

Varianten und Übertragbarkeit

Die Arbeit mit Sprüchen lässt sich auch auf andere Zielgruppen übertragen und kann auch in der Arbeit mit gemischten Gruppen oder mit Männergruppen eingesetzt werden.

Beispiele können hier Sprüche zu männlichen Stereotypen sein: „Indianer kennen keinen Schmerz“, „Was mich nicht umbringt...“, „nur die Harten kommen in den Garten...“ usw.

3.8 Leben im sozialen Nahraum

3.8.1 Wer etwas für sich selbst tut, tut auch etwas für seinen Stadtteil – gemeinsam älter werden in ZWAR Netzwerken

PAUL STANJEK

Zusammenfassung

Das neue Bild vom Alter ist bunt und vielfältig. Menschen ab 50 Jahren sind auf der Suche nach neuen Lebensformen und gesellschaftlichen Verantwortungsrollen. Sie möchten unsere Gesellschaft mit ihrer Lebenserfahrung und ihren Kompetenzen mitgestalten und gleichzeitig ihr Alter mit neuen sozialen Kontakten und sinnstiftenden Tätigkeiten bereichern. ZWAR Netzwerke²⁵ bieten ihnen die Möglichkeit, in selbst organisierter Gemeinschaft selbstbestimmt älter zu werden und sich gesellschaftlich zu beteiligen und zu engagieren. Durch ZWAR Netzwerke entstehen neue Unterstützungsformen, die die Nachbarschaft beleben und die Lebensqualität eines Stadtteils verbessern. Ziele des ZWAR Netzwerkkonzeptes sind die Entwicklung von tragfähigen sozialen Beziehungen, das Erlernen von Selbstorganisation sowie die Unterstützung der Menschen bei der Suche nach ihren eigenen Projekten und deren Planung und Umsetzung gemeinsam mit Gleichgesinnten. Die Infrastrukturen stellen die Kommunen – die Inhalte bestimmen die Teilnehmenden im Netzwerk.

25 ZWAR = Zwischen Arbeit und Ruhestand; eine Initiative im Land Nordrhein-Westfalen

ZWAR Netzwerke

Die Idee

ZWAR Netzwerke bieten älteren Menschen die Möglichkeit, in selbst organisierter Gemeinschaft älter zu werden und sich gesellschaftlich zu beteiligen. Es entstehen langlebige zwischenmenschliche Beziehungen und ein von Vertrautheit und Verbindlichkeit getragenes Gemeinschaftsgefühl, das den Boden bildet für ein nachhaltiges soziales Netzwerk und einen dauerhaften Ort der Gestaltung der Lebensphase Alter.

Ein ZWAR Netzwerk wirkt in vielfacher Hinsicht: Es ermöglicht den Teilnehmenden die gemeinsame Entwicklung von neuen Perspektiven für das dritte Lebensalter, es beugt Einsamkeit und Isolierung vor und ist Ausgangspunkt unterschiedlichster Freizeitaktivitäten und Projekte bürgerschaftlichen Engagements. Die Selbstorganisation des Netzwerkes fördert die Eigen- und Mitverantwortung und regt zu Lernprozessen und persönlichem Wachstum an. Die Netzwerkteilnehmenden entwickeln mit der Zeit verbindliche und tragfähige Beziehungen und unterstützen sich auch gegenseitig in schwierigen Lebensphasen. So entstehen im Stadtteil neue Kommunikations- und Unterstützungsformen, die eine Belebung von Nachbarschaft bewirken und dazu führen, dass sich die Menschen umeinander kümmern.

Zielgruppe der ZWAR Netzwerke sind ältere Menschen – unabhängig von sozialem Status, Weltanschauung etc., die an der Schwelle zum Ruhestand stehen, auf der Suche nach neuen sozialen Kontakten und sinnstiftenden Tätigkeiten sind, die ihr Älterwerden gemeinsam mit Menschen in der gleichen Lebenssituation eigenverantwortlich gestalten wollen und die selbst organisiertes und selbstbestimmtes Engagement ohne Anbindung an einen Verband oder Verein bevorzugen.

ZWAR Netzwerke gibt es nur in Nordrhein-Westfalen. Das landesweite ZWAR Netzwerk umfasst 166 stadtteilorientierte ZWAR Netzwerke mit 1805 Gruppen und erreicht über 10.000 Menschen (Stand 31.12. 2013). ZWAR Netzwerke sind auf Dauer angelegt, die ältesten ZWAR Netzwerke sind über 30 Jahre alt.

Die Struktur eines ZWAR Netzwerkes

Ein ZWAR Netzwerk wird gebildet aus der Basisgruppe und den unterschiedlichen Interessen- und Projektgruppen. Der Basisgruppe gehören alle Teilnehmenden des Netzwerkes an. Sie trifft sich regelmäßig alle zwei Wochen. Dort fließen alle für das Netzwerk wichtigen Informationen und es werden die Aktivitäten der Interessen- und Projektgruppen geplant. Wiederkehrende Elemente des Basis-

treffens sind der gegenseitige persönliche Austausch zur Stärkung der Beziehungen im Netzwerk, Berichte über gelaufene Aktivitäten, Planung neuer Aktivitäten und der Weiterführung schon gelaufener Aktivitäten (so entstehen mit der Zeit festere Interessen- und Projektgruppen) und Themen, die die ganze Netzwerkgruppe angehen, wie gemeinsame Kasse, Verbindlichkeit, Öffentlichkeitsarbeit, Konflikte etc. Alle Teilnehmenden können Aktivitätenvorschläge machen. Gewünscht ist, dass jede Person Verantwortung für ihren Vorschlag übernimmt, indem sie selbst an der Aktivität teilnimmt und als Ansprechpartnerin oder -partner fungiert. Alle Aktivitäten sind für alle Teilnehmenden offen.

Das ZWAR Netzwerkkonzept

Das ZWAR Netzwerkkonzept entstammt der humanistischen Psychologie und betrachtet das Netzwerk als Lernort für persönliches Wachstum und tragfähige und bereichernde Beziehungen mit dem Fokus auf der Entwicklung von Eigenverantwortung und Mitverantwortung, gegenseitiger Motivation und Unterstützung sowie von Verbundenheit und Verbindlichkeit. Der Netzwerkaufbau wird in den ersten sechs Monaten von einer hauptamtlichen Kraft begleitet und ist geprägt von einer unterstützenden, neugierigen und wertschätzenden Haltung, die die Verantwortung für Inhalte, Entwicklung und Durchführung der Aktivitäten vollständig bei den Teilnehmenden lässt. Alle Aktivitäten – seien es Freizeitaktivitäten oder Projekte bürgerschaftlichen Engagements – sind gleichwertig. Entscheidend ist, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Ideen, Wünsche und Vorstellungen äußern und gemeinsam in die Tat umsetzen. Die Übernahme von Eigen- und Mitverantwortung und das Lernen von Selbstorganisation wird unterstützt durch das Vertrauen der Netzwerkbegleitung in die Fähigkeiten und Kompetenzen der Teilnehmenden und eine möglichst schnelle Übergabe der Moderation und Organisation an die Netzwerkgruppe.

Ein ZWAR Netzwerk entsteht durch das Engagement seiner Teilnehmenden und ermöglicht es gleichzeitig. Das Engagement in den Netzwerken lässt sich auf vier Ebenen beschreiben:

- Ich für mich (Eigenverantwortung): Ich entscheide mich für die Teilnahme an einem ZWAR Netzwerk, um im Kreise Gleichgesinnter meine Lebensphase „Alter“ zu gestalten.
- Ich mit anderen für mich (Mitverantwortung – Organisation des Netzwerkes und der Interessen- und Projektgruppen): Ich beteilige mich an der Organisation des ZWAR Netzwerkes und der Aktivitäten der Interessen- und Projektgruppen.

- Ich mit anderen für andere (gesellschaftliche Verantwortung – bürgerschaftliches Engagement): Durch die Übernahme von Verantwortung für mich selbst und das ZWAR Netzwerk habe ich gelernt, mich zu engagieren und engagiere mich nun auch für Menschen außerhalb des ZWAR Netzwerkes.
- Andere mit anderen für mich (soziale Vorsorge): Wenn ich selbst Hilfe und Unterstützung brauche, finde ich diese in meinem ZWAR Netzwerk (vgl. Fischer/Eichener/Nell 2003; Kade 2001, S. 287 ff.).

Diese Stufen stellen den typischen Ablauf eines Lern- und Entwicklungsprozesses einer/s ZWAR Netzwerkteilnehmenden von der Übernahme von Verantwortung für sich selbst bis zu bürgerschaftlichem Engagement für andere dar.

Das Lernen in ZWAR Netzwerken ist im Wesentlichen informelles Lernen. Das Netzwerk bildet den Lernort, den Rahmen des Lernens. Jeder Mensch ist Experte für sein Leben und trägt alle Kompetenzen und Fähigkeiten zur Gestaltung der Lebensphase Alter und zu persönlichem Wachstum in sich, ist sich nur dessen oft nicht bewusst. Die selbst organisierten Strukturen des ZWAR Netzwerks und die Impulse und Interventionen der Netzwerkbegleitung ermöglichen offene Suchprozesse zum Entdecken und Erkennen der eigenen persönlichen Projekte und Wünsche sowie die Übernahme von Eigenverantwortung und Mitverantwortung bei deren gemeinschaftlichen Umsetzung in einer Gruppe (Vgl. Müller/Pagé).

Zur Unterstützung des Aufbaus tragfähiger und langlebiger Beziehungen und des Erlernens von Selbstorganisation werden sowohl von der Netzwerkbegleitung als auch von der Netzwerkgruppe gruppendynamische Methoden wie Stuhlkreis-Setting, Feedback, Kennenlerneinheiten, Kleingruppenarbeit etc. eingesetzt. Zur transparenten und basisdemokratischen Entscheidungs- und Lösungsfindung wird die Moderationsmethode angewandt (Vgl. Langmaak/Braune-Krickau 2010; ZWAR 2006). Als sehr wirkungsvoll hat sich beispielsweise der Einsatz eines Planungsrasters erwiesen.

Der Aufbau von ZWAR Netzwerken vor Ort

Die ZWAR Zentralstelle NRW wird vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert. Sie berät und begleitet Kommunen beim Aufbau von ZWAR Netzwerken und bietet Qualifizierungen und Vernetzungsveranstaltungen für die ZWAR Netzwerke an.

Der Aufbau von ZWAR Netzwerken setzt eine von der Kommune gesteuerte Ermöglichungs- bzw. Infrastruktur voraus, deren Entwicklung die ZWAR Zentral-

stelle NRW beratend begleitet. Wenn diese zur Verfügung steht, werden die ZWAR Netzwerke in den Stadtteilen auf den Weg gebracht.

Der eigentliche Aufbau eines ZWAR Netzwerkes beginnt mit einem Multiplikatorntreffen, zu dem alle relevanten Akteure aus dem Stadtteil, in dem das ZWAR Netzwerk aufgebaut wird, eingeladen werden. Sie werden über das Projekt informiert und es werden mögliche Kooperationen mit dem geplanten ZWAR Netzwerk angeregt.

Zur Gründung des Netzwerkes wird eine Gründungsveranstaltung durchgeführt, an der in der Regel zwischen 80 und 200 Personen teilnehmen. Es werden alle Bürgerinnen und Bürger im Alter von 50 bis 65 Jahren, die in dem betreffenden Stadtteil wohnen, postalisch eingeladen. Zusätzlich wird die lokale Öffentlichkeit durch entsprechende Pressearbeit über das Projekt und die geplante Gründungsveranstaltung informiert. Die Veranstaltung beginnt mit einem von der jeweiligen Kommune und der ZWAR Zentralstelle NRW besetzten Podium. Danach haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Kleingruppen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck vom ZWAR Netzwerkkonzept zu verschaffen. Schwerpunkt der moderierten Kleingruppen ist der Austausch der Teilnehmenden mittels drei Fragen, die die aktuelle Lebenssituation des bevorstehenden Endes der Erwerbs- und Familienarbeit, verschüttete Wünsche und Pläne sowie die aktuellen Aktivitätenwünsche für das neue Netzwerk thematisieren. In dieser Phase können die Teilnehmenden die Erfahrung machen, dass sie mit ihren Hoffnungen und Ängsten für ihren Ruhestand nicht allein sind. Sie bekommen einen ersten Eindruck davon, dass es in einem ZWAR Netzwerk sowohl darum geht, sich menschlich näher zu kommen als auch gemeinsame Aktivitäten durchzuführen. Im Abschlussplenum werden die Ergebnisse der Kleingruppen ausgetauscht. Es wird sichtbar, dass es sowohl eine große Vielfalt an Ideen und Wünschen als auch viele Übereinstimmungen der Vorstellungen der Teilnehmenden gibt. Ziel der Gründungsveranstaltung ist es, den Teilnehmenden eine gute Entscheidungsgrundlage über ihre Teilnahme am neuen Netzwerk zu geben.

Zeitnah folgt das erste Treffen des Netzwerkes, an dem in der Regel zwischen 40 und 100 Personen teilnehmen. Es werden erste verbindliche Verabredungen über gemeinsame Aktivitäten getroffen und das Kennenlernen der Teilnehmenden wird durch entsprechende Angebote gefördert. Zur Vorstellung werden die Teilnehmenden gebeten, aufzustehen, wenn sie Fragen wie „Wer ist noch berufstätig? Bei wem sind die Kinder schon aus dem Haus? Wer ist in (jeweiliger Ort) geboren? etc....“ bejahen können. Dadurch kommt Bewegung in die Gruppe, das „Eis“ wird gebrochen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden sichtbar und es entsteht ein erster Eindruck, mit wem man es zu tun hat. Bewährt hat sich

auch die Aufteilung der Teilnehmenden in kleinere Gruppen, die dann über wechselnde Fragen (z. B. Wie war mein letzter Urlaub? Mein Lieblingsgericht und seine Geschichte. Was ist für mich eine lästige Pflicht? Wie stelle ich mir einen gemütlichen Abend vor? usw.), die die Netzwerkbegleitung vorschlägt, ins Gespräch kommen. Gut von den Teilnehmenden angenommen wird auch das „Speed-Dating“, bei dem sich die Teilnehmenden in zwei Reihen gegenüber sitzen und sich in wechselnden Paaren wieder über vorgegebene Fragen austauschen.

Der Aufbau des Netzwerkes wird durch eine Netzwerkbegleitung – in der Regel eine hauptamtliche Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der kommunalen Seniorenarbeit – unterstützt. Zudem ist bei den ersten Treffen eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der ZWAR Zentralstelle NRW anwesend.

Bereits beim ersten Treffen des Netzwerkes werden die Teilnehmenden in den Prozess des Aufbaus selbst organisierter Netzwerkstrukturen einbezogen, indem sie so früh wie möglich für die Organisation und Moderation des Netzwerkes wichtige Aufgaben übernehmen. Im Mittelpunkt steht dabei die eigenständige Planung und selbst organisierte Umsetzung der unterschiedlichen Aktivitäten und Projekte des Netzwerkes.

Die Länge der begleiteten Anfangsphase, zu der auch das Angebot von Qualifizierungen zur Unterstützung des Netzwerkaufbaus gehört, ist abhängig von dem jeweiligen Gruppenprozess und dauert etwa sechs Monate. Wenn der Prozess des Lernens der Selbstorganisation abgeschlossen ist, beendet die Netzwerkbegleitung ihre Tätigkeit und die Teilnehmenden organisieren und moderieren die Netzwerktreffen vollständig selbst.

Dieser Zeitpunkt markiert einen grundsätzlichen Perspektivwechsel für das Netzwerk. Es hat mit Unterstützung der Netzwerkbegleitung seine eigenen selbst organisierten Strukturen entwickelt und erprobt. Nun ist es selbstständig und für sich verantwortlich. Das heißt aber nicht, dass das Netzwerk alleingelassen wird. Die ZWAR Zentralstelle NRW bietet den Netzwerken Vernetzungsveranstaltungen und Qualifizierungen sowie Moderationen vor Ort zur Reflexion des Gruppenprozesses oder zur Konfliktlösung an. Zudem werden von der ZWAR Zentralstelle NRW auf kommunaler Ebene Vernetzungsveranstaltungen initiiert und von den lokalen ZWAR Netzwerken in Selbstorganisation weitergeführt.

Teilnehmerstimmen und wissenschaftliche Ergebnisse

In narrativen Interviews berichteten Teilnehmende von ZWAR Netzwerken über ihre Erfahrungen. Folgend einige Auszüge (ZWAR Zentralstelle NRW o.J.):

Bärbel A. spürt, dass sich durch ihre Gruppenzugehörigkeit und die verschiedenen Seminare, die sie besucht hat, ihre Persönlichkeit positiv verändert hat: „Ich bin viel freier geworden und habe gelernt, vorurteilsfreier auf andere zuzugehen.“ Und sie fühlt sich gebraucht und „vielleicht auch ein Stück wichtig“. Für sie ist ZWAR eine Bereicherung in ihrem Leben geworden. Das geht so weit, dass ihre Kinder manchmal zu den Enkeln sagen: „Oma hat keine Zeit, die ist bei ZWAR.“ (Bärbel A.)

Viele Menschen fallen wie Ilona M. in ein tiefes Loch. „Weil es im Alter sehr schwierig ist,“ sagt Ilona M. „wenn man es vorher nicht gelernt hat, selbst etwas für sich zu tun.“ Darum plädiert sie auch dafür, dass sich die Erwerbstätigen schon frühzeitig auf den Moment vorbereiten. „Da ist ein großer Bedarf“, ist sie überzeugt. Deshalb misst sie der Arbeit von ZWAR eine sehr große gesellschaftliche Bedeutung bei: „Hier werden die Leute aufgefangen.“ Ilona M.s Gruppe ist jetzt seit zwei Jahren zusammen. Nach der obligatorischen Begleitphase durch ZWAR hat sich die Gruppe gut gefunden: „Das ist eine tolle Gemeinschaft, die miteinander umzugehen und einander zuzuhören gelernt hat. Wir sind uns auch menschlich näher gekommen und wir halten zusammen.“ Aber neben dem guten Gefühl, das ihr die Gemeinsamkeit mit den anderen bringt, ist für sie auch noch etwas anderes genauso bedeutsam: „Dass ich der eigenständige Mensch bleiben konnte, der ich immer war.“ (Ilona M.)

Treffpunkt der Gruppe ist das Bürgerhaus in M. Den Kontakt zu Jugendlichen und Kindern finden Bruno B. und die anderen aus der ZWAR Gruppe hochinteressant und bereichernd für ihr Leben. Deshalb haben sie auch sofort zugestimmt, als der Leiter des Bürgerhauses die ZWAR Gruppe bat, in der örtlichen Behindertenschule den Lehrern bei der Betreuung der Kinder zu helfen. Die ersten Bedenken und Ängste wegen der fehlenden Ausbildung waren schnell verflogen. „Man wächst da irgendwie rein und das macht auch große Freude,“ erklärt er und ergänzt, „ich geh da praktisch als Opa hin.“ (Bruno B.)

Die Universität zu Köln hat zwei Untersuchungen durchgeführt, die die positive Wirkung der ZWAR Netzwerke sowohl für ihre Teilnehmenden als auch auf das nachbarschaftliche und bürgerschaftliche Engagement im Stadtteil beschreiben: ZWAR Netzwerke bringen die Menschen miteinander in Kontakt, entwickeln neue Formen der Unterstützung im Stadtteil, verbessern die Lebensqualität ihrer

Teilnehmenden, beleben die Nachbarschaft und vergrößern die Angebotspalette bürgerschaftlichen Engagements im Quartier. In Kommune und Stadtteil bilden ZWAR Netzwerke eine niedrigschwellige Ermöglichungsstruktur für nachbarschaftliches und bürgerschaftliches Engagement älterer Menschen. ZWAR Netzwerke bewirken eine deutliche Vergrößerung des Unterstützungsnetzwerkes ihrer Teilnehmenden und wirken auch unterstützend für Menschen außerhalb des Netzwerkes. Sie sind Kristallisationspunkte für neue selbst organisierte Unterstützungsformen, die Stadtteile schaffen, in denen sich die Menschen umeinander kümmern. Unterstützt wird diese Wirkung durch die Einbindung in ein von der Kommune gesteuertes Gesamtkonzept, das Selbstorganisation, gesellschaftliche Teilhabe und bürgerschaftliches Engagement älterer Menschen sowie die Vernetzung und Kooperation der Akteure fördert. (Vgl. CEFAS; Arbeitsgruppe Lernregionen 2012; Costard 2013)

Literatur:

- Arbeitsgruppe Lernregionen und Lebensqualität der Generation „Plus“ (2012):** Ergebnisse und Perspektiven aus Wissenschaft und Praxis. Auszug aus einem nicht veröffentlichten Manuskript des Deutschen Instituts für Erwachsenenbildung und des Centrums für Alternsstudien der Universität zu Köln. Autoren: Astrid Costard, Hartmut Meyer-Wolters. Köln
- CEfAS – Centrum für Alternsstudien an der Universität zu Köln (Hg.):** Lernen, wer wir sind, herausfinden, was wir wollen und etwas dafür tun
- Costard, Astrid (2013):** Zur Seniorenarbeit in Hilden – Ergebnisse der Wirkungsmessung 2012. Unveröffentlichtes Manuskript im Rahmen eines Dissertationsprojektes. Köln
- Fischer, Veronika/Eichener, Volker/Nell, Karin (2003):** Netzwerke – ein neuer Typ bürgerschaftlichen Engagements. Zur Theorie und Praxis der sozialen Netzwerkarbeit mit Älteren. Schwalbach: Wochenschau-Verlag
- Kade, Sylvia (2001):** Selbstorganisiertes Alter. Lernen in „reflexiven Milieus“. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag
- Langmaak, Barbara/Braune-Krickau, Michael (2010):** Wie die Gruppe laufen lernt. Anregungen zum Planen und Leiten von Gruppen. 8. vollständig überarb. Aufl., Weinheim, Basel: Beltz-Verlag

Müller, Burkhard/Pagé, Max (o.J.): Animation interkultureller Begegnung – das Manifest der existentiellen Animation. Arbeitstext Nr. 15. Download unter: <http://www.dfjw.org/paed/arbeitstexte.html>

ZWAR Zentralstelle NRW (Hg.) (2006): ZWAR – das pädagogische Konzept. Dortmund: ZWAR Eigenverlag

ZWAR Zentralstelle NRW (Hg.) (o.J.): Zwischen Arbeit und Ruhestand in Bewegung – Erfahrungen aus dem ZWAR Alltag. Download unter: http://www.zwar.org/uploads/media/Erfahrungen_aus_dem-ZWAR-Alltag.pdf

3.8.2 Anders wohnen als gewohnt! Neue Wohnkonzepte für mehr Lebensqualität.

Die Aufgaben einer Koordinations- und Beratungsstelle für gemeinschaftliches Wohnen

BIRGIT KASPER

Es ist nicht nur der demografische Wandel, der den Bedarf nach unkonventionellen Wohnformen stetig wachsen lässt. Immer mehr Menschen – vor allem wenn die Kinder aus dem Haus sind, gegen Ende der Berufstätigkeit oder wenn kein Lebenspartner mehr da ist – machen sich auf den Weg, ihre gegenwärtige Wohnsituation zu überdenken und suchen nach neuen Perspektiven.

In diesem Feld hat es sich die Koordinations- und Beratungsstelle im Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e. V. zur Aufgabe gemacht, Menschen, die auf der Suche nach neuen Formen des Wohnens und Lebens sind, zu unterstützen: durch die Vermittlung von Kenntnissen oder Anregungen zur eigenständigen Weiterentwicklung des Themas und als Forum, um andere Interessierte kennenzulernen.

Hintergründe gemeinschaftlichen Wohnens

Dabei sind zwei Trends zu beobachten, die den Entwicklungen der letzten Jahrzehnte entgegenlaufen. Einerseits werden immer öfter die Folgen der Individualisierung, Auflösung festgefügtter Strukturen des Lebens und die damit vermeintlich einhergehenden zunehmenden Freiheiten als Probleme formuliert: „Was ist, wenn ich nicht mehr so fit bin wie früher, wenn mir das Autofahren nicht mehr so leichtfällt, wenn das Haus zu groß, das Geld im Ruhestand zu knapp wird oder die Familie und die Freunde in alle Himmelsrichtungen verstreut leben?“