

Umlage finanziert wird. Für den Gemeinschaftsraum müssen pro Wohnung 12 € monatlich gezahlt werden (22 € von den großen Wohnungen).

Zur Zeit plant und baut Herr Altin ein weiteres Wohnprojekt in direkter Nähe mit 31 Mietwohnungen. Bislang liegen hier schon für etwa die Hälfte der Wohnungen feste Mietverträge vor. Dieses neue Wohnobjekt hat Wohnungen in der Größe von 58 m<sup>2</sup> bis 110 m<sup>2</sup>.

Nachdem Herr Klapheck die wichtigsten Informationen im Überblick dargestellt hatte, konnten wir den einzelnen BewohnerInnen des Hauses, die extra für diesen Abend in den Gemeinschaftsraum gekommen waren, unsere Fragen stellen. Es entstand ein lebendiges Gespräch, bei dem vor allem die Vorteile eines solchen gemeinsamen Wohnens zum Ausdruck gebracht wurden.

Bemerkenswert ist die soziale Vernetzung der Bewohner miteinander und mit andern Menschen im Hause, in der Nachbarschaft und in der näheren Umgebung.

So haben die Bewohner Gruppen zum Wandern, Malen, Schwimmen, Kino- und Theaterbesuch, für Ausflüge in die nähere Umgebung und für die gemeinsame Urlaubsgestaltung gegründet. Im neuen, im Aufbau befindlichen Haus in der Knappenrothstraße 1, in dem Alt und Jung zusammen leben werden, kann von den Älteren sinnvolle Arbeit angeboten werden für die Wohn-Gemeinschaft im Hause, z.B. Nachhilfe für die Kinder, Gartenpflege und -anbau auf dem umliegenden Gelände, Kinderbetreuung für die jungen Familien und bspw. Musikunterricht. So bleibt man rüstig und wird im besten Sinne noch „gut gebraucht“.

Auch Menschen aus der Nachbarschaft auf dem Rastpfuhl, die nicht die Möglichkeit haben in den beiden Projekten eine Wohnung zu erwerben, also dort nicht wohnen ( sog. „NiWos“), sind willkommen sich an der o.g. Gruppenarbeit zu beteiligen und nehmen so in gewissem Maße auch

am Gemeinschaftsleben teil. Damit wird vermieden, dass sich die beiden Wohnprojekte zu „sozialen Isolatoren“ entwickeln und es wird eine Integration mit den Menschen auf dem Rastpfuhl erreicht. Allerdings heißt es im allerletzten Lebensabschnitt, Abschied zu nehmen von der Haus-Gemeinschaft: denn „betreutes Wohnen“ ist nicht möglich. Ein Altersheim der AWO liegt aber gegenüber der Wohnprojekte, in welches man überwechseln könnte. Alle Besucher bekamen von den Vorstandsmitgliedern des Verein GaliA einen Flyer ausgehändigt, in dem die wichtigsten Daten und Informationen zusammengefasst waren.

Wer sich für das neu entstehende Wohnprojekt der GaliA „Mietwohnungen für Jung und Alt“ im Knappenroth interessiert, kann sich darüber bei Renate Vollmann (Tel.: 06806-84271) oder Joachim Küster (Tel.: 06806-78403) informieren. Weitere Informationen findet man auch unter: [www.galiasaar.wordpress.com](http://www.galiasaar.wordpress.com).

Nachdem wir das Protokoll über diesen Besuch an alle Zeitspender verschickt hatten, regte Herr Schömann (ein Mitglied unseres Vereins) an, dass wir über die vielen positiven Aspekte, die ein gemeinsames Wohnen von Menschen aus unserem Verein beinhalten könnte, weitergehende Überlegungen anstellen sollten. Aus diesem Grund schlugen wir vom Vorstand vor, dass wir bei unserem Neujahrsempfang am 27.1.2015 um 18.00 Uhr im Raum N.N. in der Nauwieserstr.19 über dieses Thema ins Gespräch kommen und eine Arbeitsgruppe bilden, die sich mit diesem Thema beschäftigt und eventuell die Gründung eines Wohnprojekts vorantreibt.

Wallacher/Kirch

### Rückblick auf das Biografieseminar vom 7. bis 9. November 2014

Karl-Heinz Finke, weitgereister Fachmann in Sachen Biografiearbeit, hat im Herbst 2014 zum dritten Mal im kleinen Saarland Station gemacht. Nachdem er in den Jahren 2012 und 2013 Grundlagen für das Erspüren der eigenen Biografie und den Umgang mit den Besonderheiten der verschiedenen Jahrsiebte vermittelt hatte, bot er jetzt ein intensives Arbeitsseminar zum Thema „ Praktische Karmaübungen - Lernen vom Schicksal“ an. Der Verein AAW hatte dazu wieder in die Waldorfschule Saarbrücken eingeladen.

Biografiearbeit ist seit einigen Jahren eine zunehmend anerkannte pädagogisch-therapeutische Methode, um an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten. Initiiert wurde dieser Weg von Dr. med. Gudrun Burkart, die mit ihrem Buch „Das Leben in die Hand nehmen“ in den

90-er Jahren des vergangenen Jahrhunderts die begrifflichen Grundlagen legte und danach mit praktischer Arbeit in Form von Erwachsenenbildungsangeboten zunächst in Brasilien, dann in Europa immer bekannter wurde.

Karl-Heinz Finke hat bei Gudrun Burkart seine Ausbildung begonnen, diese später bei Helmuth ten Siethoff und Coenraad van Houten ergänzt.

Seit 1998 bietet er Aus- und Weiterbildungen in Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage in Deutschland, England, Australien, Neuseeland, Indien und neuerdings auch in China an. So wurde das Saarland Anfang November zu einer nicht ganz unbedeutenden Zwischenstation eines interkontinentalen Netzes der Biografiearbeit.

Das Thema des diesjährigen Seminarwochenendes hatte sich aus den Fragen des letzten Jahres ergeben. Was ist Karma, was ist Schicksal, wie ist der Unterschied zwischen beiden zu greifen - diese Fragen blieben trotz vielfältiger Hinweise offen. Nun, Finke bot uns kein fertiges Konzept zum Mitschreiben und Ablegen, sondern forderte zu dem Versuch auf, sich in praktischen Schritten mit dem „Herzen“ den Antworten zu nähern.

Wie Rudolf Steiner in einem Spruch, den er ein Jahr vor seinem Tod an Ita Wegman gab, andeutet, können die Menschen erst einen wahren Zugang zum Karma finden, „wenn die Herzen lernen lesen das Wort, das in Menschenleben gestaltet; wenn die Herzen lernen reden das Wort, das im Menschenwesen gestaltet“. Er fordert damit sozusagen auf, sich mit der eigenen Innenseite diesem Begriff zu nähern und sich mit andern Menschen sensibel darüber auszutauschen. Der Spruch aus den „Wahrspruchworten“ verweise auch auf den Unterschied von Karma und Schicksal: während Schicksal in der Gegenwart als etwas Unabänderliches erlebt werde, beschreibe der Begriff Karma die Gestaltbarkeit des inneren Wesens des Menschen durch die Zeiten hindurch. Wie wichtig diese Fragestellung für die heutige Zeit ist, wird mit einem Blick auf die sozialen Verhältnisse deutlich. Das Zusammenleben der Menschen gestaltet sich von den kleinsten Verbänden (Familien, Kollegien, Vereinen) bis zu den großen Volksgruppen und Nationen zunehmend katastrophal. Individualitäten inkarnieren sich aus unterschiedlichsten früheren Zusammenhängen in Gruppierungen hinein, in denen sich das Anderssein, der andere „Stallgeruch“ ausleben möchte und dadurch große Konflikte hervorruft.

Der Vortrag am Freitag, den 7. November, führte nach einigen allgemeinen Erläuterungen zum Zusammenhang von Biografie und Karma sehr

rasch zu den konkreten Fragestellungen, mit denen sich eine Arbeitsgruppe von etwas mehr als 20 Personen am Wochenende beschäftigen sollte. So stellt er den Karmagedanken in eine Analogie von Tag/Nacht und Tod/Wiedergeburt. Wie ich heute die Bedingungen für den nächsten Tag festlegen kann oder morgen unter den „Verfehlungen“ des heutigen Tages leiden und sie bewusst verändern kann, so stellen sich - etwas vereinfacht gesagt - auch die Verhältnisse im Reigen der Reinkarnationen dar. Er unterscheidet dabei zwischen „Gestimmtheits- oder Instrumentkarma“ und „Ereigniskarma“, je nachdem, ob der Mensch mit einer innerlich verwandelten Disposition die Lebensreise antritt oder äußere Ereignisse bzw. „Zufälle“ unseren Lebensweg vorwiegend bestimmen.

Zwei Fenster werden erwähnt, durch die man einen Blick auf das eigene Karma erhaschen kann: Einmal das Achten auf fremde Äußerungen, die mich persönlich zu Überreaktionen führen, mich inadäquat auf eine Situation reagieren lassen und zweitens das Nachspüren von erfolglosen Verhaltensmustern, die mich durch meine Biografie hindurch begleiten. Diese Beispiele können uns nach Finke zeigen, dass Bedingungen unsere Biografie mitgestalten, die nicht aus diesem Leben rühren.

Am Folgetag wurden zunächst offene Fragen des Vortrages besprochen. Dabei ging es auch um den grundlegenden Zugang zum Begriff „Karma“, der bei manchen Teilnehmern zunächst einmal kritisch gesehen wurde. Nicht alles, was uns heute begegne, sei als karmische Folge zu sehen. Finke zeigte sich vollkommen damit einverstanden, diesen Begriff zunächst einmal nur als Arbeitshypothese anzunehmen, ihm jedoch auch mit wirklicher Offenheit zu begegnen.

In den darauf folgenden Arbeitsgruppen ging es darum, die im Vortrag angeklungenen Zugänge zum eigenen Karma in Einzelarbeit, Gesprächsgruppe und künstlerischem Tun zu erproben.

Nach der Entscheidung für eines der oben erwähnten Fenster, sollte man sich auf ein bestimmtes Ereignis konzentrieren und dieses wie ein Außenstehender nach vier Gesichtspunkten auflisten: „1) Auslöser (außen) - Der Reiz, die äußere Tatsache, die das Ereignis ins Rollen bringt; 2) Reaktion (innen) - Die unmittelbar folgende Reaktion: Gefühl, Vorstellung, Handlungsimpuls oder Tat; 3) Verlauf - Ein sich entwickelnder weiterer Verlauf von (typischen) Gefühlen, Vorstellungen oder Taten; 4) Setting - Konstellation, zu der Menschen, Dinge oder andere Einzelheiten des Umfeldes gehören können.“ (zit. nach Arbeitspapier K.-H. Finke). Im aktiven Zuhören und Austausch mit der Kleingruppe sollte

Damit wir unsere Arbeit im Rahmen eines „Niedrigschwelligen Angebots“ aufnehmen können, benötigen wir noch ehrenamtliche Helfer. Wenn Sie glauben, dass eine solche Tätigkeit für Sie oder eine Person aus ihrem Bekanntenkreis sinnvoll sein könnte, wenden Sie sich bitte an folgende Ansprechpartner aus unserem Verein:  
**Hans-Heinrich Baumann (Raum Saarbrücken)**  
Tel. 0681-892024  
**Roswitha Hüther (Raum Homburg/Bexbach)**  
Tel. 06841-71541  
**Monika Nicklaus (Raum St. Ingbert)**  
Tel. 06894-5906748



anschließend der Kern des Ereignisses erfahrbar gemacht und mit einem Zielsatz versehen werden. Danach trug die jeweilige Gruppe zusammen, in welcher Epoche oder unter welchen Konstellationen das als negativ, misslich, wenig erfolgreich geschilderte Erlebnis einen erkennbaren Sinn gehabt haben könnte.

Ergänzt wurde die Arbeit an der eigenen Biografie durch den Hinweis auf die durchaus auch sinnvolle Funktion des „Doppelgängers“ in diesem Zusammenhang. Das Böse sei oft nur das Gute am falschen Ort zur falschen Zeit. So versuchten die Arbeitsgruppen am zweiten Tag die geschilderten „karmischen“ Erlebnisse mithilfe eines sogenannten Wertequadrats gemeinsam mit dem Betroffenen in der Art einzuordnen, dass die Möglichkeit einer Weiterentwicklung sichtbar werden konnte. Zum Beispiel hatte ein Teilnehmer das für ihn schmerzhafteste Erlebnis geschildert, zu einem sehr frühen Zeitpunkt seiner Entwicklung zu einer Entscheidung gedrängt worden zu sein, die er nicht leisten konnte. Dadurch wurde er vor vollendete Tatsachen gestellt. Diese Erfahrung begleitete ihn durch sein weiteres Leben. Nun arbeitete die Arbeitsgruppe zunächst die Kernqualität dieser Erfahrung („kein vorschnelles Urteilen - Abwägen wollen“) heraus, suchte zunächst nach der luziferischen Abweichung („überall dabei sein wollen - blindes Folgen“), dann nach der ahrimanischen Abweichung („lähmende Blockade - Mutlosigkeit“) und entwickelte daraus die biografische Herausforderung, den Lernauftrag für den Übenden: „Aus einer Ausgewogenheit heraus Initiative ergreifen!“

Die Seminarteilnehmer hatten in einer abschließenden Reflektion die Arbeit mit Herrn Finke als sehr konzentrierend und fruchtbar erlebt. Die Arbeit an den beiden Tagen hatte mitgeholfen, den Vorhang hinter den Fenstern etwas zu lüften und eine Ahnung für den übergeordneten Zusammenhang zu bekommen, in dem wir Menschen uns bewegen.

Gleichzeitig wurde der zeitliche Rahmen als zu kurz empfunden, um wirkliche Lernschritte festigen zu können. So wurde das Wochenende lediglich als Keim erlebt, der in einer fortgesetzten Weiterarbeit Früchte tragen müsse.

Frank Marx

## Termine:

### Neujahrsempfang

**Dienstag, 27. Januar, 18.00 Uhr**  
Nauwieserstr.19 66111 Saarbrücken  
bitte anmelden bei B.Kirch, Tel.0681-6 11 98

### Zeitspendertreffen

Immer am 3. Dienstag eines Monats  
Nächstes Zeitspender-Treffen,  
**Dienstag, 17. Februar 2015**  
um 17.30 Uhr Christengemeinschaft Sbr.

### Sonstige Termine

**Donnerstag, 8. Januar 2015,**  
**20.00-21.45 Uhr Dreikönigsspiel**  
Freie Waldorfschule Saarbrücken  
Saarbrücken-Altenkessel

„Wenn was irgend ist geschehen,  
Hört man´s noch in späten Tagen;  
Immer klingend wird es wehen,  
Wenn die Glock´ ist angeschlagen;  
Und läßt von diesem Schalle  
Euch erheitern Viele, Viele,  
Denn am Ende sind wir alle  
Pilgernd Könige um Ziele.“

J.W. von Goethe

### Unsere WEB-Seite,

[www.anders-alt-werden.de](http://www.anders-alt-werden.de) wird bald im  
farbenfrohen Design erscheinen.

#### Impressum

Herausgeber: Anders alt werden e.V.  
Geibelstr, 3, 66121 Saarbrücken  
Tel. 0 681- 6 11 91 (Birgit Kirch)  
[www.anders-alt-werden.de](http://www.anders-alt-werden.de)  
eMail: [anders-alt-werden@web.de](mailto:anders-alt-werden@web.de)  
GLS Bank Bochum  
IBAN:DE75 4306 0967 0079 5093 01  
BIC: GENODEM1GLS  
Sparda Bank Südwest  
IBAN:DE66 5509 0500 0008 0282 81  
BIC: GENODEF1S01  
Verantwortlich: Frank Marx, Christian Schwartz  
Tel. 06826 - 960 306  
Fax 06826 - 2563



## Liebe Mitglieder und Freunde,



## Weihnachten

Mitten in der dunkelsten Zeit des Jahres, wenn Winterkälte und Wintertod über dem Land liegen, leuchtet die „Weihnachtsnacht“. Für wenige Stunden tut sich nach dem Volksglauben eine Welt auf, die dem Sterblichen sonst verschlossen ist: Die Berge öffnen ihre Edelsteinpracht, aus den Gewässern tönt der Klang längst versunkener Glocken und mitten im Schnee kann ein zarter Frühling erblühen. Apfelbäume tragen in einer Stunde Knospen, Blüten und Früchte und, wer ohne Sünde ist, kann die Sprache der Tiere verstehen. All das wird uns in zahlreichen alten Legenden und Weihnachtsgeschichten erzählt. Früher feierte man das Weihnachtsfest am 6. Januar, dem Fest „Epiphanius“, der „Erscheinung des Herrn“. Erst seit dem 4. Jahrhundert wurde das Weihnachtsfest der „Geburt des Christuskindes“ auf den 25. Dezember festgelegt. Davor am 24. Dezember war der „Adam und Eva-Tag“, welcher an die Vertreibung aus dem Paradies erinnern soll. Zwischen Weihnachten am 25. Dezember und Epiphanius liegen die „Zwölf heiligen Nächte“ zwischen dem Mondenjahr mit 354 Tagen und dem Sonnenjahr mit 365 Tagen. Diese Tage waren vor allem bei den nordischen Völkern seit altersher den Göttern geweiht. Der Mensch wusste sich in besonderer Weise mit dem Kosmos und den höheren Welten verbunden. Dazu gehörte auch die ahnungsvolle Wahrnehmung, dass in diesen zwölf Nächten die zwölf kommenden Monate schon in ihrem Wesen vorausgeschaut werden können. Vor allem beim Aufwachen am Morgen konnte man „Prophetisches“ erinnern. Gleichsam wie ein Bild stehen am Beginn und Ende dieser Zeit in den Waldorfschulen die Oberuferer Weihnachtsspiele, das

„Christgeburtsspiel“ und das „Dreikönigsspiel“, das am 8. Januar 2015 in der Saarbrücker Waldorfschule aufgeführt wird.

**Wir wünschen allen unseren Mitgliedern  
eine gesegnete Weihnachtszeit!**

**Gute Gedanken und beste Wünsche für  
ein frohes neues Jahr 2015.**

**An dieser Stelle möchten wir Sie an  
unseren Neujahrsempfang erinnern, zu  
dem Sie alle herzlich eingeladen sind.**

Anne Maas-Binkle, Birgit Kirch,  
H.H. Baumann, Christian Schwartz

**Besuch beim Wohnprojekt GaliA e.V.  
(Gemeinsam aktiv leben im Alter)  
Eifelstr. 13 in 66113 Saarbrücken**

Im Zusammenhang mit unseren Bemühungen, uns über „Wohnformen im Alter“ zu informieren, waren wir am 18. November zu einem Besuch und einem Gespräch bei o.g. Wohnprojekt des Vereins GaliA.

Um 17.30 Uhr wurden die angereisten Mitglieder unseres Vereins von Herrn Klapheck und anderen Hausbewohnern im Gemeinschaftsraum des Wohnprojekts herzlich willkommen geheißen. Herr Klapheck und 2 weitere Vorstandsmitglieder von GaliA schilderten, wie es zur Entstehung des Wohnprojekts (mit 16 Wohnungen, davon 11 Eigentums- und 5 Mietwohnungen) gekommen ist, in dem auch eine Sozialstation angesiedelt ist. Zur Zeit hat der Verein 70 Mitglieder (Singles und Paare) im Alter von 50 - 85 Jahren. Davon leben 21 Mitglieder seit August 2013 in dem Haus in der Eifelstraße.

Es gibt Wohnungen zwischen 55 m<sup>2</sup> und 98 m<sup>2</sup>. Die Baupreise waren mit 2100 €/m<sup>2</sup> noch sehr günstig. Aus Bundesmitteln gab es Zuschüsse durch Kontakte mit MdB Elke Ferner und Landesminister Storm. Ein Investor (Herr Altin, Bauunternehmer aus Völklingen) hat bei der Finanzierung des Projekts mitgeholfen.

Die Mietwohnungen kosten kalt 8,50 €/m<sup>2</sup>, warm 11 €/m<sup>2</sup>. Eine Nebenkostenabrechnung wird demnächst zum ersten Mal erstellt. Jeder Bewohner muss Mitglied im Verein sein, da der Gemeinschaftsraum des Vereins per monatlicher