Stille Fülle

Foto: Tierschutzverein für Berlin

Katzen-Vorlesestunde

In einem Berliner Tierheim können Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren zweimal pro Woche Katzen etwas vorlesen. Ja, ganz richtig gelesen: Es gibt eine Vorlesestunde für Katzen. Davon profitieren beide Seiten: Die Kinder fühlen sich nicht beobachtet oder unter Druck gesetzt, wenn es beim Lesen noch nicht so recht klappen will. Und auf Katzen wirken rhythmische menschliche Stimmen beruhigend. So können sie langsam (wieder) Vertrauen in ihre menschlichen Mitbewohner und Mitbewohnerinnen fassen und unter Umständen dadurch besser vermittelt werden. Das Projekt kommt aus den USA, wo es „BookBuddies" genannt wird, und ist auch in Deutschland ein voller Erfolg. Neben dem Tierheim Berlin haben es weitere Tierheime wie München oder Gifhorn übernommen. Viele Kinder bauen eine starke Beziehung zu ihrem Tier auf und überlegen, was sie „ihrer" Katze als Nächstes vorlesen können. So schwenkt das Lesen-üben-Müssen unbemerkt in einen Freundschaftsdienst über, dem man gerne nachkommt.

https://tierschutz-berlin.de/service/kinder-lesen-katzen-vor

Foto: imago

Schalom

Eine klassische Oase ist das Dorf Newe Schalom / Wahat al-Salām, in dem arabische und jüdische Israelis gemeinsam wohnen – auch noch nach dem Angriff der Hamas. Das Zusammenleben ist nicht einfach; viele Diskussionen müssen geführt werden, um unterschiedliche Wahrnehmungen auszugleichen, so manchen Graben zu überbrücken. Die aktuelle Situation in Israel ist eine weitere Belastungsprobe für die Gemeinschaft. Und trotzdem: Die Menschen wachsen miteinander auf, sprechen beide Sprachen und feiern zusammen jüdische, muslimische und sogar christliche Feiertage.

www.fluter.de/israel-friedensdorf-newe-schalom

Foto: Michel Müller

Housing First

Das, was für die meisten Menschen in unserem Land eine selbstverständliche Oase ist, ist es für mehr als eine halbe Million Männer und Frauen nicht: das eigene Zuhause. Sie leben auf der Straße. Das zu ändern ist das Ziel von „Housing first", einem Konzept, das im Gegensatz zu allen herkömmlichen Formen der Unterstützung Wohnungsloser von einem neuen Ansatz ausgeht: An erster Stelle steht eine eigene Wohnung – und erst danach werden die Probleme angegangen, die zuvor zur Wohnungslosigkeit geführt haben. Das in den USA entwickelte Konzept erscheint vielversprechend und verringert sogar die mit Obdachlosigkeit verbundenen öffentlichen Kosten. Denn durch die sichere, auf Dauer angelegte Unterkunft verbesserte sich auch der Gesundheitszustand der Teilnehmer. Ein gelungenes Beispiel ist der Lebensraum o16, eine Unterkunft am Rande des Ostparks in Frankfurt am Main. Das Haus ist bietet Schutz und die Möglichkeit zum Rückzug. Und es rückt Obdachlosigkeit in den Blick: Mit seiner leuchtend blauen Fassade ist das es ein Hingucker und zugleich ein Statement.

Foto: Außenansicht von Lebensraum o16 Ostpark, Architekt Prof. Dr. Michel Müller, Darmstadt, in Zusammenarbeit mit den Künstlern Prof. Heiner Blum und Jan Lotter, Offenbach am Main.

Im Wort „Oase” schwingt etwas Außergewöhnliches mit, aber auch etwas Friedliches und Fruchtbares. Wir haben für Sie ein paar ungewöhnliche Orte und Projekte zusammengetragen, die dazu beitragen, die Welt ein wenig lebenswerter zu machen.

Foto: Crizarella – pixabay

Ein Stück Paradiesgarten

Das Land, in dem die Trauben in den Mund hängen – es ist vor unserer Haustür zu finden. Viele Obstbäume, aber auch Sträucher oder Kräuter, wachsen auf öffentlichem Grund, wo sie von jedem geerntet werden dürfen. Man müsste nur wissen, wo. Das erledigt die Plattform mundraub.org, das umfangreichste deutschsprachige Portal für die Entdeckung essbarer Landschaften. Jeder kann dort neue Fundorte eintragen – sofern sie auf öffentlichem Grund und nicht in einem Naturschutzgebiet liegen. Über eine Karte lassen sich dann Walderdbeeren, Haselnüsse, Birnen oder Bärlauch finden; ein Erntekalender zeigt an, wann welche Früchte reif sind. Zum Erscheinungstermin dieser forum-Ausgabe sind das zum Beispiel Kirsche, Mirabelle, Pflaume, Aprikose, Maulbeere, Himbeere, Heidelbeere, Johannisbeere und Holunder. Am besten gleich mal nachsehen, was in der Gegend so wächst!

www.mundraub.org

Foto: Augustinum > / Topp

Bauen für Geborgenheit

Die Augustinum Tagesstätten fördern Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung im sozial-emotionalen Bereich. Beim Neubau der 2023 wiedereröffneten Heilpädagogischen Tagesstätte in der Rainfarnstraße im Münchner Norden wurde das wissenschaftlich entwickelte „Würzburger Modell“ oder auch „Bauen für Geborgenheit“ berücksichtigt: Es entstanden 14 Gruppenräume mit verschiedenen Bereichen zum Essen, Spielen oder für den Rückzug. „Bauen für Geborgenheit“ bietet durch Holzeinbauten, Zwischenebenen und Nischen gegliederte Erfahrungsräume für Gemeinschaft, Annäherung und Abgrenzung. Durch die verschiedenen Bereiche des Raumes erhalten die Kinder Anregung, ihren Platz zu finden und sich mit unterschiedlichen Themen oder Materialien zu befassen. Sie probieren sich aus im Kontakt mit anderen, testen Rückzugsmöglichkeiten und finden Zugang zu gemeinschaftlichen Aktivitäten. Modellhaft lernen sie, ihre Möglichkeiten und Bedürfnisse wahrzunehmen, sich zu behaupten und gestärkt im Leben zu entfalten.

www.br.de/br-fernsehen/sendungen/sternstunden/sternstunden-augustinum-tagesstaette-muenchen-100.html

Foto: NDR

Seniorpartner in School

An Schulen kommt es oft zu Streit – im Sportunterricht, in den Pausen, während des Unterrichts. Wo Schülerinnen und Schüler diesen nicht selbst konstruktiv austragen können, sind die Lehrkräfte gefragt – und oftmals überfordert. Hier kommen die „Seniorpartner in School” ins Spiel. In dem bundesweiten Projekt *www.seniorpartnerinschool.de* werden zu Mediatoren ausgebildete Ehrenamtliche, zumeist Seniorinnen und Senioren, in den Schulen eingesetzt. Sie springen ein, wenn die Kinder und Jugendlichen selbst nicht mehr weiterkommen, sind in den Pausen ansprechbar und bieten Rückzugsräume für schlichtende Gespräche. Denn Streiten will gelernt sein. Genau das bringen die Seniorpartner in School (SiS) den einzelnen Parteien bei: Wie äußere ich meinen Ärger ohne eine Beleidigung? Wie kann ich wieder zusammenfinden, ohne dass der Streit eskaliert? Und wie kann ich reagieren, wenn mir die Worte fehlen? Bereits zweimal wurde die positive Wirkung der Arbeit von SiS durch die Auszeichnung mit dem „PHINEO Wirkt“-Siegel bestätigt.

www.seniorpartnerinschool.de

Foto: ZDF

Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit ist kein Thema, das nur ältere Menschen betrifft. Während der Corona-Pandemie wurde auch die jüngere Generation sehr stark belastet. Insbesondere in Großstädten ist die Gefahr hoch, zu vereinsamen: Die Zahl der Single-Haushalte war noch nie größer. Immer mehr Initiativen versuchen, dagegen vorzugehen und gemeinschaftliche Angebote auf die Beine zu stellen, die der Vereinzelung entgegenwirken. An manchen Orten stehen zum Beispiel „Quasselbänke", auf denen man zu einem Ratsch mit Fremden einlädt. Andere Initiativen veranstalten Frauenspaziergänge oder Treffen für neu Zugezogene und Freundschaftssuchende. Auch Mehrgenerationenhäuser fördern gemeinschaftliche Aktivitäten. Und Berlin hat seit 2024 eine Einsamkeitsbeauftragte in Vollzeit, die sich intensiv um diese Themen kümmert.

www.zdf.de/video/dokus/plan-b-104/plan-b-einsamkeit-nein-danke-100

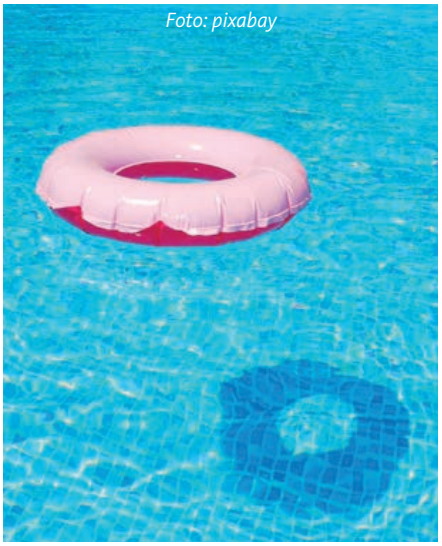
Foto: pixabay

Abtauchen

Gedämpftes Licht, keine Besuchermassen und vor allem keine Sportschwimmer und Turmspringer: Bei der Stillen Stunde, die das Schwimmbad Pinneberg seit diesem Frühjahr einmal im Monat im Programm hat, sind Gespräche nur im Flüsterton erlaubt, auf laute Durchsagen und Musik wird verzichtet, und sogar das Piepen der Kassen wird ausgeschaltet. Gedacht ist das Programm vor allem für Menschen, die sich durch vielfältige äußere Reize überfordert fühlen und solche, die stark geräuschempfindlich sind; ins Leben gerufen wurde es durch eine Schwimmlehrerin des Bades, die selbst Autismus und ADHS hat. Das Ergebnis: Eine Wohlfühlstunde. Ohne Ablenkung. Schwimmen mit allen Sinnen und für die Seele.

https://goodnews-magazin.de/stille-stunde-in-pinneberg/

Foto: Augustinum / Topp

Wohlfühlorte im Augustinum Studienheim

Fragt man Rhea und Divine nach ihrer persönlichen Wohlfühloase, dann ist es gar nicht so einfach, eine eindeutige Antwort zu bekommen. Die beiden Mädchen besuchen die 7. bzw. 8. Klasse der Samuel-Heinicke-Realschule mit dem Förderschwerpunkt Hören und leben im benachbarten Internat, dem Augustinum Studienheim. Dieses bietet den Jugendlichen Einzel- oder Doppelzimmer, ganz wie sie es sich wünschen. Daneben finden sich zahlreiche Gemeinschaftsräume, die Schüler*innen können sportlichen Aktivitäten im Tischtennis- und Billardraum sowie in der Turnhalle und auf dem Fußballplatz nachgehen. Und es gibt die Jugendküche: Ein Ort, an dem sich die Schüler*innen ihre eigenen Mahlzeiten zubereiten und dann gemeinsam am Tisch sitzen, essen und sich nebenbei unterhalten. Viele Orte zum Wohlfühlen, finden die beiden, und welcher zu ihrer persönlichen Oase wird, hängt ganz von der Stimmung ab. Oft ist es einfach eine Couch, auf der man es sich mit den Freundinnen gemütlich machen und über die großen und kleinen Dinge des Lebens reden kann.