



Erinnerungsspaziergänge für Menschen mit und ohne Demenz

Andrea Birner
Seniorenberatung Utting
FÜREINANDER e.V.

Bahnhofstr. 31
86919 Utting
www.fuereinander-ammersee.de
08806-924 164

ERINNERUNGS SPAZIERGÄNGE

mit Senioren durch Utting am Ammersee



Gestern und Heute



Die sonnige Kinderstraße

Meine frühe Kindheit hat
Auf sonniger Straße getollt;
Hat nur ein Steinchen, ein Blatt
Zum Glücklichein gewollt.

Jahre verschwelgten. Ich suche matt
Jene sonnige Straße heut,
Wieder zu lernen, wie man am Blatt,
Wie man am Steinchen sich freut.

Joachim Ringelnatz



Die Silhouette dieses älteren Paares wird uns durch das Büchlein und auf der Reise durch die Zeit begleiten.

Seit 2009 bietet der Verein FÜREINANDER e.V. regelmäßige Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren an. Hier wird sowohl Gemeinschaft erlebt, als auch gleichzeitig die Individualität der vielen unterschiedlichen Lebensgeschichten gewürdigt. Durch die lebendigen Erzählungen der ältesten Menschen konnte im Verein sehr viel Wissen über das Dorf gesammelt werden.

Gerade im Alter, wenn viele Aufgaben und Ablenkungen wegfallen, kann uns ein Blick zurück in die Vergangenheit durch positive Erinnerungen stärken und eine Brücke zu unserer Seele bauen.

Das ist Biografie-Arbeit. Sie ist in der Fachwelt anerkannt und auch für den Verein FÜREINANDER e.V. schon immer eng verbunden mit seiner Seniorenarbeit.

Eine besondere Bedeutung erhält die Biografie-Arbeit bei nachlassendem Gedächtnis und beginnender Demenz. Dann kann der Blick auf Begegnungen und Erlebnisse aus der Vergangenheit die Beziehungen zu den An- und Zugehörigen wirklich bereichern und ein positives Klima schaffen, in welchem auch schwierigere Situationen gemeinsam leichter bewältigt werden können.

Unser Beitrag zur 900 Jahr Feier von Utting möchte genau das aufgreifen und weitergeben. Daher geht es auf den „Erinnerungsspaziergängen“ durch Utting nicht nur um einen historischen Rückblick auf die ausgewählten Häuser. Die jeweils anschließende Doppelseite des Büchleins lässt Platz für eine ganz persönliche Reise zu den eigenen Erinnerungen.

Gefördert wird dieses Projekt durch den Bayerischen Demenzfond. Dabei liegt der Fokus auf lokalen Projekten, die ein Miteinander von Menschen mit und ohne Demenz in den Blick nehmen. Getragen werden soll es von bürgerschaftlichem Engagement. Diesen Ansatz erfüllt der Verein FÜREINANDER e.V. mit seinen engagierten Alltagsbegleiterinnen und Begleitern, die diese Spaziergänge der Erinnerung gemeinsam mit den ältesten Menschen unternehmen. Eingeladen sind aber selbstverständlich auch alle An- und Zugehörige.

Machen wir uns auf den Weg. Für ein Demenz-freundliches Utting.

Herzlichst

Andrea Birner

Gerontopsychiatrische Fachkraft
Seniorenberatung des Vereins FÜREINANDER e.V.

DIE SAUTERMÜHLE



Bis zum Jahr 1985 wurde in der Kunstmühle Mehl gemahlen. Dann lohnte es sich nicht mehr. Denn der Appetit der Menschen auf Fleisch und Wurst hatte Brot und Semmeln auf dem Speiseplan verdrängt. Immer weniger Bauern bauten deshalb Getreide an, immer mehr Bäcker kauften Industrie-Mehl. Das war billiger.

Vor mehr als tausend Jahren wurde die Mühle in Utting zum ersten Mal in einer Chronik erwähnt. Das war im Jahr 1362. Dann begann über die Jahrhunderte eine wechselvolle Geschichte mit Zerstörung, Wiederaufbau, Anbau, Neubau. Der letzte Neubau entstand 1850. Schließlich wurde die Mühle 1912 an Fridolin und Hilaria Sauter verkauft. Seitdem ist sie im Besitz der Familie und heißt „Kunstmühle Fridolin Sauter“. Das Geschäft blühte in den 1920er Jahren, und Fridolin Sauter ließ einen künstlichen Weiher mit Wehrbau errichten. Im Winter traf sich dort das halbe Dorf zum Schlittschuhlaufen. 1962 übernahm Sohn Karl. Bis 1985 führte er den Mühlbetrieb. Der Weiher verlandete. Im 2. Weltkrieg und in den Nachkriegsjahren lief das Mahlwerk oft rund um



Ernährte das Dorf auch in schwierigen Zeiten



Mit viel Liebe zum Detail hat Karl Sauter jun. im Jahr 1992 das Anwesen seiner Vorfahren restauriert. Der prächtige Bau mit dem kunstvollen Wappen unter dem Giebel prägt bis heute die Mühlenstraße. Im Vorgarten steht das letzte steinerne Mahlwerk aus dem Jahr 1900.



die Uhr. Die Uttinger brachten ihr selbst angebautes Getreide, ließen es zu Mehl verarbeiten und fuhren es zentnerweise nach Hause. Die Sauter-Mühle ernährte buchstäblich das Dorf. In den 1960iger Jahren begann in Bayern das große Mühlensterben, weil die Bauern weniger Getreide anbauten und auf Milchwirtschaft umstellten. Das Mehl im Supermarkt markt war billiger. Feiner war es auch.

Das Brotbacken kam aus der Mode. Aber Karl Sauter sen. gab nicht auf. Mit dem Verkauf von Futtermitteln schaffte er sich ein zweites Standbein. Erst mit seinem Tod 1985 wurde der Betrieb eingestellt.



Meine eigenen Erinnerungen:

Bei uns im Ort gab es auch eine Mühle mit einem Mühlweiher:

Meine Erinnerung an die Besuche in der Mühle:

Besonders gefallen hat mir an der Mühle:

In diesen Märchen kommt ein Müller vor:

In diesem Lied wird eine Mühle und ihr Klappern besungen:

In diesem Lied wird der wanderfreudige Müller besungen:

Meine Lieblings-Mehlspeise als Kind und heute:

DIE SCHULE



Im Jahr 1918 kam der Hilfslehrer Wilhelm Gersthofer aus Peiting an die Uttinger Volksschule. Auf diesem Bild sind 82 Kinder einer Großklasse abgebildet.

Uttings Schulgeschichte ist sehr alt. Schon 1616 wurde in Schriftstücken ein Schulmeister Theophilus Glöggel erwähnt. Er war neben dem Schuldienst auch Mesner, Organist, Uhrenaufzieher, Totengräber und Gemeindeschreiber. Bis 1803 wurden die Schulmeister in Naturalien bezahlt, ab 1822 gab es 180 Gulden – im Jahr. 1836 kam Peter Randl. Wegen seines „hitzen Temperamentes“ geriet er immer wieder in Streit mit dem Pfarrer. Er brachte es auf 47 Dienstjahre.

Ein erster Schulneubau entstand auf dem großen „Resch-Anwesen“ (später Steinhauser Kaufhaus) ab 1871. Er war schnell zu klein für die inzwischen 115 Kinder.

Hier lernt inzwischen die 5. Schülergeneration



Im Jahr 1910 wurde auf dem Grundstück von Joseph Dietrich das neue Schulgebäude errichtet. Bürgermeister war damals Johann Sedlmayer, bauleitender Architekt der Bezirksingenieur Kircher. Erweitert wurde die Schule 1964 und 1991/92.

Schulpflicht in Bayern

Seit 1802 gibt es in Bayern die Schulpflicht. Sie galt früher sechs Jahre und wurde vom Staat an die christlichen Kirchen übergeben – fast immer die katholische Kirche. Das blieb so für die Volksschulen bis 1968. Zunächst galt die Schulpflicht für die „unteren Schichten“, für die „höheren Stände“ gab es die Unterrichtspflicht – sie konnten bei privaten Lehrern lernen. Seit 1946 war die körperliche Züchtigung eigentlich verboten. Weil die Gesellschaft in Bayern das nicht akzeptierte, entschied schließlich das Bundesverfassungsgericht im Jahr 1972 die körperliche Züchtigung für verfassungswidrig. Bis in die 60iger Jahre wurden Mädchen und Buben nur in getrennten Schulen unterrichtet. Heute dauert die Schulpflicht zwölf Jahre.



Meine eigenen Erinnerungen:

Hier bin ich in die Schule gekommen:

Meine erste Lehrerin/Lehrer:

Meine beste Schulfreundin/mein bester Schulfreund:

Meine Lieblingsfächer:

Daran erinnere ich mich besonders gerne:

Diese Ausflüge haben wir mit der Schule gemacht:

Ich habe noch Kontakt zu ehemaligen Mitschülern:

Wer wir sind

Mein Name ist Andrea Birner, ich bin als gerontopsychiatrische Fachkraft seit 2009 beim Verein FÜREINANDER e.V. in Utting am Ammersee angestellt. Finanziert wird meine Stelle nach einer dreijährigen Anschub Förderung durch das DHW und die Unterstützung eines örtlichen Fördervereins, zum größten Teil inzwischen durch die Gemeinde Utting mit knapp 5.000 EW. Die Gemeinde finanziert auch seit 2009 unseren Bürgertreff, in welchem unsere Angebote stattfinden. Seit Herbst 2023 inzwischen auch mit neuen, deutlich größeren Räumen, da die alten aus allen Nähten platzten.

Der Verein FÜREINANDER e.V.

gegründet 2001, schon damals mit dem Ziel älteren Menschen möglichst lange den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Seit 2009 bin ich als Gerontopsychiatrische Fachkraft verantwortlich für diese drei Säulen:

Beratungsstelle für Senioren und Angehörige
Gewinnung und Begleitung des ehrenamtlichen Helferkreises mit eigener jährlicher Schulung für Alltagsbegleiter. Momentan sind 35 bürgerschaftlich engagierte Menschen im Einsatz.

Regelmäßige, gemeinschaftsbildende Seniorenangebote und
Betreuungsgruppen mit einem Hol-und Bringdienst. Montags gibt es wechselnde Angebote, von Gymnastik über Singen, Kegeln und Gedächtnistraining zu Ausflügen in die nähere Umgebung. Mittwochs wird seit 15 Jahren unter der Einbindung von Senioren gekocht und gemeinsam gegessen.

Bei allen Angeboten versuchen wir von Beginn an demenziell und psychisch erkrankte Menschen einzubinden, bei Bedarf auch mit einer 1:1 Betreuung.

Die Entwicklung der Projektidee

Und damit komme ich zu unserer 4. Säule, der ständigen Weiterentwicklung und Anpassung unserer Angebote durch neue Projekte. So starteten wir im Jahr 2014 auch mit den Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz. Unser Ziel war sowohl das Leben der Menschen mit Demenz und deren Angehörigen zu verbessern und sie in das Dorfleben zu integrieren, als auch die Bevölkerung für das Thema Demenz zu sensibilisieren.

Alle Projekte wurden jeweils mit der Beteiligung örtlicher Vereine umgesetzt. Mit einer Vertreterin der katholischen Kirchengemeinde gründete ich dabei vor 10 Jahren den monatlichen Männerstammtisch „Alte Uttinger“, mit Weisswürsten, Bier, Brezen und Gesprächen über alte Zeiten. Ausschlaggebend war der Fall eines betagten Uttinger Ehepaares, das viel von alten Uttinger Freunden sprach, aber kaum noch Kontakte hatte. Ich wollte pflegende Ehefrauen entlasten und den älteren und manchmal auch demenziell erkrankten Teilnehmern die Möglichkeit geben, durch die Gespräche über alte Zeiten ihre Ressourcen sichtbar zu machen und ihre vielen, noch präsenten Geschichten in der Gemeinschaft von fitteren Senioren erzählen zu können.

Das Projekt wird sehr gut angenommen. Die meisten fitteren Teilnehmer wissen nicht, dass sie Teil eines Demenzprojektes sind. Die Teilnehmer mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen werden von mir abgeholt und während der Veranstaltung betreut. Unsicherheiten durch die Vergesslichkeit und andere Barrieren kann ich dadurch leichter abbauen.

Zur Zeit hole ich regelmäßig zwei 82jährige ab. Beide an Demenz erkrankt, erzählen sie mir jedes Mal aufs neue ihre Geschichte: Sie saßen schon in der Schule nebeneinander in der ersten Reihe. Der eine weil er so klein war, der andere weil er schlecht sah....

Das Leben hatte sie getrennt, die Demenz inzwischen wieder zusammen geführt....

Die Gesprächsthemen der anderen Teilnehmer handeln vom ehemaligen Utting mit seinen Menschen und Geschäften, mit den vielen Handwerksberufen und dem beginnenden Tourismus am Ammersee. Wer war mit wem in der Schule, im Sport, im Verein und wer kennt wen und wohin sind die gezogen. Welche Streiche wurden gespielt.....

Aus diesen Gesprächen mit dem vielen Wissen der Männer über die Geschichte und Entwicklung von Utting, regte ich 2019 drei Teilnehmer des Stammtisches zu einem gemeinsamen Vortrag zur Uttinger Dorfgeschichte an. Als Projekt zum Freiwilligentag des Landkreises Landsberg war es die bis dahin meistbesuchte Veranstaltung des Vereins und es fanden nicht mal alle Gäste Platz.

Die Jahre der Pandemie haben wir mit großen Mühen, mit viel Engagement und Kreativität überbrückt.

Der Männerstammtisch fand, sobald wieder möglich, statt im zu engen Bürgertreff, in wechselnden öffentlichen Gaststätten statt. Wir wussten aber nicht, wie lange die Corona Auflagen noch gelten würden. Ich suchte mit den positiven und integrativen Erfahrungen des Männerstammtisches „Alte Uttinger“ nach einem Projekt, das wir über den Bayerischen Demenzfond finanzieren könnten. Ein Projekt für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörige, welches mit Unterstützung unserer Alltagsbegleiter

a) in der häuslichen Umgebung oder im Freien umgesetzt werden kann

b) durch das Erinnern von positiven Erlebnissen aus der Vergangenheit eine Brücke zu den unter den Corona Auswirkungen leidenden Senioren und deren pflegenden Angehörigen baut und dazu beitragen kann die Beziehungen zu verbessern.

c) die Bedeutung der Biografiearbeit niederschwellig und selbsterklärend einem größeren Personenkreis vermittelt.

d) Zur 900 Jahr Feier von Utting das Thema Alter und Demenz auf eine positive Weise thematisiert.

Die Idee war geboren:

Erinnerungsspaziergänge mit Senioren durch Utting am Ammersee. Gestern und Heute.

Die Umsetzung

Ich nahm Kontakt zu einer Gruppe auf, die sich bereits mit Uttinger Häusergeschichten beschäftigte und bat um Unterstützung und bereits vorhandene Texte und Bilder. Die Häuser sollten in ihrer früheren Funktion interessant und übertragbar auf andere Orte sein und damit war die Auswahl festgelegt.

Das Format sollte in die Manteltasche passen, zur leichteren Handhabung mit einer Ringheftung versehen und die Seiten aus stabilem, festem Papier sein. Die Texte sollten in einfacher Sprache gehalten sein, eine ehemalige Journalistin passte die Texte entsprechend an.

Die Silhouette eines älteren Paares führt durch das Büchlein und begleitet die Betrachter auf der Reise durch die Zeit. An jede Doppelseite mit jeweils einem Foto des Gebäudes aus der Vergangenheit und einem aus der Jetztzeit, schliesst sich eine, mit dem Thema der ehemaligen Funktion illustrierten und gegenüber davon mit allgemeingültigen Fragen zur eigenen Erinnerung des Betrachters an.

Das heutige Rathaus war früher ein Ausflugscafé und das Elternhaus eines bekannten Schauspielers. Die Fragen behandeln den eigenen ersten Besuch eines Cafés, das erste Rendezvous in einem

Das ehemalige Kaufhaus des Ortes wurde nach vielen Jahren des Verfalls in den letzten Jahren von einem Architektenpaar erworben, renoviert und einer neuen Nutzung zugeführt. Die Fragen behandeln die Freuden eines Kindes in einem Kaufhaus, das erste Geld und die Erinnerungen an Werbesprüche.

Die Schule wurde 1871 erbaut und wird heute noch als solche genutzt. Die Fragen behandeln die eigenen Lehrer, Mitschüler, Lieblingsfächer, Ausflüge und mögliche noch bestehende Kontakte zu ehemaligen Mitschülern.

Das Strandbad erhielt seine erste Badeanstalt im Jahr 1843 und der heutige Sprungturm wurde 2001 als inzwischen vierter seiner Art erbaut....

Die alte Mühle habe ich als 5. Gebäude ausgesucht. Bei der Kontaktaufnahme zum heutigen Besitzer der Sautermühle, einem Sohn des letzten Müllers, entstand bei ihm spontan die Idee, eine Führung durch das alte Gebäude anzubieten. Die Vorrichtungen sind noch alle erhalten. Es war das erste Mal seit über 30 Jahren, dass dies möglich war. Und so schloss sich erneut ein Kreis, es kamen jüngere und ältere Menschen, auch Menschen mit Demenz mit ihren Angehörigen oder auch Alltagsbegleiterinnen, die sich noch sehr gut an die Zeiten erinnerten, dass sie im Laden neben der Mühle für die Mutter das Mehl oder für die Hühner das Futter kauften.

Der Einsatz des BÜCHLEINS

Im Juni 2022 wurde das BÜCHLEIN zur 900 Jahrweiser von Utting erstmals vorgestellt, begleitet von einem Bericht in der örtlichen Presse. Es wurde an Mitglieder des Vereins, die Senioren der Betreuungsgruppen, Tagespflegeeinrichtung, eine Ärztin und interessierte Bürger verteilt. Im Bürgertreff ausgelegt und bei Veranstaltungen mit einer Erklärung der Entstehung und Handhabung beworben. In der Betreuungsgruppe wurden in kleinen Gruppen immer wieder einzelne Häuser besprochen.

Fallbeispiel/ Bericht von Barbara Schiller, Vorständin und Alltagsbegleiterin und bei einer Seniorin zu Hause:

Ich besuche sporadisch eine „alte Uttingerin“, die im Dezember ihren 100. Geburtstag feiert und noch relativ rüstig ist.

Frau L. kann sich im Haus frei bewegen, an kurzen Ausflügen teilnehmen, hört und sieht noch gut. Leider wird sie zusehends vergesslicher. Das trägt sie mit Fassung und Humor. Sie wird rund um die Uhr betreut und regelmäßig von ihren Töchtern und Familienangehörigen besucht. Sie freut sich immer sehr über die Abwechslung die mein Besuch in ihren Alltag bringt und die Neuigkeiten die ich ihr erzähle. Gerne hat sie das Angebot in dem kleinen BÜCHLEIN „Erinnerungsspaziergänge“ zu blättern, angenommen. Ich habe ihr erklärt, warum und wer das BÜCHLEIN gestaltet hat und was wir damit anregen möchten.

Neugierig geworden, hat sie sich die Fotos angeschaut und kommentiert mit ihren Erinnerungen. Den Texten hat sie sich nur kurz gewidmet. Dann haben wir entschieden, uns über die Schulzeit zu unterhalten.

Zunächst haben wir die Bilder betrachtet, den Text hat Frau L. vorgelesen. Dann sprudelten die Erinnerungen nur so aus ihr heraus.

Geschichten über die Lehrer, über Freundinnen und Mitschüler. Über den Schulweg und mit wem sie gegangen ist und was sie da so unternommen und angestellt haben. Wie sie später auf die höhere Mädchen Schule in München sollte und wie sie ein Lehrer dafür mit Nachhilfeunterricht gefördert hat.

Für mich waren das wichtige Informationen ihrer Biographie. Einiges konnte ich gut verstehen, vieles erst, indem ich nachfragte. Dabei half mir die Seite mit den eigenen Erinnerungen und wir versuchten, die Fragen gemeinsam zu beantworten.

Fallbeispiel in der Betreuungsgruppe

Wir sitzen jeweils vier Senioren plus eine Alltagsbegleiterin am Tisch. Jede Gruppe wählt ein Thema aus dem bereits bekannten Büchlein. Am Ende des Nachmittags wird jede Gruppe ihre Geschichten zusammenfassend erzählen.

An meinem Tisch befassen wir uns mit der Mühle. Die Frauen erzählen viel und haben Spaß, eines ergibt das andere, es wird ein ziemliches Durcheinander.

Anhand der Seite mit den eigenen Erinnerungen bringen wir Struktur in die Antworten.

Zur Mühle gab es einen kleinen Laden. Das Einkaufen dort und welche Getreidesorten es gab und heute gibt, wurde zum zentralen Thema. Wir schreiben die Getreidesorten auf und wundern uns über die Vielfalt die uns einfällt.

Zwei Frauen berichten beim nächsten Zusammenkommen stolz, dass sie weitere Getreidesorten gefunden haben – im Internet!

Fallbeispiel beim Männerstammtisch

Beim Männerstammtisch hatten die Geschichten über die Mühle, die sie erzählten, ganz andere Schwerpunkte.

Es war der Mühlweiher, auf dem Schlittschuhgefahren wurde, auch wenn es verboten war. Von den Eishockeyschlägern, die sie selbst gebaut haben.

Es war die Technik der Mühle und der Müller, bei dem sie manchmal zuschauen durften.

Und wie die Bauern das Getreide lieferten, einer nach dem anderen kam mit dem Traktor. Manchmal gab es Stau und sie mussten hintereinander warten.

Auch der Kanal zum Weiher war ein beliebter Spielplatz. Er führte in einem dicken Rohr über die Straße. Es war eine Mutprobe, wenn sie am Hosenboden darüber gerutscht sind.

So kommt das Büchlein in Utting rum und in vielen Familien an, es wird darüber gesprochen.

Die VHS fragte bei uns an, ob sie die Erinnerungsspaziergänge nicht in ihr Programm aufnehmen könnten. So fanden bisher 4 Spaziergänge im Herbst 2023 statt. Diesmal für Menschen ohne Demenz, aber das Thema Demenz und das Büchlein mit seinem erklärenden Einführungstext ist trotzdem auch Teil davon.

Geplant auf Landkreisebene ist momentan die Ergänzung der Bayern HistoryApp zu Bayerns Geschichte, Kultur, Land und Leute. Es soll in Anlehnung an das Büchlein zusätzlich auch Angehörigen den Zugang zu Menschen mit einer Demenz erleichtern. Die Finanzierung ist beantragt aber es wurde noch nicht darüber entschieden.

Die Idee zieht somit als Weiterentwicklung zwei vorangegangener Projekte seit 2022 immer wieder neue, wenn auch nicht immer messbare Kreise. Man kann daher getrost von einer „Verstetigung“ der Idee sprechen.....

Wer Interesse an dem Büchlein hat und mir einen frankierten A4 Umschlag zuschickt, kann sich, von wo aus auch immer, selbst auf einen Erinnerungsspaziergang durch Utting am Ammersee machen. Im Gestern und im Heute.

Verein FÜREINANDER e.V.
Andrea Birner
Bahnhofstrasse 31
86919 Utting am Ammersee