

Das Fotoprojekt

„Gut Älter Werden in Wehrda“



Inhaltliche Auswertung der Impulsfragen

Inhalt

Das Fotoprojekt „Gut Älter Werden in Wehrda“	3
Durchführung des Fotoprojekts	4
Fotoserie der teilnehmenden Personen	5
Auswertung der Impulsfragen.....	8
1) „Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, wie lautet es?	8
2) „Bei welcher Musik oder bei welchem Lied geht Ihnen das Herz auf?“	9
3) „Was ist für Sie ein Glücksmoment?“	10
4) „An welchem Ort fühlen Sie sich besonders gut aufgehoben?“	11
ANHANG 1: Antworten auf die Impulsfrage: „Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, wie lautet es?“	12
ANHANG 2: Antworten auf die Impulsfrage: „Bei welcher Musik oder bei welchem Lied geht Ihnen das Herz auf?“	14
ANHANG 3: Antworten auf die Impulsfrage: „Was ist für Sie ein Glücksmoment?“	16
ANHANG 4: Antworten auf die Impulsfrage: „An welchem Ort fühlen Sie sich besonders gut aufgehoben?“	18
ANHANG 5: Bürgerverein „ Gut Älter Werden in Wehrda e.V.“	19

Das Fotoprojekt „Gut Älter Werden in Wehrda“

Die vorliegende Broschüre informiert über das Fotoprojekt „Gut Älter Werden in Wehrda“. Inhaltlich und öffentlichkeitswirksam präsentiert und begleitet sie die ausgewählten Porträtfotos von Wehrdaer Bürgerinnen und Bürgern, die im Herbst 2025 an ausgewählten Plätzen im Stadtteil Wehrda zu sehen sind.

Träger des Fotoprojektes ist die gleichnamige Bürgerinitiative „Gut Älter Werden in Wehrda“.¹ Die Idee zur Ausstellung geht auf eine Initiative von Frau Margarete Deist und Pfarrerin Bettina Mohr zurück. Organisatorische Unterstützung erhielt das Projekt durch den Ortsvorsteher Dirk Vaupel.

Die Ausstellung versteht sich als Beitrag des inzwischen gleichnamig gegründeten Vereins „Gut Älter Werden in Wehrda“ e.V. und dem monatlich angebotenen Termin des Plaudercafés seit April 2025, mit dem Ziel, nachbarschaftliche Hilfe aufzubauen und Gemeinschaft zu ermöglichen.

Die fotografische Umsetzung erfolgte durch Stefan Aumann, Dieter Schneider und Matthias Schüßler. Alle Beteiligten haben sich ehrenamtlich eingebracht.

Finanziell gefördert wurde die Ausstellung durch Zuschüsse des Evangelischen Kirchenkreises Marburg und des Stadtteilstifts der Stadt Marburg.

¹ Am 23.06.2025 hat sich aus dieser Bürgerinitiative im Bürgerhaus Wehrda der neue Verein **„Gut Älter Werden in Wehrda e.V.“** gegründet. Näheres hierzu mit Anmeldeformular im Anhang 5.

Durchführung des Fotoprojekts

Im Frühsommer hat das namentlich genannte Team Bürgerinnen und Bürger von Wehrda mit einem Flyer auf das Fotoprojekt aufmerksam gemacht. Auf gezielte persönliche Ansprache haben sich Menschen im Rentenalter einverstanden erklärt, sich für die geplante Ausstellung fotografieren zu lassen.

Die individuell vereinbarten Fototermine im persönlichen Umfeld oder an einem frei wählbaren Ort in Wehrda waren von einem Gespräch begleitet, bei dem die jeweilig Beteiligten erzählen konnten, was das Älterwerden für sie persönlich ausmacht. Im Vorfeld zu den Fototerminen wurden den teilnehmenden Personen ausgewählte Impulsfragen an die Hand gegeben:

1. Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, wie lautet es?
2. Bei welcher Musik oder welchem Lied geht Ihnen das Herz auf?
3. Was ist für Sie ein Glücksmoment?
4. An welchen Orten fühlen Sie sich besonders gut aufgehoben?

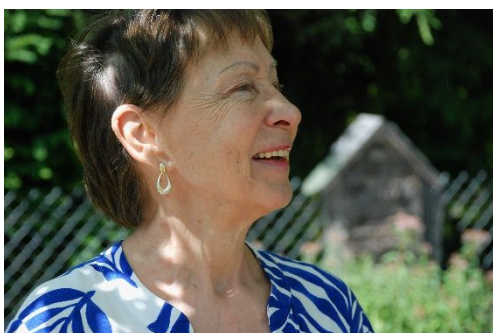
Fragen, die auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, für sich beantworten können.

Die inhaltliche Auswertung der Fragen im Anschluss an die Gespräche ist mit der vorliegenden Broschüre durch Frau Carmen Schwee erfolgt.

Fotoserie der teilnehmenden Personen

Insgesamt haben sich 27 Personen an der Fotoaktion beteiligt. An verschiedenen Plätzen in Wehrda werden ihre Fotos bis Ende November 2025 zu sehen sein.







Auswertung der Impulsfragen

1) „Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, wie lautet es?“

Ein Lebensmotto kann sich aus individuellen Erfahrungen, Inspirationen aus Natur, Kultur oder Glaube sowie aus bewusst gewählten Leitsätzen oder etablierten Zitaten ableiten. Im Folgenden werden diese Kategorien im Detail betrachtet.

- **Individuelle Erfahrungen:**

Aufgrund der persönlichen Erfahrungen werden individuelle Werte und Ziele für sich definiert. Denn im Laufe der Zeit erkennt man, was im Leben wirklich zählt.

- **Inspiration durch Natur, Kultur oder Glaube:**

Inspiration entsteht durch Natur, Kultur oder Glaube. Sie motiviert dazu, den Alltag zu meistern und Ziele zu verfolgen.

- **Wahl eines Leitsatzes:**

Das Lebensmotto selbst kann ein kurzer Leitsatz sein, der im Alltag Orientierung bzw. Halt gibt.

- **Anlehnung an Zitate:**

Viele wählen Zitate bekannter Persönlichkeiten oder Vorbilder (z.B. aus dem Familienkreis).

Die erhaltenen Antworten wurden den vier oben genannten Kategorien zugeordnet (s. Anhang 1) und in Abb. 1 grafisch dargestellt.

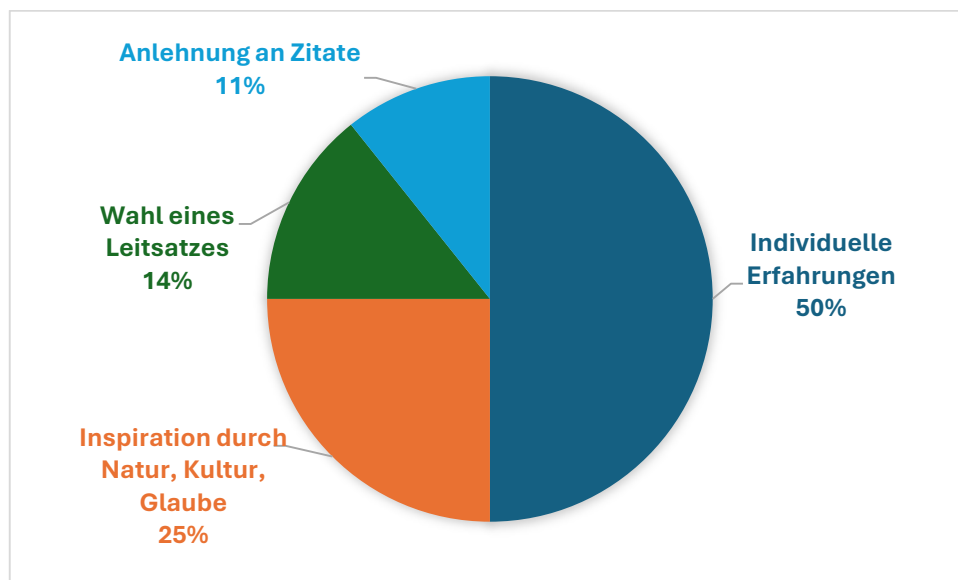


Abb. 1: Entstehung eines Lebensmottos

Es zeigt sich, dass individuelle Erfahrung und Inspiration das persönliche Lebensmotto maßgeblich beeinflussen. Dabei kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich Erfahrung und Inspiration gegenseitig beeinflussen.

2) „Bei welcher Musik oder bei welchem Lied geht Ihnen das Herz auf?“

Musik oder einzelne Lieder können das Wohlbefinden steigern, positive Stimmungen fördern, beruhigend wirken, zur Entspannung beitragen oder Erinnerungen an angenehme Erlebnisse hervorrufen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Regulation der Stimmung ein wesentlicher Beweggrund für das Musikhören ist².

Unter medizinischen Gesichtspunkten beeinflusst Musik das sogenannte limbische System – eine Funktionseinheit im Gehirn, die maßgeblich an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist.

Die Antworten zur Frage 2 waren recht vielfältig, so dass die angegebene Musik bzw. die angegebenen Lieder verschiedenen Musikstilen

Christliche Lieder; Rock mit den Untergruppen Deutschrock, Kuschelrock, Progressiver Rock und Folk-Rock; Musik der 80er-Jahre; Klassik populär; Kantaten; Suiten; Balladen; Jazz und Kammermusik.

zugeordnet wurden (s. Anhang 2).

Die entsprechende grafische Auswertung befindet sich in Abb. 2.

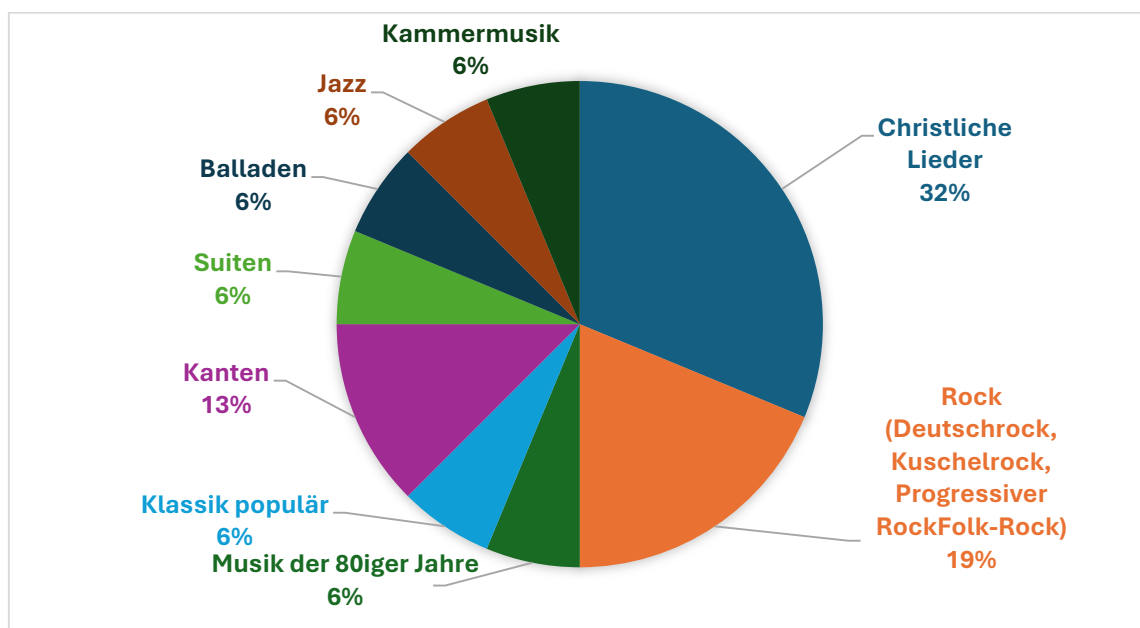


Abb. 2: Musikstile, die das Herz berühren

²<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/musik-forschung-psychologie-emotion-100.html>
(eingesehen am 22.09.2025)

3) „Was ist für Sie ein Glücksmoment?“

Die Faktoren, die einen Glücksmoment auslösen (s. Abb. 3), sind individuell verschieden. Dies wird auch durch die Rückmeldungen der befragten Personen deutlich. Glücksmomente können sowohl durch Aktivitäten in der Natur, während eines Urlaubs, mit Freunden oder in der Familie, durch den Glauben als auch durch persönliche Stärke und Zufriedenheit entstehen (s. Anhang 3.)

Eine Antwort möchte ich hervorheben: „Glücksmomente erweisen sich als solche meistens erst im Nachhinein.“ Diese Erfahrung dürften schon viele gemacht haben.

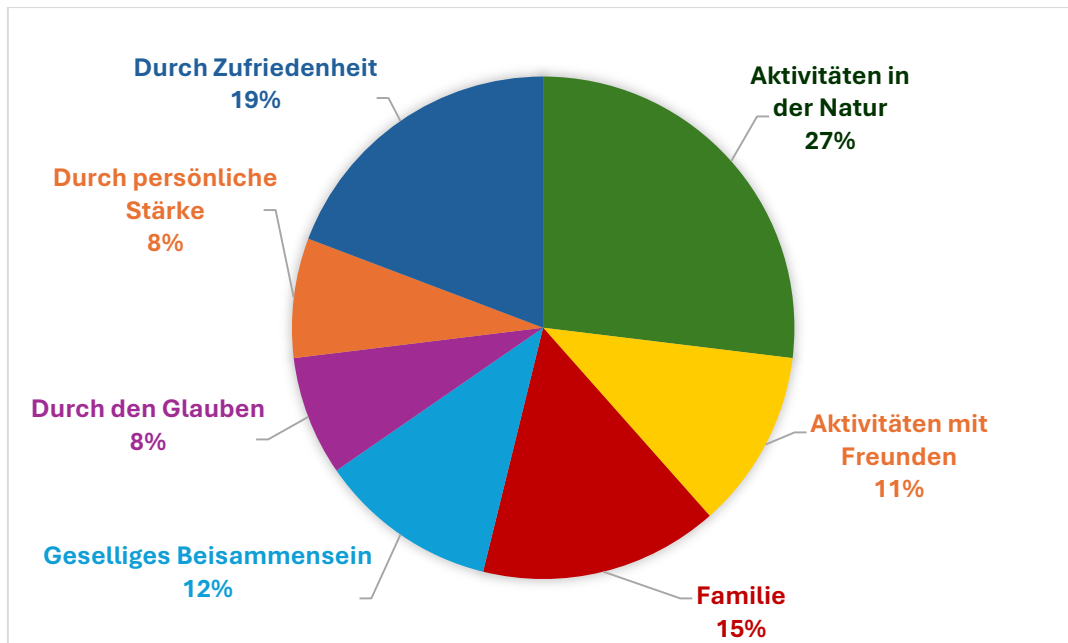


Abb. 3: Auslöser für Glücksmomente

4) „An welchem Ort fühlen Sie sich besonders gut aufgehoben?“

Das Empfinden, sich besonders gut aufgehoben zu wissen, kann das allgemeine Wohlbefinden sowie die innere Ausgeglichenheit oder Zufriedenheit positiv beeinflussen. Wie die Antworten hier zeigen (s. Anhang 4), wird dieses Gefühl von vielen Personen im familiären Umfeld, bei gemeinsamen Aktivitäten mit Freunden, in der Natur, an vertrauten Orten oder durch religiöse Überzeugungen erlebt (vgl. Abb. 4).

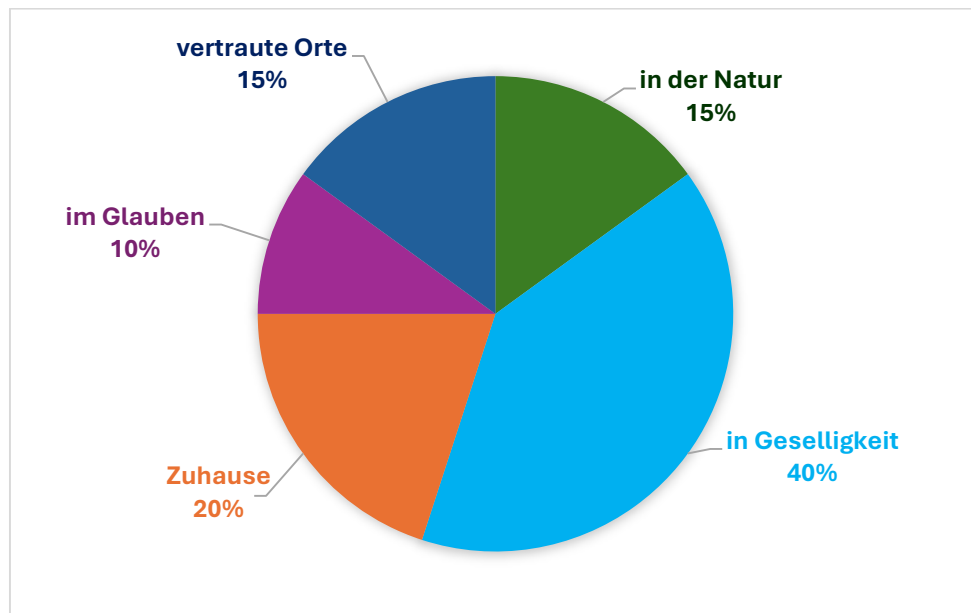


Abb. 4: Orte, an denen man sich gut aufgehoben fühlt.

ANHANG 1: Antworten auf die Impulsfrage: „Haben Sie ein Lebensmotto? Wenn ja, wie lautet es?“

Die erhaltenen Antworten wurden folgenden Kategorien zugeordnet:

- **Individuelle Erfahrungen:**

„Es bringt nichts, den Dingen nachzujammern.“

„Es bringt nichts, Vergangenen nachhängen.“

„Akzeptiere dein Alter!“

„Ein Glück, auf das zurückzuschauen, was wir gemacht haben!“

„Ich beziehe meine Kraft daraus, dass ich mich an positiven Dingen ausrichte, und an den schönen Seiten des Lebens. Der Humor gehört dazu.“

„Neugierig sein/bleiben, schauen, was mich interessiert, wo es mich hinzieht.“

„Lebendigkeit!“ – „Wenn es schwerfällt, weil etwas nicht so geht, wie gewohnt, hilft es mir, aufzustehen!“ „Ich stehe gern früh auf und beginne den Tag mit Gymnastik am Morgen“.

„Kontakte pflegen, unter Leute gehen, die Mutter ehren.“

„Sport, Fitness, Wettbewerb.“

„Mit Humor geht alles besser in dieser manchmal schrecklichen Welt“.

„Für ein gutes Miteinander sorgen durch mehr Offenheit, Kommunikation fördern über Widerstände hinweg, einander Zeit schenken... - das braucht es, um gut älter zu werden.“

„Erstens kommt es anders, und zweitens, als man denkt!“

„Netzwerke bilden“ Menschen kennenlernen, Kontakte knüpfen, weil:

- das den Zusammenhalt stärkt;
- ich mit vertrauten Menschen etwas auf die Beine stellen kann (statt allein und einsam zu sein),
- das die Kinder entlastet;
- ich Selbstfürsorge tragen kann für körperliche und seelische Gesundheit“

„Du kannst das. Du schaffst das!“

- **Inspiration durch Natur, Kultur oder Glauben:**

„Ich denke weniger daran, dass mein Leben einmal zu Ende ist, sondern daran, dass es sich vollendet“.

„Sein Herz nicht an Dinge hängen.“

„Dankbar rückwärts! Mutig vorwärts! Gläubig aufwärts! Liebend seitwärts! Fröhlich heimwärts!“

„Dankbar sein für das Schöne/die Wunder der Natur und die Gemeinschaft /
Begegnung mit anderen,“

„Ein Lebensmotto ist für mich, dass ich JA sage zu den Führungen Gottes, auch zu dem, was mir nicht gefällt.“

„Gott hat mir ein Lebensmotto gegeben, „Du sollst heißen, der die Lücken verzäunt und die Wege ausbessert.“

„Freundlichkeit, Toleranz, Gelassenheit leben im Vertrauen auf Gott“.

- **Wahl eines Leitsatzes:**

„Älterwerden ist nichts für Feiglinge!“

„Nicht aufgeben durch Höhen und Tiefen.“

„Es geht immer weiter.“

„Den Tag „zukunftsorientiert“ leben.“

- **Anlehnung an Zitate:**

„Die alte Rübe ist des Alters nicht müde“. (Übernommener Spruch von der Mutter.)

"Et hätt' noch immer jot jejange" ist ein bekanntes kölsches Sprichwort, das so viel bedeutet wie "Es ist noch immer gut gegangen". Es drückt eine optimistische Lebenseinstellung aus und besagt, dass bisher alles gut ausgegangen ist und man auch zukünftig optimistisch in die Zukunft blicken kann, selbst wenn es mal schwierig wird.

„In der Welt ist's dunkel, leuchten müssen wir, du in deiner Ecke, ich in meiner hier.“

(aus einem Liedtext von G. Frey)

ANHANG 2: Antworten auf die Impulsfrage: „Bei welcher Musik oder bei welchem Lied geht Ihnen das Herz auf?“

Die erhaltenen Antworten wurden bestimmten Musikstilen zugeordnet:

- **Christliche Lieder**

„Da kann man nur staunen über die Wunder, die Gott tut...“

Lied: „Herr, weil mich festhält deine starke Hand...“, besonders Vers 3 desselben Liedes:

„Herr, weil du jetzt für mich beim Vater flehst, vertrau ich still.
Weil du zu meiner Rechten helfend stehst, vertrau ich still.
Droht mir der Feind, so schau ich hin auf dich,
ein Bergungsort bist du, o Herr, für mich.“

Lied: „Ja, ich will euch tragen bis zum Alter hin. Und ihr sollt einst sagen, dass ich gnädig bin...“ (EG 380) – „Der Liedvers ist ein Fundament, wie man gut älter werden kann. Es hilft mir, in die eigene Stärke zu kommen, wenn ich mich getragen oder geborgen weiß“.

„Jesus bleibt meine Freude“ (Johann Sebastian Bach)

- **Rock mit den Untergruppen Deutschrock, Kuschelrock, Progressiver Rock und Folk-Rock**

Leonard Cohen, Halleluja

Musik von Mark Knopfler und Dire Straits

Bob Seger, Against the wind

Janis Joplin, Bobby McGee

„Durch Lieder von Peter Maffay habe ich wieder zum Glauben gefunden.

Die Livekonzerte mit ihm und seine Musik haben etwas Tragendes für mich“,
beispielhafte Liedtitel: „Steh auf...“, „Setz die Segel...“, „Lebe deinen Traum...“.

Kuschelrock

Genesis

- **Musik der 80iger Jahre**

Musik der 80er-Jahre

- **Klassik populär**

Musik von André Rieu. Sie weckt Erinnerungen an die Zeit mit meinem Ehemann“.

- **Kantaten**

Kantaten von Johannes Sebastian Bach

- **Suiten**

Cello-Suiten

- **Balladen**

Forever young (Alphaville)

- **Jazz**

What a wonderful world (Louis Armstrong)

- **Kammermusik**

Kammermusik von Ludwig van Beethoven

ANHANG 3: Antworten auf die Impulsfrage: „Was ist für Sie ein Glücksmoment?“

- **Aktivitäten in der Natur**

„Spazieren gehen“

„Aufenthalt in der Natur – Naturverbundenheit“

„Wandern in der Natur“

„Wattlaufen am Meer“, „Urlaub am Meer“

„Beobachtungen in der Natur“

„An Orten verweilen, die etwas Ursprüngliches haben.“

„Als ich eine Rose vor dem Müll gerettet habe.“

- **Aktivitäten mit Freunden**

„Feste feiern mit Freunden.“

„Kontakte pflegen. Wenn ich mich über weltweite Grenzen hinweg mit Freunden verbinde und diese Freundschaft pflege, sei es analog oder digital. Die digitalen Kontaktmöglichkeiten sind seit Corona ein Gewinn.“

„Das vertraute wöchentliche Zusammensein (Plaudern) beim Cappuccino mit der Freundin im Café.“

- **Familie**

„Wenn es der Familie/den Kindern gut geht.“

„Die Liebe zur Familie.“

„Besuche von den Enkelkindern.“

„Das tolle Mittagessen, das meine Frau zubereitet.“

- **Geselliges Beisammensein**

„Tanzen, Musizieren, Singen, ...“

„Das Plaudercafé ist für mich ein Glücksmoment! Weil ich im Alter nicht alleine bleiben möchte.“

Gute Gespräche

- **Durch den Glauben**

„Meine Entscheidung mit Jesus zu gehen, war/ist ein Glücksmoment. Ich habe mit meinem Eintritt ins Diakonissenmutterhaus Frieden gefunden und Genugtuung,“

„Ein Glücksmoment für mich ist, wenn ich mich getragen weiß.“

- **Durch persönliche Stärke**

„Das Gefühl, vom inneren Glauben gehalten zu sein.“

„Ich habe eine wesensstarke Psyche. Sie wird mir zum Glücksmoment, weil ich mich seit 60 Jahren immer noch selbst versorgen kann.“

- ***Durch Zufriedenheit***

„Ein Glücksmoment ist für mich, dass ich das Alter zufrieden annehmen kann.“

„Der Alltag ist meist strukturiert, deshalb auch mal schön, wenn es durcheinander geht.“

„Wenn jemand mich mit Namen kennt und anspricht (Heimatgefühl).“

„Der Alltag mit meinen Nymphensittichen, wenn sie mich morgens mit ihrem Gesang wecken.“

„Wenn ich mich an Sachen freuen kann; wenn mich etwas kreativ inspiriert und ich etwas gestalten kann (Bilder, Texte: Lady in Red, die Raben aus dem Teufelsgraben).“

ANHANG 4: Antworten auf die Impulsfrage: „An welchem Ort fühlen Sie sich besonders gut aufgehoben?“

- **Zuhause**

„Umgebung von den selbstgemalten Bildern des Vaters.“

„In meiner Wohnung, auf dem Balkon.“

„Morgens am Frühstückstisch (mit Foto von verstorbenem Ehemann).“

„Das eigene Haus, besonders dann, wenn Besuch da ist.“

- **In Geselligkeit**

„Beim nachbarschaftlichen Treffen draußen im Garten der Wohnanlage, um gemeinsam zu Essen, zu Spielen oder einfach nur den Tag ausklingen lassen.“

„Beim Chatten mit Freunden über weite Grenzen hinaus.“

„In Gemeinschaft mit anderen, in Begegnung auf Augenhöhe.“

„Im Segelflieger-Club.“

„Beim Malen, Musizieren (Cello spielen) mit anderen.“

„Mein Lieblingsplatz ist da, wo ich die Menschen treffe, die ich liebe (Familie, Freunde).“

„Mittagstisch in Wehrda.“

„Tennisplatz“

- **In der Natur**

„Besuch des alten Botanischen Garten.“

„Mein Lieblingsplatz ist am Niederwaldsee, wo ich gerne Schwimmen gehe.“

„Im Wohnwagen auf dem Campingplatz (Korsika).“

- **Glauben**

„Mutterhaus Hebron“

„Am Kreuz Jesu – weil hier meine Seele zur Ruhe kommt.“

- **Vertraute Orte**

„An vertrauten Orten: „der Arzt kennt mich, der Hund kennt mich ..., die Apotheke weiß, was ich brauche ...“

„In meinem Auto, da fühle ich mich sicher.“

Tümlauer Hafen mit dem Blick auf den Westerhever Leuchtturm

ANHANG 5: Bürgerverein „Gut Älter Werden in Wehrda e.V.“



Am 23.06.2025 hat sich im Bürgerhaus Wehrda der neue Verein gegründet:

„Gut Älter Werden in Wehrda e.V.“

Unter dem Motto „Nachbarschaftshilfe, Jugend- und Altenhilfe im Stadtteil fördern“ haben sich engagierte Bürgerinnen und Bürger zusammengetan, um die Vernetzung der Bürger/innen im Stadtteil Marburg-Wehrda zu stärken, verbunden mit dem Ziel des Ausbaus der nachbarschaftlichen ehrenamtlichen Hilfen sowie Fortbildungen und Kulturveranstaltungen zu organisieren.



Carmen Schwee (links)
Rainer Dolle (Mitte)
Dirk Vaupel (rechts)

Zur Gründungsversammlung erschienen 20 interessierte Personen, von denen sich alle als Gründungsmitglieder eintrugen. In einer offenen und motivierten Atmosphäre wurde die Satzung verabschiedet und der Vorstand gewählt. Zum ersten Vorsitzenden wurde Rainer Dolle gewählt. Er zeigte sich erfreut über das große Interesse: „Wir wollen mit unserem Verein ein Angebot schaffen, das die Menschen zusammenbringt und langfristig etwas Positives im Stadtteil bewirkt.“ Zur stellvertretenden Vorsitzenden wurde Dr. Carmen Schwee ebenfalls einstimmig gewählt.

Neben der Wahl des Vorstands wurden erste Pläne für die kommenden Monate vorgestellt. Geplant ist die Fortführung des bereits erfolgreichen Plaudercafés, ein Fotoprojekt sowie die Einführung der „Wehrda-App“.

Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Zum Ausfüllen und Abtrennen:

Ich möchte gerne Mitglied im Verein „Gut Älter Werden in Wehrda e.V.“ werden.

Per E-Mail an: dolle@vbb-marburg.de oder carmenschwee@aol.com

Vorname	_____	Nachname	_____
Straße, Hausnummer	_____		
E-Mail (optional)	_____		
Unterschrift	x _____		
Oder abzugeben bei	Rainer Dolle Auf dem Schaumrück 14 35041 Marburg	oder	Carmen Schwee Huteweg 9 35041 Marburg

Warum soll ich Mitglied im Bürgerverein „Gut Älter Werden in Wehrda e.V.“ werden?

- Die Mitgliedschaft ist kostenlos, gebührenfrei und verpflichtet niemanden.

Gut Älter Werden in Wehrda e.V. organisiert:

Nachbarschaftshilfe

- Bei alltäglichen Herausforderungen
- Einkaufen für Ältere
- Kinderbetreuung im Notfall
- Begleitung zu Arztterminen
- Unterstützung bei kleinen handwerklichen Tätigkeiten
- Hilfe im Garten

Das schafft Sicherheit und Entlastung!

Gemeinschaft erleben

- Kulturelle, sportliche und soziale Angebote

Bei der Stadtteilbefragung im Oktober 2024 waren 25% der Wehrdaer/innen bereit, zeitlich befristet und wohnortnah zu helfen.

Gründe zum Mitmachen

- Schulungen zur Nachbarschaftshilfe (20 Stunden) werden kostenlos angeboten.
- Mit der Mitgliedschaft zeigen Sie Bereitschaft, **Verantwortung** zu übernehmen – für sich selbst und andere.
- Wenn Sie **selbst einmal Hilfe** brauchen, können Sie auf das Netzwerk zählen. Es ist ein gegenseitiges Geben und – Nehmen, das macht den Verein besonders wertvoll. Sie sind nicht nur der/die Hilfsbedürftige, sondern gleichzeitig auch Helfer/in bei anderen.
- Wir fördern den **persönlichen Kontakt** zwischen Nachbar/innen. Wir lernen uns kennen, kommen ins Gespräch und bauen Vertrauen auf. Wir stärken unseren Zusammenhalt im Wohnviertel.
- Mitglieder nehmen **aktiv Einfluss** auf die Angebote. Wer mitmacht, gestaltet seine/ihre Nachbarschaft mit und setzt Zeichen für Solidarität und Gemeinsinn.
- Sie **fördern das Gemeinwohl** im Stadtteil.
- Sie erhalten zeitnah und aus erster Hand die kulturellen, sportlichen und sozialen Angebote und Termine zum „**Gemeinschaft erleben**“ über die aktuellen Infos des Bürgervereins – später die Wehrda-App.

Impressum:

Herausgeber: Bürgerverein „Gut Älter Werden in Wehrda e.V.“

Redaktion: Fotoprojekt „Gut Älterwerden in Wehrda“

Wehrda, Oktober 2025

Grafiken: © Fotoprojekt „Gut Älterwerden in Wehrda“