

# Rückenwind



24/25

Neues aus der  
BürgerStiftung Hamburg  
Winterausgabe

Menschen verbinden



# Liebe Freundinnen und Freunde der BürgerStiftung Hamburg,

Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich einsam. Das ist alarmierend. Einsamkeit ist nicht nur ein individuell belastender Zustand, sondern schwächt auch unsere demokratische Gesellschaft. Unter den Nichtwähler:innen und den Menschen, die staatlichen Institutionen misstrauen, sind viele, die das Gefühl haben, nirgendwo dazuzugehören. Unsere Projekte reichen Hamburger:innen die Hand, die von Einsamkeit besonders bedroht sind. Zum Beispiel Menschen mit geringem Einkommen oder Menschen unter 30 oder über 75 Jahren. Sie treffen bei uns auf neue Vertraute und Verbündete. So wie die Senior:innen und Grundschul Kinder aus unserer Titelgeschichte, die sich jede Woche mit wachsendem Vertrauen begegnen. Sie stehen für zwölf von insgesamt 77.634 Menschen, die wir 2023 mit unseren Projekten erreicht haben. Gemeinsam – und nicht einsam – sind wir stark. Das gilt auch für unsere Stiftung. Als Gemeinschaft aus vielen Spender:innen und Ehrenamtlichen können wir Menschen miteinander verbinden. Seien Sie dabei!

Ihre



Dr. Dagmar Entholt-Laudien, Vorstandsvorsitzende der BürgerStiftung Hamburg



# Gemeinsam ein Stück wachsen

Schulkinder spielen mit Senior:innen Theater. Es geht um Begegnung und Lebenslust – nicht gespielt, sondern echt.

Das muss man sich mal vorstellen: In einem Raum in Altona sitzen jeden Freitag sechs Senior:innen und sechs Grundschulkinder im Kreis – und denken sich miteinander ein Theaterstück aus. Und mehr noch: Die Senior:innen haben Demenz. Sie vergessen viel. Doch die Kinder an ihrer Seite merken sich genug für zwei. Und sie wachsen an ihrer Verantwortung, dass hier etwas entsteht. Ein Stück, das sie am Ende des Schuljahres aufführen werden, hier auf der Bühne des B\*Treffs, vor ihren Eltern und vor den Verwandten der Senior:innen.

Seit 2015 unterstützt die BürgerStiftung Hamburg das Projekt „Lebenslust für Jung und Alt“. Träger ist FLAKS e.V., das Zentrum für

Frauen in Altona. Und immer mit dabei: Leiterin Katharina Irion. „Es geht uns um Begegnung und Miteinander“, sagt die künstlerische Leiterin. Und darum, Spaß zu haben am Spiel der Generationen: „Wir hatten hier schon Menschen, die fast 100 Jahre alt waren und angefangen haben, mit den Kindern zu tanzen.“

Seit langem arbeitet das Projekt mit dem Stadtdomizil zusammen, einem nahen Pflegeheim. Die Senior:innen werden gebracht und abgeholt. Es sind immer auch Betreuende aus dem Heim dabei, sitzen im Kreis und machen begeistert mit. Sie wissen, wie wichtig die Treffen sind für die Senior:innen. Nicht nur, um mal rauszukommen aus dem Alltag, sondern auch für ihre Gesundheit. „Die Demenz können wir nicht rückgängig machen“, sagt Theaterpädagogin Irion, – „ein wenig aufhalten können wir sie aber.“

Für die Kinder gehört der Freitagstermin zum Schulunterricht. Sie kommen von der Grundschule Arnkielstraße herüber, ihr Lehrer sitzt auch im Kreis. Gerade spielen sie mit den Senior:innen „Spiegeln“: Eine Person gibt eine Bewegung vor, hebt etwa den Arm, die andere muss es gleichzeitig nachmachen, dann wechseln die Rollen. Sehr still ist es gerade. Doch das ist selten. Bald fliegen zu Klaviermusik blaue Tücher durch die Luft, dann



**40%** aller Menschen, die  
ohne Partner:in in Heimen leben,  
fühlen sich fast immer einsam.

Einsamkeitsbarometer des Bundesfamilienministeriums

machen alle Tierlaute nach – und dabei wird sehr viel gelacht. Bei alledem sind die Drittklässler:innen hochkonzentriert. Sie haben feine Antennen dafür, wie es ihrem Gegenüber geht, was möglich ist und was nicht. Die ersten beiden Freitage waren sie ohne die Senior:innen hier. Da wurden sie herangeführt an das Thema Demenz: bitte kein Mitleid, gerne Hilfe anbieten, es gibt hier kein „Falsch“.

”  
Manchmal  
besuchen die  
Kinder ‚ihre‘  
Senior:innen  
sogar später  
im Pflegeheim.

Katharina Irion, Projektleiterin

Aus dem Spiel entstehen Szenen für das Stück. Denn natürlich geht es bei „Lebenslust für Jung und Alt“ auch um Theater. „Wir improvisieren viel und bauen daraus dann eine Struktur,“ sagt Katharina Irion, „dabei geben meist die Kinder die Impulse.“ Mit den Monaten entstehen die Themen der Stücke. Die haben meist mit etwas zu tun, das in beiden Welten vorkommt: Urlaub und Reisen zum Beispiel oder Telefonieren. Dann wird im Kreis erst einmal darüber geredet, was zu den Begriffen einfällt – welche Situationen oder Bewegungen in den Sinn kommen oder welche Lieder. Auch daraus entstehen dann Szenen für das Stück. Man kann fühlen, wie hier in Altona Drähte entstehen zwischen Jung und Alt. Sie verbinden Generationen, sind Brücken über eine Krankheit hinweg, die eigentlich vergessen will – und sie sind langlebig: „Manchmal besuchen die Kinder ‚ihre‘ Senior:innen sogar später im Pflegeheim“, sagt Katharina Irion. Jetzt ist erst einmal Pause. Die Kinder verteilen Wasser und Obst. Zeit zum Durchatmen, für Ruhe oder zum Rumtoben. Dann geht es weiter mit der Arbeit an dem Theaterstück. Und mit einem Projekt, das vor allem eins macht: Lust auf das Leben.

## Mehr Gemeinschaft

Mit unseren Projekten bauen wir Brücken zwischen Menschen, die sich sonst nicht begegnet wären. Für mehr Gemeinschaft und mehr Zusammenhalt in Hamburg. Unterstützen Sie uns mit einer Spende unter dem Stichwort „Menschen verbinden“. [www.buergerstiftung-hamburg.de/spenden](http://www.buergerstiftung-hamburg.de/spenden)





# Aus einsam wird gemeinsam

Der NDR und die Bürgerstiftungen starten im Dezember eine Aktion gegen Einsamkeit.

## Unbedingt einschalten

Ab dem 2. Dezember können Sie in den Programmen des NDR viele Projekte der rund 80 Bürgerstiftungen im Norden kennenlernen. Höhepunkt der Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ ist der Spendentag am 13. Dezember. Mehr Informationen: [www.buergerstiftung-hamburg.de/hand-in-hand](http://www.buergerstiftung-hamburg.de/hand-in-hand)



Was hilft gegen Einsamkeit, und warum sollten das mehr Menschen wissen? Ein Gespräch zwischen Hendrik Lünenborg, Direktor NDR Landesfunkhaus Hamburg und Rüdiger Ratsch-Heitmann, Geschäftsführer der BürgerStiftung Hamburg

**Herr Lünenborg, Sie verantworten die Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“.**

**Warum hat sich der NDR in diesem Jahr für das Thema Einsamkeit entschieden?**

**HL** Es ist wichtig, dass sich die Gesellschaft mit dem Thema Einsamkeit beschäftigt. Denn eine Gesellschaft, die Einsamkeit zulässt, die schwächt sich am Ende selbst. Der NDR setzt sich dafür ein, Gemein Sinn zu stiften,

das ist Teil unserer Aufgabe. Ich denke den Einsatz gegen Einsamkeit immer auch im Hinblick darauf, was daraus werden soll – nämlich Gemeinschaft.

**Als Partner dafür haben Sie die Bürgerstiftungen im Norden gewählt.**

**HL** Bürgerstiftungen sind Institutionen, die Menschen zusammenbringen. Das ist ihre große Stärke, und sie sind der ideale Partner bei dieser Aktion. Denn darum geht es ja: Wir wollen Menschen aus der Einsamkeit bringen, und Bürgerstiftungen sind eine Art Verknüpfungsmaschine.

**RRH** (lacht): „Verknüpfungsmaschine“ gefällt mir. Bürgerstiftungen schaffen Anlässe und die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu bewegen – denn so erlebt man Selbstwirksamkeit und das Gefühl, gebraucht zu werden. Das sind Momente, in denen Einsamkeit keine Rolle spielen kann – und Menschen gar nicht erst in Gefahr geraten, einsam zu werden. Für jene, die sich vielleicht schon einsam fühlen, ist ehrenamtliches Engagement ein Weg, sich von diesem Gefühl zu befreien.

**Welche konkreten Veränderungen kann die Aktion anstoßen?**

**HL** Was auf jeden Fall gelingen wird: das Thema Einsamkeit in den zwei Wochen des



Aktionszeitraums Anfang Dezember ganz in den Mittelpunkt zu stellen und sehr präsent zu haben. Wenn sich dann Leute berufen fühlen, genauer hinzugucken in ihrem Umfeld – wenn sie sich fragen: „Kenne ich auch jemanden, der einsam ist?“ – und sich durch unsere Aktion aufgefordert fühlen, auf diesen Menschen zuzugehen, dann wäre das schon ein riesiger Gewinn. Und wenn dann noch viele Spenden zusammenkommen, ist es auch sehr, sehr gut.

**RRH** Es gibt viele Angebote, an denen man teilnehmen kann. Viele Projekte sind aber zu wenig bekannt. Es braucht noch mehr Menschen, die mitmachen. Die aufeinander zugehen, ihre Ideen einbringen und mit Geld unterstützen. Auch das wird die Aktion bewirken. Das wird danach besser sein als vorher.

”  
Einsamkeit  
schwächt die  
Gesellschaft.

Hendrik Lünenborg



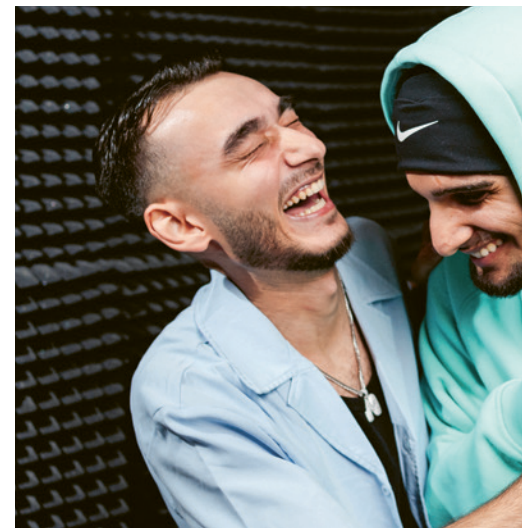
# Freundschaft, aus Beats gehämmert

Niemand in Deutschland fühlt sich so oft allein wie junge Menschen. Aber die Jungen und Mädchen von „Blechbeat Studiowork“ haben die Musik und einander.

„Wir sind unterschiedlich, dennoch so gleich, wir sind hart und dennoch ganz weich, wir sind arm und dennoch so reich“, rappen Mo und MainMan und grinsen dabei. Eigentlich unmöglich, beim Rappen so breit zu grinsen,

aber es geht nicht anders: Ihr erster gemeinsamer Track ist zu gut. Muhammed alias Mo und Aryan alias MainMan stehen gemeinsam vor dem Mikrofon im Aufnahmerraum von „Blechbeat Studioworks“. Hier, im Keller des Jugendclubs „Blechbox“ in Harburg, können junge Menschen eigene Songs aufnehmen. Das Studio wird seit 2006 von der BürgerStiftung Hamburg unterstützt. An vier Tagen der Woche gibt es sogar Termine mit Tontechniker:innen. Rund 600 Mal nutzen Jugendliche das Angebot im Jahr.

Jetzt gerade läuft der Refrain. Der Beat schlägt, und die Hände der beiden bewegen sich im Takt. Ihre Gesten finden sich und sind dann ganz synchron. Dass sie sich in vielem gleich sind, haben sie schnell bemerkt. Erst





”

Die Möglichkeiten, die wir hier haben, haben wir nicht an sehr vielen Orten . Aryan alias MainMan

drei Wochen ist es her, dass sie sich hier zum ersten Mal getroffen haben. Aryan hörte Mos Musik und dachte: „Ey, mit dem kann ich mich connecten.“ Jetzt haben sie miteinander ein Lied geschrieben und haben noch viel zusammen vor. So jemanden zu treffen, ist nicht selbstverständlich.

„Ich pass nicht in dein Bild, deshalb bin ich für dich schlecht. Ey, hör mal, wer gibt dir dieses Recht?“ Das ist auch ein Vers aus ihrem Lied und beschreibt das Gefühl von vielen Jugendlichen, die ins Studio kommen. „Das Thema Ausgrenzung ist riesig. Die Kontakte laufen fast nur noch über Medien. Das hat sich total verändert, man sieht sich nicht mehr direkt“, sagt Christiane, die seit 30 Jahren in der „Blechkiste“ als Pädagogin

arbeitet. „Beim Chatten kann man nicht erkennen, wer wirklich ein Freund oder eine Freundin ist. Es reicht ein falsches Wort und du bist im Chat blockiert – und wenn das Handy dann aus ist, fühlt man sich allein und leer.“ In Sachen Einsamkeit haben seit Corona junge Erwachsene alte Menschen überholt. Keine andere Gruppe hat so oft das Gefühl, außen vor und sozial isoliert zu sein. Deswegen sind Orte wie die „Blechkiste“ so wichtig. Orte, für die es sich lohnt, aus dem Haus zu gehen – und wo es jemanden gibt wie Christiane, die bei Konflikten moderiert und dazu ermutigt, gemeinsam aktiv zu werden. Das findet auch Mo: „Wenn man zusammen Musik macht, lernt man sich automatisch kennen. Wenn Aryan mal Probleme hat oder wenn ich Probleme habe – wir können uns immer gegenseitig helfen.“ Aryan sagt: „Hierherzukommen ist wie eine Therapie. Ich bin oft den falschen Weg gegangen. Hier hab ich gemerkt, was ich kann.“ Gemeinsam haben Mo und Aryan etwas geschaffen, das bleibt und das anderen Freude macht. Wie viel Hoffnung das gibt, darüber rappen sie auch: „Ich habe Menschen bei mir, die gern an mich denken. Es gibt viele, die zurückfielen. Ich habe sehr viel von den schlaflosen Nächten. Es gibt Menschen, die von mir dieses Stück spielen.“

## Orte voller Möglichkeiten

Wir schaffen viele Orte, an denen junge Hamburger:innen sich treffen und kreativ sein können. Wo es zuverlässige Ansprechpartner:innen gibt, wo Menschen sich öffnen und einander kennenlernen. Damit es diese Orte weiterhin gibt, benötigen wir Ihre Spende für „Menschen verbinden“. Weitere Informationen: [www.buergerstiftung-hamburg.de/spenden](http://www.buergerstiftung-hamburg.de/spenden)



# Machen Sie mit!

Jeder Euro zählt



**20** Euro bedeuten, dass junge Menschen eine Stunde im Tonstudio „Blechbeat Studioworks“ zusammen sein können und dort selbst geschriebene Songs mithilfe von Tontechniker:innen aufnehmen dürfen.

**100** Euro finanzieren bei „Lebenslust für Jung und Alt“ eine Theaterpädagogin für eine Doppelstunde und ermöglichen an Demenz erkrankten Senior:innen und Grundschulkindern im Spiel zueinander zu finden.

**10.000** Euro finanzieren das Projekt „Lebenslust für Jung und Alt“ an zwei Standorten in Hamburg für ein ganzes Jahr.

## So viel ist möglich, mit Ihrer Hilfe.

Alle Menschen in Hamburg sollten einen Ort haben, wo andere sie willkommen heißen. Mit Ihrer Unterstützung schaffen wir Anlaufstellen, in denen Menschen sich begegnen können. Dank Ihrer Spenden wissen Kinder, wer im Altenheim um die Ecke lebt oder dass es ein paar Straßen weiter einen Jungen gibt, der dieselbe Musik mag. Spenden Sie für „Menschen verbinden“. Es kommt auf jeden Beitrag an.

### Jetzt spenden!

Wir verbinden Menschen und machen Hamburg weniger einsam. Ihre Spende wirkt.  
[www.buergerstiftung-hamburg.de/spenden](http://www.buergerstiftung-hamburg.de/spenden)



# kurz notiert

## Dank an Elisabeth Lorenz-Meyer

Die BürgerStiftung Hamburg dankt Elisabeth Lorenz-Meyer von Herzen für ihre langjährige Vorstandstätigkeit. Mitte 2024 ist sie nach neun Jahren großen ehrenamtlichen Einsatzes als Vorständin für Immobilien, Treuhandstiftungen und Personal turnusgemäß aus dem Leitungsgremium ausgeschieden. Während ihrer Amtszeit wurden wesentliche Weichen gestellt, die unserer Gemeinschaftsstiftung wichtige Wachstumsschübe versetzt haben. Ein herausragendes Projekt war beispielsweise der Bau des Noack Hauses. Elisabeth Lorenz-Meyer hat die Stiftung mit ihrer Sachkenntnis und warmherzigen Klugheit nachhaltig geprägt. Wir sind sehr glücklich, dass uns ihre Expertise auch zukünftig im Immobilienbeirat erhalten bleibt. Vielen Dank, liebe Elisabeth!

## 20 Jahre LeseZeit

2025 feiert die LeseZeit Jubiläum. Seit 20 Jahren machen sich jede Woche in ganz Hamburg Ehrenamtliche zu zweit auf den Weg in „ihre“ Kita

oder Schule. Mit ihrer eigenen Freude an Büchern und Geschichten lesen sie Kindergruppen im Alter von drei bis acht Jahren vor. Oft treffen sie auf Kinder, für die Deutsch ihre zweite oder sogar dritte Sprache ist, auf Kinder, die viel Zeit vor elektronischen Medien verbringen und denen zu Hause eher nicht vorgelesen wird. Dabei ist Vorlesen die Basis einer gelungenen Bildungsbiografie. Rund 100 Ehrenamtliche machen aktuell an 25 Standorten mit. Der 26. Standort soll im kommenden Jahr in Barmbek entstehen. Wer Lust hat, sich als Vorleser:in zu engagieren, erfährt mehr in einem Gespräch mit Projektleiterin Cornelia von der Heydt: (040) 878 89 69-64 oder lesezeit@buergerstiftung-hamburg.de

## Ukraine Hilfe Hamburg

Im März 2022 als Soforthilfe gestartet, fördern wir aktuell mit der „Ukraine Hilfe Hamburg“ viele langfristige Angebote, die Familien und Kindern in öffentlichen Unterkünften Abwechslung und Unterstützung bieten. 2024 besuchten 10.000 Menschen diese Orte, um zu spielen, sich zu erholen und Rat zu finden. Um die belastende

Situation der Schutzsuchenden Familien verbessern zu können, brauchen wir weiterhin finanzielle Hilfen. Mehr Informationen zu unseren Projekten finden Sie auf unserer Website unter [www.buergerstiftung-hamburg.de/ukraine-hilfe-hamburg/](http://www.buergerstiftung-hamburg.de/ukraine-hilfe-hamburg/).

## Neues Projekt angelaufen

Bei „Miteinander reden“ wird an Schulen über politische und soziale Reizthemen gesprochen. Zwei geschulte Trainer:innen besuchen Klassen und vermitteln, dass gegenseitiges Verständnis nicht heißen muss, derselben Meinung zu sein. Häufig stehen bei den Workshops religiöse Identitäten und Konflikte im Fokus. Das Projekt ist eine Kooperation zwischen dem Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation e.V. (ikm) und der BürgerStiftung Hamburg. 24 Schulklassen sind seit April 2024 bereits besucht worden. Auch 2025 wird das Programm schnell aktuelle Themen aufgreifen.



”

Ey, mit dem  
kann ich mich  
connecten.

Aryan über den Augenblick,  
in dem er im Jugendclub  
„Blechkiste“ zum ersten Mal  
Mos Musik hörte

#### **Kontakt**

BürgerStiftung Hamburg  
Schopenstehl 31, 20095 Hamburg  
Tel. (040) 878 89 69-60  
info@buergerstiftung-hamburg.de  
www.buergerstiftung-hamburg.de

#### **Spendenkonto**

BürgerStiftung Hamburg  
Hamburger Sparkasse  
IBAN: DE93 2005 0550 1011 1213 14  
BIC: HASPDEHHXXX

#### **Impressum**

V. i. S. d. P.: Dr. Dagmar Entholt-Laudien  
Redaktion: Neele Wulff, Sven Stillich  
Grafik: Büro für Mitteilungen  
Fotos: Michael Hagedorn, Janis Röhlig,  
Michael Taterka