planung und Durchführung von Aktivitäten angestrebt. Aus diesen Gründen war das Interesse an *Dreamlike Neighbourhood* groß.

Gemeinsam mit den Klubbetreuer\*innen startete queraum eine neue Nachbarschaftsgruppe im Klub Hofferplatz 3 im 16. Wiener Gemeindebezirk. Der Klub war erst im Sommer 2020 eröffnet worden. Aufgrund von COVID-19 und den damit verbundenen Maßnahmen war er jedoch seither nicht durchgehend geöffnet. Dies erschwerte den Besucher\*innen das gegenseitige Kennenlernen.

Wenn Sie mehr über die Pensionist\*innenklubs in Wien wissen wollen:

→ [www.pensionistenklubs.at](http://www.pensionistenklubs.at)

## Zusammen- und in Beziehung kommen

**„Ich besuche auch einen anderen Klub, um dort Karten zu spielen. Aber wir reden nicht, sondern spielen nur. Aber ich vermisse das Reden. Daher komme ich hierher: Ich will plaudern, Erfahrungen austauschen und von anderen lernen. Und es ist wunderbar! So viel wie heute habe ich schon lange nicht mehr gelacht.“**

— Elfriede, Teilnehmerin in Wien

Im Klub am Hofferplatz sollte die Nachbarschaftsgruppe die Menschen zusammenbringen und sie dabei begleiten, einander (besser) kennenzulernen. Neue Klub-Besucher\*innen sollten es leichter haben, mit anderen in Kontakt zu kommen und ein Gefühl von Zugehörigkeit zu entwickeln. Auf Bestehendem aufbauen und gleichzeitig neue Formen des Zusammenseins entwickeln – mit dieser Zielsetzung beschloss queraum in Absprache mit den Klubbetreuer\*innen und der Teamleitung, die Nachbarschaftsgruppe als „Offene Plauderei“ zu gestalten.

Die „Offene Plauderei“ waren regelmäßige Treffen, die jeweils einem Thema (z. B. Reisen, Haustiere, Kindheit, Musik, alte Filme) gewidmet waren und allen Interessierten offenstanden.

## Kooperationen aufbauen

queraum arbeitete auch mit dem Projekt Nachhaltiger ACHTSAMER 8. zusammen.

Gemeinsam mit dem Nachhaltigen ACHTSAMEN 8. wurde ein Workshop für ältere Menschen und Menschen, die mit älteren Menschen arbeiten, organisiert. Es wurden Erfahrungen ausgetauscht, voneinander gelernt und gemeinsam Aktivitäten für eine bessere soziale Teilhabe älterer Menschen entwickelt. Außerdem organisierten queraum und die Mitglieder der Nachbarschaftsgruppe in Kooperation mit dem Nachhaltigen ACHTSAMEN 8. ein Erzählcafé am Tag der ACHTSamkeit im 8. Bezirk.

## Den Haag

In den Niederlanden arbeitete das Team von AFEdemy mit der Stiftung Woon servicewijken Den Haag (Netzwerk für Wohnen, Pflege und Wohlfahrt) und der Stedelijke Ouderen Commissie (Senior\*innenrat der Stadt) zusammen.

**„Es ist eine sehr gute Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen. Da reden Leute miteinander, die sich sonst vielleicht nicht unterhalten würden.“**

— Helene, Teilnehmerin in Wien

**Nachhaltiger ACHTSAMER 8.** ist ein Projekt, das soziale Unterstützung und Solidarität unter den Bewohner\*innen des 8. Wiener Gemeindebezirks fördert. Im Mittelpunkt stehen dabei: die Unterstützung für ältere Menschen, Bewohner\*innen mit demenziellen Erkrankungen und deren pflegende Zugehörige und die Gestaltung einer lebendigen sorgenden Gemeinschaft. Mehr Informationen: → [www.achtsamer.at](http://www.achtsamer.at)

**queraum. kultur- und sozialforschung** wurde 2004 gegründet. Seither hat das Team erfolgreich Projekte auf lokaler, regionaler, nationaler und europäischer Ebene geplant, entwickelt, koordiniert, umgesetzt, evaluiert und begleitet. Das Team von queraum legt besonderen Wert auf die (praktische) Relevanz seiner Forschungs- und Arbeitsergebnisse. Die Arbeitsfelder sind so vielfältig wie die Zielgruppen, für die und mit denen gearbeitet wird, wie zum Beispiel Menschen unterschiedlicher Herkunft, unterschiedlichen Alters (Kinder, Jugendliche, ältere Menschen), mit und ohne Behinderung. Mehr Informationen finden Sie auf: → [www.queraum.org](http://www.queraum.org)

Das **Woon servicewijken Den Haag** ist ein Netzwerk aus Wohnbaugenossenschaften, Pflege- und Wohlfahrts-einrichtungen und der Gemeindeverwaltung. Woon servicewijken arbeitet vor allem in benachteiligten Nachbarschaften wie Den Haag Zentrum und Den Haag Escamp im Südwesten der Stadt. In sogenannten „Inspirationstreffen“ diskutieren die Partner\*innen Themen, die für die Nachbarschaften relevant sind. Viele Bewohner\*innen haben das Gefühl, von der Politik nicht gesehen zu werden und finden den Zugang zu sozialen Angeboten schwierig. Das Netzwerk versucht, die Themen Wohnen, Treffpunkte, Pflege und soziale Netzwerke zu kombinieren, um Bewusstsein zu schaffen und die Eigenständigkeit der Bewohner\*innen zu verbessern. Mehr Informationen über das Woon servicewijken Den Haag auf → [www.woonservicewijken.nl](http://www.woonservicewijken.nl)



Gemeinsam marokkanisch zu kochen war ein Durchbruch, was den Kontakt in der Nachbarschaft betraf. Die Nachbar\*innen schätzten die Aktion sehr.

Foto © Loes Hulsebosch

Die **Stedelijke Ouderen Commissie (SOC)** ist eine Plattform von Interessenvertretungen älterer Menschen in Den Haag. Die SOC hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein Netzwerk aus Nachbarschaftsgruppen älterer Menschen aufzubauen, die wichtige Themen aus den Nachbarschaften eigenständig aufgreifen. Hier finden Sie genauere Informationen: → [www.socdenhaag.nl](http://www.socdenhaag.nl)

## Zwei Nachbarschaften – zwei Dynamiken

**„Ich fühle mich immer so zufrieden, wenn ich herkomme. Ich fühle mich beachtet und gehört.“**

—Paul, Teilnehmer in Den Haag

Nach der Anfangsphase wurde entschieden, in zwei Nachbarschaften – Bouwlust (Den Haag Südwesten) und Transvaal (Den Haag Zentrum) – zu arbeiten.

Der am Stadtrand von Den Haag gelegene Stadtteil Bouwlust wurde in den 1960ern errichtet und bedarf inzwischen Renovierungs- und Erneuerungsarbeiten. Früher war

Bouwlust ein schöner, überschaubarer Stadtteil, wo jede\*r jede\*n kannte. Heute hingegen fühlen sich viele ältere Bewohner\*innen isoliert.

Die Nachbarschaftsgruppe *Dreamlike Bouwlust* wurde im Rahmen des Projektes neu gegründet und ist in einem, von der Wohlfahrtsorganisation Saffier betriebenen, Tageszentrum, angesiedelt. Saffier verfolgt das Ziel, dieses Tageszentrum in ein lebendiges Gemeindezentrum zu verwandeln. Von Anfang an traf sich die Gruppe alle zwei Wochen und diskutierte verschiedene Aspekte von „Alter(n)sfreundlichkeit“.

Die Gruppe tat sich von Zeit zu Zeit auch mit einer anderen Gruppe zusammen. Gemeinsam entschieden die Teilnehmer\*innen darüber, welche Vortragenden in die Gruppe eingeladen wurden (z. B. Polizist\*in, Gemeindesozialarbeiter\*in) und sie beschlossen auch, sich gemeinsam kreativ zu betätigen.

**„Es fühlt sich gut an, wenn man für andere und mit anderen etwas unternehmen und zu einer besseren Nachbarschaft beitragen kann.“**

– Ine, Teilnehmerin in Den Haag

Die zweite Nachbarschaftsgruppe, *Dreamlike Mandelaplain*, entstand im Stadtteil Transvaal. In dieser Nachbarschaft leben viele Menschen mit Migrationsgeschichte. Die älteren stammen vor allem aus Surinam (Immigration nach der Unabhängigkeit Surinams), aus der Türkei und aus Marokko (Gastarbeiter\*innen der 1960er und 1970er). Neuere Bewohner\*innen sind vor allem aus Rumänien, Polen und Bulgarien zugewandert. Die älteren Bewohner\*innen befürchten, dass ihre Werte nicht geteilt werden. Dies erzeugt bei ihnen ein Gefühl der Unsicherheit. Aber viele Ältere haben

zugleich auch Interesse daran, etwas zur Nachbarschaft beizutragen.

Die Gruppe – sie bestand bereits vor Projektbeginn – setzte sich aus älteren Männern marokkanischer Abstammung zusammen. Die Teilnehmer der „Aktivgruppe“ – so wurde sie von den Teilnehmern genannt – verfolgten das Ziel, gemeinsam zu lernen und trafen sich jede Woche.

**„Wir reden über alles – über Sorgen und auch über schöne Dinge. Das macht uns freier und stärker.“**

– Chref, Teilnehmer in Den Haag

In beiden Nachbarschaftsgruppen arbeitete das Projektteam nach dem Train-the-Trainer-Prinzip. Moderator\*innen wurden dazu ausgebildet, die Gruppen selbstständig nach dem Ende des Projekts weiterzuführen. Es wurden innovative Methoden eingesetzt, um die Teilnehmer\*innen dazu zu inspirieren, ihren Horizont zu erweitern, zu lernen, mit anderen in Kontakt zu treten und ihre Erfahrungen und ihr Wissen zu teilen.

Noch während des Projekts wurde eine dritte Gruppe in einem weiteren Bezirk von Den Haag gestartet.

**AFEdemy** ist ein Unternehmen in Gouda. Es wurde 2017 gegründet und arbeitet seither erfolgreich in europäischen Netzwerken und Projekten. AFEdemy verfolgt das Ziel, die Umsetzung des WHO-Konzepts für alter(n)sfreundliche Städte und Umwelten zu unterstützen. AFEdemy widmet sich daher dem Kapazitätsaufbau bei nationalen, regionalen und lokalen Stakeholdern im Bereich smarter, gesunder und alter(n)sfreundlicher Umwelten (SHAFE). Die Hauptzielgruppe für die SHAFE-Trainings und -Beratungen sind ältere Menschen, öffentliche Einrichtungen, Architekt\*innen, Gesundheitsorganisationen, Wissenschaftler\*innen und Entwickler\*innen. Mehr Informationen finden Sie hier: → [www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)

Im Projekt *Dreamlike Neighbourhood* arbeitete das AFEdemy-Team mit Loes Hulsebosch (Expertin für Gemeindeentwicklung und Mitglied im Vorstand von Woon servicewijken Den Haag), der Pflegeorganisation Saffier und dem Gemeindezentrum Mandelaplain zusammen.

Das Projekt wurde in Prag bei Letokruh durchgeführt. Letokruh ist eine gut etablierte Non-Profit-Organisation, die mit älteren Freiwilligen arbeitet.

## Eine reiche Auswahl

Die Nachbarschaftsgruppe von Letokruh traf sich regelmäßig an den unterschiedlichsten Orten, auch externe Expert\*innen (z. B. Architekt\*innen) wurden dazu eingeladen. Die Gruppe spazierte durch die historischen Teile der Stadt (die Touren wurden von einer Teilnehmerin vorbereitet und durchgeführt), besuchte einen Virtual Reality-Raum oder lernte in einem Sportzentrum Yoga für Ältere kennen. Die Idee dahinter war, eine Vielfalt von Aktivitäten, Perspektiven und Informationen anzubieten, um den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit zu geben, für sich selbst etwas Interessantes zu entdecken.

Die Nachbarschaftsgruppe zeichnete sich durch eine angenehme Atmosphäre aus – man konnte Erinnerungen und persönliche Erfahrungen vertrauensvoll mit den anderen teilen – und wuchs laufend. Etwa 15 Menschen nahmen aktiv daran teil. Interessanterweise bildeten die Teilnehmer\*innen im Laufe der Zeit ihre eigene Gruppe und organisierten eigenständig Unternehmungen, wie z. B. Theaterbesuche oder Spaziergänge. „Schon seit Beginn ist die Gruppe sehr eng miteinander. Am Anfang haben wir sie zu den verschiedensten Orten geführt, jetzt machen sie ihr eigenes Programm und wir werden dazu eingeladen.“ (Projektteam von Letokruh)

**„Die Nachbarschaftsgruppe eröffnete uns eine neue Welt. Es ist eine neue Welt für uns, ein neues Leben.“**

– Marta, Teilnehmerin in Prag

Die älteren Freiwilligen von **Letokruh** helfen gern anderen Menschen (z. B. Vorlesen in Kindergärten und Schulen; Besuchs- und Unterstützungsdienste für ältere Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind; Aushilfe in der Bibliothek oder im Tierheim; geführte Touren). Der wichtigste Treffpunkt für die Freiwilligen ist der Dobroklub. Die Menschen treffen sich dort, inspirieren und motivieren einander und nehmen an Bildungsaktivitäten teil (z. B. Sprachkurse, Vorträge über Geschichte, Politik und Kultur). Die Teilnahme an *Dreamlike Neighbourhood* war eine gute Möglichkeit, die Nachbarschaft besser kennenzulernen, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende zu vertiefen. Wer mehr über Letokruh und seine Arbeitsbereiche wissen möchte, wird hier fündig: → [www.letokruh.eu](http://www.letokruh.eu)

## Zusammenarbeit aufbauen

Eine wichtige Partnerin von Letokruh war die Passerinvest Gruppe. Dank deren Unterstützung konnte das Projektteam eine Reihe von Besuchen der unterschiedlichsten Orte organisieren, wie zum Beispiel des höchsten Geschäftsgebäudes, eines Gemeindezentrums oder eines Sportzentrums. Organisiert wurden auch Treffen mit Stadtplaner\*innen und Architekt\*innen. Die älteren Bewohner\*innen hatten die Möglichkeit, ihre Meinung zu sagen und einzubringen, was sie sich von zukünftigen Planungen hinsichtlich Kultur- und Freizeitangeboten erwarteten.

Letokruh und das *Dreamlike Neighbourhood*-Projekt wurden außerdem von der Bezirksverwaltung von Prag 4 maßgeblich unterstützt. Gemeinsam wurde ein Umweltschutz-Event organisiert.

**Passerinvest Gruppe** ist ein tschechisches Invest- und Entwicklungsunternehmen. Passerinvest wurde 1991 gegründet und hat seither in Prag eine Reihe von gewerblichen Immobilien entwickelt. Mehr Infos auf: → [www.passerinvest.cz/en](http://www.passerinvest.cz/en)

## Laibach

Die Nachbarschaftsgruppen in Slowenien waren an der slowenischen Universität des Dritten Alters (U3A) angesiedelt. Die Gruppen setzten sich vor allem aus Seniorstudent\*innen der Architektur und Stadtplanung zusammen, aber auch Studierende anderer Fächer nahmen teil.

Die Nachbarschaftsgruppen der U3A wurden in Form von Studienkreisen organisiert. Die Teilnehmer\*innen trafen sich einmal pro Woche. Die Mentor\*innen setzten auf unterschiedliche Lernformate (z. B. Exkursionen, Gruppendiskussionen mit Impulsen wie Artikel, Bilder oder Videos, Expert\*inneninterviews, Treffen mit Stadtplaner\*innen und politischen Entscheider\*innen). Die Teilnehmer\*innen widmeten sich den verschiedenen Aspekten eines Lebens älterer Menschen in Nach-

barschaften und diskutierten Fragen wie „Wie beeinflussen uns Stadt und Nachbarschaft, wie beeinflussen wir diese?“ Dieser Ansatz wurde mit Teambuilding-Aktivitäten und anderen Methoden zur Belebung des Austausches untereinander ergänzt.“

**„Unsere Teilnehmer\*innen erzählen einander ihre Geschichten des Lebens in der Stadt und in ihrer Nachbarschaft. Sobald sie einander ihre Geschichten anvertrauen, sind sie für einander keine Fremden mehr.“**

—Dušana Findeisen, Co-Mentorin der Nachbarschaftsgruppen

Die **Universität des Dritten Alters Slowenien (U3A)** ist eine Dachorganisation und ein nationales Netzwerk aus 57 Einrichtungen der Erwachsenenbildung für Senior\*innen. Sie betreibt Forschung, bietet Erwachsenenbildung (für ältere Menschen) an und organisiert intergeneratives Lernen. Die U3A ist der festen Überzeugung, dass Lernen eine Möglichkeit der gesellschaftlichen Inklusion für ältere Menschen darstellt, die Lebensqualität verbessert und die generationenübergreifende Zusammenarbeit und den intergenerativen Dialog fördert. Bildungs- und Kulturangebote für ältere Menschen sollten inklusiv und engagiert sein und zur Lebensqualität von Senior\*innen beitragen. Daher verschränkt die U3A ihre Angebote der Senior\*innenbildung mit Themen wie Aktives Altern oder Freiwilligenarbeit und mit zivilgesellschaftlichen Aktivitäten in den Gemeinden. Mehr Informationen auf: → [www.utzo.si](http://www.utzo.si)

## Gesehen und gehört werden

Menschen, die oft an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden, als Gruppe sichtbar und hörbar zu machen – das war das zentrale Anliegen der Nachbarschaftsgruppen in Laibach. Aber ihre Ziele gingen über die Gruppen selbst hinaus: Sie wollten auch Einstellungen zu Nachbarschaften und zur Stadt verändern, Altersstereotype abbauen, Mentalitäten ändern, Angebote und Strukturen sowie Politiken und Programme mitprägen.

Eine der beiden Gruppen arbeitete an konkreten Projekten, wie etwa einem Forschungsprojekt in Poljanska, der Freiluft-Ausstellung *Visions 2021*, der Ausstellung *Between Retreat and Urbanity* in der Stadtgalerie und einem Film über die Bedürfnisse und Wünsche älterer Bewohner\*innen an ihren Nachbarschaften.



*„Gemeinsam ist besser“: ein Runder Tisch im Rahmen einer internationalen Veranstaltung einer Nachbarschaftsgruppe. In Zusammenarbeit mit dem Magazin Outsider organisierten Mitglieder der slowenischen Nachbarschaftsgruppen einen Open-Air-Roundtable, wo sie ihre Gedanken, Ergebnisse und Empfehlungen zu qualitätsvollen Nachbarschaften präsentierten. Das Event stand sowohl geladenen Gästen als auch Passant\*innen offen.*

Foto © Janez Marolt

# Gemeinschaften Was Nachbarschaftsgruppen alles (sein) können



*In Den Haag lernten die Teilnehmer\*innen der Nachbarschaftsgruppen voneinander, indem sie sich gegenseitig ihre Träume und Wünsche erzählten.*

Foto © Loes Hulsebosch

## Die Idee

Das *Dreamlike Neighbourhood*-Projekt war der Initiierung und Unterstützung von Nachbarschaftsgruppen von und mit älteren und hochaltrigen Menschen gewidmet. In derartigen Gruppen treffen sich die Teilnehmer\*innen regelmäßig und unterstützen sich gegenseitig dabei, ihre Ideen und Talente (wieder-) zu entdecken und für sich und andere zu nutzen. Sie treten in Beziehung zueinander, stärken sich gegenseitig und tragen aktiv zur Gruppe und zum Gemeindeleben bei.

Die Idee des Projekts bestand darin, ältere Menschen entweder bei der Gründung neuer Gruppen zu unterstützen oder bereits bestehende Gruppen mit neuen Zugängen, Themen oder Zielgruppen weiterzuentwickeln. Der Aufbau von Gemeinschaft wird dabei durch gemeinsame

Aktivitäten gefördert, die jedoch immer auf den Vorstellungen und Wünschen der älteren Teilnehmer\*innen beruhen.

In zwei Jahren *Dreamlike Neighbourhood* sammelten, entwickelten und testeten wir viele Methoden und Werkzeuge („Aktivitäten“), die dazu beitragen, Menschen zusammenzubringen.

## Anregungen

**„Wir schaffen gute Rahmenbedingungen und bieten Begleitung, während wir uns aber im Hintergrund halten.“**

— Dušana Findeisen,  
Co-Mentorin der slowenischen  
Nachbarschaftsgruppen



*Erzählcafés sind gute Eisbrecher und schaffen neue und tiefere Verbindungen zwischen den Menschen.*

Foto © Letokruh

### **Welche Art von Unterstützung braucht es für den Aufbau von Gemeinschaften?**

- ☁ **Nachbarschaftsgruppen brauchen in der Regel strukturelle Hilfestellung, z. B. kostenfreie Treffpunkte oder Mentor\*innen bzw. Moderator\*innen, die den Anstoß für einen guten Start von Gruppen geben.**
- ☁ **Viele Menschen brauchen Anreize oder Gelegenheiten, um mit anderen zusammenzukommen, z. B. Gesprächsthemen, Ideen für Aktivitäten oder Programme, an denen man teilnehmen oder für die man mit anderen aktiv werden kann.**

### **Orientierungen**

Die Teilnehmer\*innen mit ihrem jeweiligen Hintergrund, ihren Fähigkeiten, Werten und institutionellen Rahmen prägen die Nachbarschaftsgruppen. Auch die Moderator\*innen bringen viel ein. Jeder dieser Aspekte ist eine Ressource und trägt zur einzigartigen Dynamik einer Gruppe bei.

Die Gruppen in *Dreamlike Neighbourhood* waren sehr divers und entwickelten ihre eigenen Zugänge zum Aufbau von Gemeinschaft und

Teilhabe. Ob Geschichten erzählt und gehört werden, gemeinsam geforscht oder Räume erkundet werden: Es gibt viele Möglichkeiten, zusammen zu sein, gemeinsam etwas zu schaffen und einander zu unterstützen. Aber schauen wir uns nun die unterschiedlichen Möglichkeiten, Nachbarschaftsgruppen zu gestalten, genauer an:

## Ältere Menschen kommen zusammen und knüpfen Kontakte

Menschen zusammenzubringen und mit ihnen gemeinsam eine aktive Gruppe aufzubauen, ist keine Selbstverständlichkeit. Die Erfahrungen aus *Dreamlike Neighbourhood* zeigen, dass es aber Zugänge und Methoden gibt, die dabei helfen, das Eis zu brechen und (neue oder tiefere) Verbindungen zwischen den Menschen zu schaffen.

In Prag und in Wien erwiesen sich Erzählcafés als gute Möglichkeit, gemeinsame und unterschiedliche Perspektiven sichtbar zu machen, Talente und Interessen in den Vordergrund zu holen oder andere Menschen neu oder besser kennenzulernen.

In Wien lebte die Nachbarschaftsgruppe von den Beiträgen der Teilnehmer\*innen, die ihre Geschichten zu den Treffen mitbrachten. Während der regelmäßig stattfindenden „Plaudereien“ über unterschiedliche Themen (z. B. Kindheitserinnerungen,

Filme, Nachbarschaft) wurden Gemeinsamkeiten, unterschiedliche Sichtweisen und Erfahrungen greifbar. Um neue Teilnehmer\*innen für die Plaudereien zu begeistern, wurden die „Ergebnisse“ der Plaudereien dokumentiert und im Klub ausgestellt. „Ich mag es, dass unsere Poster da an der Wand hängen. Sie sind schön und bunt.“ (Hans, Teilnehmer in Wien)

In Prag eröffnete ein Erzählcafé rund um Weihnachten die Möglichkeit, Traditionen zum Thema zu machen und sie auch gemeinsam zu leben (siehe dazu auch das [nächste Kapitel](#)).

In Slowenien regten Impulse zum Thema „Alter(n)“, wie z. B. Videos, Artikel, Exkursionen, forschendes Lernen und Austausch mit Expert\*innen zu lebhaften Diskussionen über das Altwerden und Altsein, soziale Gerechtigkeit, Rückzug oder Inklusion älterer Menschen sowie über den Einfluss älterer Menschen



*Bei kreativen Aktivitäten, wie zum Beispiel beim Erzählen anhand von Zeichnungen oder beim Vortrag eigener Gedichte, traten die Teilnehmer\*innen auf verschiedenste Weise – manchmal auf eine sehr persönliche – in Verbindung.*

Foto © Loes Hulsebosch

auf die Umwelt und umgekehrt an. Kreative Aktivitäten, wie das Erzählen auf der Grundlage von Zeichnungen oder das Vortragen eigener Gedichte (siehe dazu die Beschreibung der Nachbarschaftsgruppen in Den Haag), können wunderbare Impulse für eine Gruppe sein und die Teilnehmer\*innen dabei unterstützen, auf verschiedenen Ebenen – manchmal auch sehr persönlichen – in Kontakt mit den anderen zu treten.

## Ältere Menschen sagen ihre Meinung, bringen ihr Wissen ein und schaffen Aufmerksamkeit

Im *Dreamlike Neighbourhood*-Projekt hatten die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit, ihre Sichtweisen zum Ausdruck zu bringen, gesehen und gehört zu werden und so bei verschiedenen Aktivitäten Aufmerksamkeit für die Anliegen und Beiträge älterer Menschen zu schaffen. Dies erfolgte über Medien, aber genauso bei Treffen mit Entscheider\*innen und Multiplikator\*innen, bei Veranstaltungen oder im öffentlichen Raum.

Die Nachbarschaftsgruppe in Laibach war zum Beispiel in die Vorbereitung der Indoor- und Outdoor-Ausstellung „City 65+“ eingebunden. Die Teilnehmer\*innen trugen zum Konzept und zur Entwicklung der Ausstellung bei. Diese bot einen guten Überblick über Organisationen und Institutionen rund um eine alter(n)s-gerechte Stadtplanung und zeigte interessante Beispiele für die Partizipation älterer Menschen.

Die Dokumentation „City 65+“ wurde bei der Ausstellungseröffnung gezeigt und profitierte stark von den Teilnehmer\*innen, die zu ihren Ideen, Bedürfnissen und Gedanken über Nachbarschaft und alter(n)sfreundliche Städte interviewt worden waren.

Darüber hinaus teilten die Teilnehmer\*innen der U3A ihre Ideen für eine „traumhafte Nachbarschaft“ bei einem Event im öffentlichen Raum, das vom Magazin „Outsider“ organisiert wurde.

In Den Haag trat die Nachbarschaftsgruppe Bouwlust in einen Dialog mit den stadtpolitischen Entscheidungsträger\*innen und machte auf wichtige Themen im Stadtteil aufmerksam.

Der Film **City 65+** kann auf Slowenisch (mit englischen Untertiteln) angeschaut werden auf: → [www.vizijeso16.com/videoportreti-english](http://www.vizijeso16.com/videoportreti-english)

Die Prager Gruppe besuchte ein Geschäftsgebäude und traf danach dessen Entwickler\*innen und Architekt\*innen. Die Gruppe konnte dabei Ideen für die zukünftige Entwicklung des Stadtteils vorbringen.

Die Nachbarschaftsgruppe in Wien verwandelte ihre „Plauderei“ anlässlich des „Tags der ACHTSamkeit“, der vom Projekt Nachhaltiger ACHTSAMER 8. organisiert wurde, in eine „Öffentliche Plauderei“. Gemeinsam

mit den Teilnehmer\*innen bereitete das Projektteam inspirierende Fragen und kleine Geschichten vor und lud die Besucher\*innen dazu ein, mitzumachen. Die Plauderei war als offenes Format konzipiert: Alle, die Interesse hatten, konnten stehenbleiben, zuhören und/oder sich auch dazusetzen und mitplaudern. Auf diese Weise wurde die Plauderei zu einer öffentlichen Veranstaltung und erreichte so auch Menschen aus neuen Kontexten.

### Ältere Menschen erkunden ihre Nachbarschaft und laden zum Mitmachen ein

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Nachbarschaft mit anderen zu erkunden. Die Nachbarschaftsgruppe von Letokruh zum Beispiel besuchte verschiedene Orte in Prag und lernte dabei viel über aktuelle städtebauliche Entwicklungen. So besuchte die Gruppe etwa eines der größten Geschäftsgebäude der Stadt und traf danach dessen Entwickler\*innen und Architekt\*innen. Bei diesem Treffen nutzten die Teilnehmer\*innen

die Gelegenheit, Vorschläge für zukünftige Bauvorhaben zu machen. Aber die Gruppe spazierte auch – geführt von einer Teilnehmerin – durch historische Stadtteile. Eine andere Exkursion führte die Gruppe in einen Virtual Reality (VR)-Raum. Dies war eine völlig neue Erfahrung für die Teilnehmer\*innen und führte zu einer langen, sehr lebendigen Diskussion. Am „Earth Day“ sammelten die Teilnehmer\*innen in einem



*Jeden Tag eine neue Wirklichkeit! Jirka, der „von einem Wolkenkratzer springt“.*

Foto © Letokruh

nahegelegenen Wald Müll und machen so die Nachbarschaft schöner. Diese Aktivität kam aber nicht nur der Umwelt, sondern auch ihnen selbst zugute. Denn dabei ergab sich die Möglichkeit, einander besser kennenzulernen.

Die U3A-Gruppe in Laibach entschied sich dafür, die Nachbarschaft mit einem Forschungsprojekt zu erkunden: Dieses Projekt nahm Ver-

gangenheit, Gegenwart und Zukunft der Nachbarschaft in den Blick. Die Teilnehmer\*innen forschten mit Archivmaterial, sammelten alte Postkarten, recherchierten audiovisuelles Material und führten Begehungen durch, bei denen sie räumliche und soziale Aspekte diskutierten und die besten Blickpunkte des Stadtteils identifizierten. Im Anschluss daran interpretierte die Gruppe ihre Forschungsergebnisse.

## Ältere Menschen lernen voneinander und unterstützen einander

Nachbarschaftsgruppen sind eine wunderbare Lernumgebung: Man kann voneinander und von externen Expert\*innen lernen. Der Mandelaplain-Gruppe in Den Haag war das Lernen ganz besonders wichtig. Die Teilnehmer wollten zum Beispiel mehr über das Gesundheitswesen, digitale Tools oder finanzielle Unterstützungen wissen. Für ihre „Aktivgruppe“ entschieden sich die Teilnehmer gerne für sehr „handfeste“ Aktivitäten (z. B. Kochen, Spielen,

Arbeiten mit digitalen Geräten). Das Reden spielte eine untergeordnete Rolle. Das vor allem deshalb, weil ihre Sprachkenntnisse eher gering waren. Die Männer übersetzten in der Gruppe füreinander, wenn es notwendig war.

**„Ich will lernen. Und ich möchte Leute aus anderen Nachbarschaften kennenlernen.“**

– Jamal, Teilnehmer in Den Haag



*Der Besuch eines VR-Raums konfrontierte die Teilnehmer\*innen mit einem völlig neuen Thema. Diese Erfahrung war die Grundlage für eine lange und sehr lebendige Diskussion innerhalb und außerhalb der Gruppe.*

Foto © Letokruh

*Die Teilnehmer\*innen unterstützten einander, indem sie Wissen und Lebenserfahrungen teilten.*

Foto © Loes Hulsebosch



## Ältere Menschen bleiben in Kontakt – auch in Zeiten „physischer Distanz“

Die Pandemie war eine Herausforderung – nicht nur für das Projekt, sondern auch und ganz besonders für die Nachbarschaftsgruppen. Die Teams mussten nach neuen Wegen suchen, Kontakte aufzubauen und zu pflegen – Wege, die auch in Zukunft (ganz ohne Pandemie) von Vorteil sein können.

In Wien etwa wurden die Erzählcafés aufgrund von COVID-19 verschoben. Die große Frage aber war, wie das Projektteam mit den Teilnehmer\*innen in Kontakt bleiben und diese aktiv einbinden könnte. Das queraum-Team entschied sich für den telefonischen Kontakt und führte mit Interessierten Telefongespräche über das Reisen. Diese Gespräche wurden danach zu kurzen Artikeln verarbeitet, die später bei den Plaudereien zum Einsatz kamen.

In Prag blieben die Teilnehmer\*innen mittels WhatsApp in Kontakt. Das Projektteam organisierte außerdem Online-Aktivitäten (z. B. Online-Turnen). Dabei war zu beobachten, dass eine Gruppe auch auf digitalen Wegen zusammenwachsen kann. Die Teilnehmer\*innen der Nachbarschaftsgruppe verwendete WhatsApp und Co. auch im „wirklichen Leben“, um engere Verbindungen herzustellen und gemeinsam aktiv zu werden. Diese Beobachtung wird durch die Erfahrungen aus Den Haag bestätigt: Eine Teilnehmerin schickte via WhatsApp jeden Tag einen inspirierenden Satz an die ganze Gruppe und erhellte so für alle den Start in den Tag.



*Beim „Tag der ACHTsamkeit“ moderierten die Teilnehmer\*innen ein Erzählcafé und luden auf einem belebten Platz im 8. Bezirk in Wien zu einem intergenerativen Austausch über „Traumnachbarschaften“ ein.*

Foto © queraum

**W**ie Sie bis jetzt sehen konnten, bestand unser Projekt aus verschiedenen Settings, Organisationen und Menschen. Trotz all dieser Verschiedenheit haben wir ähnliche Erfahrungen gemacht, die wir gern an all jene weitergeben möchten, die Lust haben, mit anderen in der Nachbarschaft aktiv zu werden.

### Begriffe machen einen Unterschied

Es ist bedeutsam, wie wir Dinge nennen. Einfache und inspirierende Begriffe vermitteln die Botschaft: „Keine Sorge, du machst das schon! Du bist hier willkommen!“

### Beispiele

- 🌐 Der Begriff „Plauderei“ als Titel einer Gruppenaktivität ist ein Zeichen dafür, dass es sich nicht etwa um eine „Diskussion“ oder eine andere hochschwellige Aktivität handelt, sondern dass jeder und jede sich – ganz ohne Vorbereitung oder Vorkenntnisse – beteiligen kann.

 In den Niederlanden wurde der Begriff „Droomwijk“ („Traumviertel“) verwendet, um auf das Projekt aufmerksam zu machen. Er weckte bei vielen Menschen Neugier: „Warum Droomwijk?“ Diese Bezeichnung stand einfach in einem scharfen Kontrast zu Nachbarschaften, die von den meisten nicht gerade als „traumhaft“ gesehen werden. Der Begriff provozierte viele Fragen und Reaktionen: „Kann das eine Traumnachbarschaft werden?“, „Können wir etwas dafür tun?“, „Wie schön, die Nachbarschaft und ihre Menschen so positiv zu sehen!“ (Ria, Teilnehmerin in Den Haag)

## Strukturen geben Halt

Es ist verlockend, etwas Neues zu starten. Unserer Erfahrung nach kann es aber sehr sinnvoll sein, vorhandene Strukturen und Treffpunkte (z. B. Gruppen) zu nutzen, um dort neue Impulse und Ideen hineinzubringen. Überschaubare „Häppchen“ interessanter Inhalte oder informelle Plaudereien schaffen Vertrauen.

Mit „Struktur“ meinen wir auch ganz kleine Ankerpunkte – etwa Aktivitäten oder Dinge –, an denen man sich in einer neuen Situation festhalten kann, wie ein Beispiel aus Prag zeigt:

## Beispiel

 In Transvaal in Den Haag hatte es seit Jahren eine offene Gruppe älterer Männer marokkanischer Herkunft gegeben. Nach Auskunft des Gemeindezentrums hatten die Teilnehmer nie spezielle Wünsche oder Bedürfnisse formuliert. Als wir jedoch in und mit *Dreamlike Neighbourhood* eine Plattform boten, wo sie Geschichten teilen, miteinander zu Themen wie Gesundheit, Sprache und Digitalisierung lernen und ihr Wissen über die Stadt vergrößern konnten, wollten sie plötzlich ganz viel! In unserer Gruppe fühlten sie sich anerkannt und fanden Raum für ihre individuellen Bedürfnisse: „Ich habe viel Stress. Aber wenn ich hier teilnehme, fühle ich mich ernstgenommen.“ (Abbas, Teilnehmer in Den Haag) Die Gruppe ist inzwischen eine regelmäßige Aktivgruppe im Den Haager Begegnungsprogramm (Haags Ontmoeten).

## Beispiel

 In Prag brauchte das erste Treffen der Gruppe eine Art von Struktur bzw. einen „kleinsten gemeinsamen Nenner“. Daher wurden die Teilnehmer\*innen darum gebeten, Kindheitsfotos zum Treffen mitzubringen. Diese Bilder erwiesen sich als wunderbarer Impuls für eine lebhaft Diskussions, bei der sich die Teilnehmer\*innen sicher fühlten und sich den anderen öffneten.

## Geschichten verbinden Menschen

**„Jedes Thema enthält die ganze Welt.“**

— Gert Dressel, Kooperationspartner in Österreich, Projektleiter des „Nachhaltigen ACHTSAMEN 8.“ und Experte des Netzwerks Caring Communities

Erzählformate helfen den Teilnehmer\*innen dabei, sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede zu entdecken. Das Thema derartiger Formate ist meistens zweitrangig.



*Wohin geht man in Laibach? Die Ausstellung der Nachbarschaftsgruppen auf einem der wichtigsten Plätze in Laibach. Die Outdoor-Ausstellung machte für ein professionelles und ein allgemeines Publikum sichtbar, welche Rolle die Qualität des städtischen Umfelds für ältere Menschen spielt. Das Event war Teil einer U3A-Kampagne und daher auch ein wichtiges Thema für die überregionalen Medien.*

Foto © Meta Kutin

Themen, mit denen alle Berührungspunkte – allerdings sehr individueller Art – haben (z. B. Kindheit, Reisen, Essen) sind sehr gute Ausgangspunkte für Erzählungen. Aktuelle Ereignisse, wie etwa der Krieg in der Ukraine, die Veränderungen im Bezirk, Ereignisse in der Nachbarschaft

oder die persönlichen Erlebnisse der vergangenen Woche, können aber auch zum Erzählen anregen. „Aus dem Heute gelangt man zu den Erinnerungen, aber auch in die Zukunft.“ (Bea, Teilnehmerin in Den Haag)

## Beispiele

- Die Teilnehmer\*innen der Nachbarschaftsgruppe in Bouwlust waren sehr divers, mit vielen verschiedenen (kulturellen) Hintergründen und Interessen. Jede Geschichte war der Anfangspunkt eines lebendigen Dialogs über die großen Themen des Lebens. So erzählte eine Dame über die Bücher, die sie geschrieben hatte, und ein Herr über seine Zeichnungen und Gemälde. Die Teilnehmer\*innen stellten mit großem Interesse und Respekt Fragen. In diesen Gesprächen wich man auch schwierigen Themen und Momenten der Verletzlichkeit nicht aus. „Es macht mich so zufrieden. Ich freue mich schon auf das nächste Treffen.“ (Paul, Teilnehmer in Den Haag)**
- Als die COVID-19-Pandemie in Wien persönliche Treffen verhinderte, waren Telefongespräche über das Reisen die Methode der Wahl, um mit den Menschen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Die Gespräche starteten in der Regel mit Reiseerinnerungen, führten aber zu vielen anderen wichtigen Themen (z. B. wie man im Alltag Neues entdeckt).**

## Traditionen bringen Menschen einander näher

Traditionen, zum Beispiel Feste, Kochen oder Tanz, können Menschen einander näherbringen. Entweder, weil sie Traditionen teilen oder sie – ganz im Gegenteil – wenig über die Traditionen anderer wissen, aber mehr darüber lernen wollen.

## Spontane Ideen sind manchmal die besten Eisbrecher

Natürlich ist es sinnvoll, sich vorzubereiten und Impulse und Ideen zu den Gruppen mitzubringen. Aber manchmal sind spontane Eingebungen, die aus dem Moment geboren werden, es wert, verfolgt zu werden, weil genau sie die Gruppe näher zusammenbringen.

## Gruppen verändern sich und wachsen

**„Es war eine sehr interessante Erfahrung, die Gruppen wachsen zu sehen!“**

– Loes Hulsebosch, Projektpartnerin in den Niederlanden

Neue Gemeinschaften aufbauen, bestehende erneuern oder Menschen hereinholen, die nicht damit vertraut sind, eine aktive Rolle zu spielen, ist kein Sprint, sondern eine lange und kurvenreiche Wanderung. Eine Wanderung, die aus lauter kleinen, aber wertvollen Schritten besteht. Lassen Sie sich dabei von der Gruppe leiten!

## Beispiel

 In Prag wurde ein Erzählcafé rund um Weihnachts- und Silvestertraditionen veranstaltet. Es fand im Dezember statt. Die Teilnehmer\*innen teilten ihre Weihnachtserinnerungen und -traditionen und die verschiedenen Arten, Weihnachten mit ihren Familien zu feiern. Gemeinsam wurden Weihnachtskekse gebacken und stimmungsvolle Lieder gesungen, von der Ziehharmonika begleitet. Ein Teilnehmer schrieb sogar ein eigenes Gedicht für diesen Anlass.

## Beispiel

 An einem der Erzählnachmittage in Prag brachte eine spontane Idee ein neues Momentum in die Gruppe: Ein Gespräch über das Reisen in Zeiten des Kommunismus führte zu vielen Erinnerungen und Gelächter bei den Teilnehmer\*innen, weil diese Erfahrungen so fern der gegenwärtigen Situation waren. Im Gespräch entdeckten die Teilnehmer\*innen eine gemeinsame Vergangenheit.

Viele ältere Menschen haben den Eindruck, dass sie bedeutungslos geworden sind. Man braucht viel Geduld, um zu zeigen, dass sie sehr wohl für andere Menschen wichtig sind. Sich entwickeln zu können und Unsicherheiten auch mit anderen zu teilen, braucht Zeit und ein sicheres Umfeld.

## Beispiele

- 🌐 Die Partner\*innen in Den Haag waren manchmal entmutigt, wenn sie den Eindruck hatten, dass eine Gruppe nicht am Projekt interessiert war oder wenn nur wenige Leute zu den Treffen auftauchten. Doch letztendlich zeigte sich, dass die Teilnehmer\*innen immer stärker ihre eigenen Themen einbrachten und dass sie Informationen aus der Gruppe auch an die eigenen Netzwerke außerhalb der Gruppe weitergaben.
- 🌐 In allen Nachbarschaftsgruppen brauchte es Zeit und mehrere Treffen, bevor die Teilnehmer\*innen den Wunsch äußerten, nach draußen zu gehen, andere Nachbarschaften kennenzulernen und in Kontakt mit anderen zu kommen. Sie mussten erst Vertrauen aufbauen, aber nach einiger Zeit waren sie bereit, den Schritt nach draußen zu machen und andere Menschen zu treffen.

## Auf das Schneeball- prinzip vertrauen

Mit einer Gruppe zu arbeiten bedeutet, mit viel mehr Menschen zu arbeiten, als in der Gruppe sichtbar werden. Viele Teilnehmer\*innen waren Multiplikator\*innen, die Erfahrungen und neue Informationen aus den Gruppenaktivitäten mit Freund\*innen, Angehörigen, Nachbar\*innen etc. teilten. Gruppenaktivitäten entwickeln einen „Schneeballeffekt“. Das bedeutet, sie werden „größer“ und wirksamer, während sie „rollen“.

## Beispiele

- 🌐 In Laibach machte eine der Teilnehmer\*innen auf das Tabuthema Toiletten im öffentlichen Raum (Anzahl, Verteilung und Zugänglichkeit) aufmerksam. Sie regte ihre Familie dazu an, ihre Nachbarschaften aus diesem Blickwinkel zu betrachten. Als eine Folge davon schickte ihr ihr Sohn Bilder altersfreundlicher Toiletten in Kanada. Ein weiteres Beispiel aus Laibach: Teilnehmer\*innen der Gruppen wurden vom Outsider-Magazin eingeladen, ihre Meinung zu den Grünflächen in der Stadt zu sagen.
- 🌐 In Prag brachte eine der Letokruh-Freiwilligen, die eine körperlich beeinträchtigte Frau unterstützt, diese Dame zu einem der *Dreamlike Neighbourhood*-Treffen, weil sie selbst so gute Erfahrungen damit gemacht hatte.
- 🌐 In Wien machten einige der Teilnehmer\*innen ganz aktiv Werbung für die „Plaudereien“. Sie riefen Klubbesucher\*innen an und luden sie zu den Treffen ein. „Sie [eine Teilnehmerin, Anm.] rief mich heute an und sagte, ich solle doch aus meiner Einsamkeit heraus- und hierher kommen. Sie hat recht. Das ist gut für mich!“ (Eva, Teilnehmerin in Wien)
- 🌐 In Den Haag wurden die Teilnehmer der Gruppe in Transvaal als Multiplikatoren aktiv. Sie informierten Angehörige, Freund\*innen und Nachbar\*innen über die Themen, die in der Gruppe besprochen wurden (z. B. Gesundheit, Unterstützungsleistungen). In Bouwlust traf sich die Gruppe im lokalen Gemeindezentrum. Menschen, die seit 40 Jahren in dem Viertel leben und noch nie im Gemeindezentrum waren, schlossen sich dieser Gruppe an.



*Teilnehmerinnen der Nachbarschaftsgruppe im Klub am Hofferplatz in Wien erzählen in einem kurzen Video von den Plaudereien. Obwohl sie am Anfang sehr skeptisch waren, hatten sie beim Videodreh sichtlich Spaß. Link zum Video: [→ www.youtube.com/watch?v=GlrLJ-\\_jcKY](https://www.youtube.com/watch?v=GlrLJ-_jcKY)*

Foto © queraum

## Der öffentliche Raum ändert Perspektiven

Gemeinsame Aktivitäten im öffentlichen Raum dienen nicht nur dazu, die Nachbarschaft besser kennenzulernen. Sie helfen auch dabei, ein Gefühl von Gemeinschaft und Gruppenstärke zu entwickeln. Diese Aktivitäten tragen aber auch zu einer erhöhten Sichtbarkeit von älteren Menschen in der Öffentlichkeit bei – und dies wiederum ist sehr wichtig für die Entwicklung alter(n)sfreundlicher Städte.

## Sichtbarkeit macht stark und inspiriert

Die Präsenz der Nachbarschaftsgruppen hat mehrere Wirkungen: Erstens führt sie vor Augen, dass ältere Menschen sichtbar und ein wichtiger Teil der Gesellschaft sind und dass sie auch eine Meinung zu aktuellen Entwicklungen haben. Zweitens inspiriert und bestärkt diese Sichtbarkeit auch andere, es

## Beispiele

- 🌐 **Exkursionen zu öffentlichen Plätzen und neuen Stadtteilen führten bei den Teilnehmer\*innen in Prag dazu, sich selbst als „sichtbar“ und als Teil der Gesellschaft wahrzunehmen. Für viele ältere Menschen ist es nicht selbstverständlich, Zeit im öffentlichen Raum zu verbringen, neue Restaurants auszuprobieren oder unbekannte Stadtteile zu erkunden. In einer vertrauten Gruppe fühlen sie sich jedoch selbstsicher genug, Neues auszuprobieren.**
- 🌐 **In Den Haag erweiterten die Teilnehmer\*innen ihren Horizont, indem sie eine neue Nachbarschaft und einen neuen Ort in der eigenen Nachbarschaft besuchten. Die Erfahrung, dass es auch andere Gruppen gibt, die eine\*n herzlich willkommen heißen und eine\*n so nehmen, wie man ist, war sehr wertvoll.**
- 🌐 **Die Teilnehmer\*innen in Laibach zeigten generell großes Interesse am öffentlichen Raum. Sie tauschten sich über ihre Erfahrungen mit Plätzen, Treppen, Toiletten oder Grünflächen in der Stadt aus. In diesem Zusammenhang diskutierten sie auch grundlegende Fragen wie Gender- und Alter(n)sgerechtigkeit öffentlicher Räume.**

ihnen gleichzutun. Und nicht zuletzt ist der Blick anderer Menschen oft auch wichtig, um sich selbst richtig wahrnehmen zu können. Eigene „Produkte“ (z. B. Ausstellungen, Videos) oder die Berichterstattung in Medien helfen dabei, von anderen – z. B. Angehörigen, Freund\*innen, Stakeholder\*innen, Entscheider\*innen, anderen älteren Menschen – gesehen zu werden und sind damit gut für das Selbstbewusstsein der Gruppe.

Die Präsentation von Aktivitäten über Social Media (z. B. Instagram, Facebook, LinkedIn) bringt die Information schnell an relevante Akteur\*innen. Aber es gibt auch andere Kanäle, um sichtbar zu werden, wie zum Beispiel Artikel in Lokalzeitungen, Flyer, Videos, Veranstaltungen im öffentlichen Raum oder Ausstellungen.

## Beispiel

 **Zu Beginn des Projekts waren die Teilnehmer\*innen in Laibach und Wien unsicher, ob ihre Perspektiven auf Nachbarschaft auch für andere Menschen relevant wären. Doch als sie „ihre“ Videos schauten, „ihre“ Porträts in einer Ausstellung gezeigt wurden, sie „ihre“ Geschichten in der Lokalzeitung lesen konnten und sich auch (über)regionale Medien dafür interessierten, waren sie stolz.**

## Flexibel sein und Neues wagen

Bei der Organisation und/oder Moderation einer Gruppe sind Offenheit und Flexibilität gefragt. Die Meinungen von Moderator\*innen und Teilnehmer\*innen darüber, was eine interessante Aktivität ist, können stark voneinander abweichen. Gruppen sollten dabei unterstützt werden, ihre eigenen Aktivitäten zu entwickeln – Aktivitäten, die ihre Interessen und Bedürfnisse genau treffen. Die gemeinsame Entwicklungsarbeit führt außerdem dazu, dass sich die Teilnehmer\*innen besser kennen- und voneinander lernen.

## Beispiele

-  **In Österreich musste die ursprüngliche Idee für die Nachbarschaftsgruppen aufgegeben werden. Geplant war eine Infoveranstaltung, bei der ein Projektposter präsentiert und Ideen gesammelt werden sollten. Im Endeffekt tranken wir gemeinsam Kaffee, plauderten und fanden dabei heraus, was die Teilnehmer\*innen interessierte. Die Idee des Erzählcafés war geboren.**
-  **Als Moderator\*in empfiehlt es sich, flexibel zu sein und den Teilnehmer\*innen genug Raum zu geben. In der Den Haager Gruppe wandelten sich die Rollen ständig. Manchmal brachte die Moderatorin Ideen ein, ein anderes Mal schlugen die Teilnehmer\*innen ein Thema oder eine Methode vor. Oder sie brachten Dinge mit, über die dann gesprochen wurde, wie zum Beispiel ein Gedicht, ein Gemälde oder ein anderes Objekt.**
-  **In Prag führte eine Teilnehmerin Stadtführungen, meist zu historischen Stadtteilen, durch. Sie bereitete alles vor und leitete die Gruppe. Diese Art, eine Stadt zu entdecken, interessiert viele Menschen und lädt zum Mitmachen ein.**

## Ermutigen und stärken

Mit anderen Menschen Zeit zu verbringen, gesehen und gehört zu werden, sind Voraussetzungen für eine aktive Teilhabe und die Bereitschaft, etwas beizutragen. Darüber hinaus wurden im *Dreamlike Neighbourhood*-Projekt weitere Möglichkeiten für Teilhabe geschaffen.

## Loslassen

Idealerweise bleibt eine Gruppe bestehen – auch ohne die externe Unterstützung bei Organisation und Moderation. Wenn das gelingt, war die Aufbauarbeit ein Erfolg – auch wenn es nicht immer einfach ist, loszulassen.

Eine gute Möglichkeit, Nachhaltigkeit zu schaffen, besteht darin, die Gruppe in einer Organisation oder Initiative zu verankern, die Prozessunterstützung bieten kann. Viele Gruppen brauchen diese Art von Unterstützung, oft besteht auch Bedarf an einer Moderation oder einem passenden Treffpunkt.

## Beispiel

🌐 In Prag traf die Nachbarschaftsgruppe mit einem der Architekt\*innen eines großen Geschäftsgebäudes in der Nähe des Klubhauses zusammen. Bei diesem Treffen entstand eine lebendige Diskussion über die Ideen der älteren Menschen für ihre Nachbarschaft. Diese Ideen wurden im Anschluss an eine\*n lokale\*n Stadtentwickler\*in weitergegeben. Beispiele für die Ideen der Teilnehmer\*innen: guter Nutzungsmix, um lebendige öffentliche Räume zu schaffen; Grünflächen mit Bänken und Bäumen; ein Aktivpark für Ältere; ruhige Ecken mit Erfrischungsmöglichkeiten; bessere Leitsysteme mit integrierten digitalen Unterstützungs- und Informationsangeboten.

## Beispiele

- 🌐 In Den Haag sind nun beide Nachbarschaftsgruppen Teil des städtischen Ontmoeten-Programms. Das bedeutet, dass eine Basisfinanzierung gewährleistet ist. Außerdem wurde eine dritte Gruppe im Den Haager Stadtteil Benoordenhout gegründet.
- 🌐 In Prag wurden die Teilnehmer\*innen im Dreamlike Neighbourhood-Projekt aktiv, weil sie einander öfter treffen wollten. Sie verwenden nun verschiedene Kommunikationsmittel (E-Mail, Telefon, WhatsApp), um gemeinsame Theaterbesuche, Stadtrundgänge oder Strickrunden zu organisieren. Auch in Wien lebt die Nachbarschaftsgruppe weiter: Die Teilnehmer\*innen organisieren eigenständig regelmäßige Plaudereien im Klub am Hofferplatz.



*In Prag besuchten die Teilnehmer\*innen einen neuen Stadtteil und teilten ihre Ideen für die Nachbarschaft mit den Planer\*innen. Der Austausch führte dazu, dass sie sich gesehen, gehört und respektiert fühlten.*

Foto © Letokruh

## Werkzeuge und Zielgruppen

In den vorangegangenen Kapiteln war wiederholt die Rede von verschiedenen Methoden und Aktivitäten, die uns dabei geholfen haben, gemeinsam mit älteren Menschen lebendige Nachbarschaftsgruppen zu gestalten. In unserer Online-Methodensammlung beschreiben wir diese Aktivitäten genauer, damit andere Organisationen und Einzelpersonen darauf aufbauen und

- ☁️ (ältere) Menschen neu in Kontakt bringen oder
- ☁️ ihre Ideen und Perspektiven einzubringen,
- ☁️ die eigene Nachbarschaft neu- oder wiederzuentdecken,
- ☁️ bedeutsame Kontakte zu knüpfen und
- ☁️ neue Aktivitäten nach den eigenen Interessen selbst zu initiieren oder an Aktivitäten teilzunehmen.

Da vor allem ältere Menschen im Projekt *Dreamlike Neighbourhood* mitgemacht haben, wurden die Werkzeuge mit dieser Zielgruppe entwickelt und ausprobiert. Sie eignen sich jedoch auch für die Arbeit mit intergenerativen Gruppen.

## Unser Zugang

Die Online-Methodensammlung basiert auf den Erfahrungen, die wir in unserem Projekt sammeln konnten. Alle Werkzeuge und Aktivitäten wurden von den Projektteams und den Teilnehmer\*innen der Nachbarschaftsgruppen entwickelt. Wir haben versucht, diese Erfahrungen in „Tipps und Tricks“ mit praktischem Nutzen zu verwandeln.

Die Partner\*innen und Settings unseres Projekts waren sehr vielfältig, was sich auch in der Vielfalt der Methoden widerspiegelt. Wir haben diese nach ihren verschiedenen Zielsetzungen kategorisiert, und zwar in Aktivitäten oder Methoden, die

- ☁️ Menschen einladen, zusammen- und in Beziehung zu kommen,
- ☁️ darin stärken, Perspektiven zu formulieren, Wissen einzubringen und Bewusstsein zu schaffen,
- ☁️ dazu anregen, Nachbarschaften zu erkunden und andere miteinander zu beziehen,
- ☁️ es ermöglichen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen und
- ☁️ dabei helfen, in Kontakt zu bleiben – auch in Zeiten „physischer Distanz“.

www.  
dreamlike-  
neighbour-  
hood  
.eu

Unsere Online-Methodensammlung ist auf unserer Website auf Englisch, Deutsch, Niederländisch, Slowenisch und Tschechisch erhältlich.



## Das Dreamlike Neighbourhood-Projektteam

*Dreamlike Neighbourhood* ist ein Erasmus+ Projekt. Es wurde von Dezember 2020 bis November 2022 durchgeführt. Die Partnerschaft wurde von Organisationen in fünf europäischen Ländern getragen:

### Österreich (Koordination)

queraum. kultur- und sozialforschung  
[www.queraum.org](http://www.queraum.org)  
Anita Rappauer & Susanne Dobner  
[rappauer@queraum.org](mailto:rappauer@queraum.org),  
[dobner@queraum.org](mailto:dobner@queraum.org)

### Belgien

AGE Platform Europe  
[www.age-platform.eu](http://www.age-platform.eu)  
Ilenia Gheno  
[ilenia.gheno@age-platform.eu](mailto:ilenia.gheno@age-platform.eu)

### Tschechien

Letokruh, z.ú. w  
[www.letokruh.eu](http://www.letokruh.eu)  
Vlad'ka Dvořáková & Katka Karbanová  
[vladka@letokruh.eu](mailto:vladka@letokruh.eu), [katka@letokruh.eu](mailto:katka@letokruh.eu)

### Slowenien

Slowenische Universität des Dritten Alters  
[www.utzo.si](http://www.utzo.si)  
Meta Kutin, Dušana Findeisen,  
Urška Majaron  
[meta.kutin@gmail.com](mailto:meta.kutin@gmail.com),  
[dusanafindeisen1@gmail.com](mailto:dusanafindeisen1@gmail.com),  
[info@univerzatri.si](mailto:info@univerzatri.si)

### Niederlande

AFEdemy, Akademie für alter(n)s-  
freundliche Umwelten in Europa  
[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)  
Willeke van Staalduinen  
[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)

[www.dreamlike-neighbourhood.eu](http://www.dreamlike-neighbourhood.eu)



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

