

Die ersten Schritte - Mutmacher & Vorbereitung

Warum gute Momente so wichtig sind: Vitamine für die Seele

Wenn wir uns für längere Zeit aus der Welt zurückziehen, wird unser Radius immer kleiner. Die eigenen vier Wände geben uns zwar Sicherheit, aber sie spiegeln uns auch immer nur das wieder, was wir ohnehin schon wissen. Wir fangen an, zu viel zu grübeln. Ein „guter Moment“ außerhalb der eigenen vier Wände ist dagegen wie ein Fenster, das wir öffnen, um frische Luft hereinzulassen und tief durchzuatmen.

Was macht so ein Moment mit uns?

- **Der Kopf wird frei:** Wenn du im Metropol Theater sitzt und die Musik beginnt, oder wenn du im Gerhard-Marcks-Haus vor einer beeindruckenden Skulptur stehst, passiert etwas Magisches: Das Gedankenkarussell im Kopf hält an. Du konzentrierst dich auf das, was du siehst und hörst. Deine Sorgen machen Pause.
- **Das Gefühl, Teil von etwas zu sein:** In einer Gemeinschaft – sei es im Planetarium, im Sprachcafé oder bei einer Ausstellung – spürst du: „Ich bin hier nicht allein.“ Du atmest die gleiche Luft wie die anderen, du lachst über den gleichen Witz. Das Gefühl, dass man dazugehört, ist eines der stärksten Mittel gegen Einsamkeit.
- **Neuer Gesprächsstoff:** Isolation macht oft sprachlos, weil man das Gefühl hat, nichts Neues erlebt zu haben. Ein Besuch im Bürgerhaus oder im Museum gibt dir wieder Gesprächsstoff an die Hand. Du kannst dich mit anderen Menschen austauschen, auch du hast wieder etwas zu erzählen.

© 2026 | Kulturtafel Bremen | Email: info@kulturtafel-bremen.de

Spendenkonto: Die Sparkasse Bremen AG | IBAN: DE88 2905 0101 0082 3331 21, Stichwort: Kulturtafel Bremen





Kultur ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis. Manchmal denken wir, wir müssten erst alle unsere Probleme gelöst haben, bevor wir uns etwas „gönnen“ dürfen. Aber es ist genau andersherum: Wir brauchen diese guten Momente, um wieder Kraft für den Alltag zu finden.

Stell dir diese Momente wie Vitamine vor. Man sieht sie nicht direkt, aber sie machen uns von innen heraus stärker. Sie geben uns den Mut zurück, am Leben teilzunehmen und uns als wertvoller Teil unserer Gemeinschaft zu fühlen.

Gemeinsam statt einsam: Jemand, der mitgeht

Vielleicht denkst du jetzt: „Das klingt ja alles schön und gut. Aber ich schaffe es einfach nicht alleine. "Ich fühle mich unwohl, wenn ich ganz allein in ein Theater oder ein Museum gehe.“

Wenn es dir so geht, dann haben wir eine gute Nachricht für dich: Das ist völlig in Ordnung. Vielen Menschen geht es genauso. Und deshalb gibt es bei der Kulturtafel Bremen die Kulturbegleitung.

Was ist eine Kulturbegleitung?

Stell dir vor, du hättest einen netten Nachbarn oder eine gute Bekannte, die sagt: „Komm, wir gehen da heute zusammen hin!“ Genau das ist eine Kulturbegleitung. Das sind Bremerinnen und Bremer, die ihre Zeit verschenken, weil sie Freude an Kultur und Gemeinschaft haben. Sie sind keine Experten, die dir Vorträge halten. Das sind Menschen, die dir den Rücken stärken.

Wie hilft dir eine Begleitung?

Eine Kulturbegleitung ist für dich da, damit der Weg zum „guten Moment“ entspannt wird. Das kann so aussehen:

- **Der gemeinsame Weg:** Ihr trefft euch an einer Haltestelle oder vor deiner Tür. So musst du nicht alleine Bus oder Bahn fahren.
- **Sicherheit vor Ort:** Gemeinsam geht ihr zur Kasse oder sucht eure Plätze. Du musst dich nicht alleine orientieren.
- **Geteilte Freude:** In der Pause oder nach der Veranstaltung könnt ihr euch austauschen. „Wie hat dir die Vorstellung gefallen?“ oder „Was meinst du, was das Bild bedeuten soll?“ – ein Gespräch und die Möglichkeit, deine Gedanken darüber mit jemandem teilen zu können, macht das gemeinsame Erlebnis erst richtig lebendig.



Eine Kulturbegleitung anzufragen, funktioniert ganz einfach: Du musst keine Angst vor einem komplizierten Procedere haben. Manchmal braucht man eben jemanden, der beim ersten Schritt die Hand reicht.

Wenn du in diesem Buch einen Ort entdeckt hast, den du gerne besuchen möchtest, dann melde dich einfach bei uns.

- **Schreib uns einfach eine E-Mail an** info@kulturtafel-bremen.de

Wir schauen dann, wer aus unserem Team Zeit hat und gut zu dir passt. Ihr telefoniert vorher einmal ganz unverbindlich. Wenn die Chemie stimmt, verabredet ihr euch für euren Ausflug.

- **Wichtig zu wissen:** Die Kulturbegleitung kostet dich keinen Cent. Es ist ein Geschenk von Mensch zu Mensch. Trau dich ruhig, danach zu fragen – wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!

Deine Checkliste: So startest du ganz entspannt

Ein Ausflug soll Freude machen und keinen Stress verursachen. Damit du dich vom Moment der Entscheidung bis zur Rückkehr an deine Haustür sicher fühlst, haben wir eine kleine Liste für dich vorbereitet. Du wirst sehen: Wenn die Vorbereitung stimmt, funktioniert alles etwas leichter.

1. Die Kleidung: Komm, wie du bist! Das ist die wichtigste Regel: Du musst dich nicht verkleiden. In Bremen gibt es kaum Orte, an denen ein Anzug oder ein Abendkleid Pflicht ist.

- **Bequemlichkeit geht vor:** Zieh Kleidung an, in der du dich wohlfühlst.
- **Zwiebel-Prinzip:** In Museen ist es oft kühl (um die Kunstwerke zu schützen), im Theater oder im Bus kann es warm sein. Zwei dünne Schichten übereinander sind meistens die beste Wahl.
- **Gute Schuhe:** Wenn du durch eine Ausstellung im Museum schlenderst oder zum Bürgerhaus läufst, sind bequeme Schuhe dein bester Freund.

Ein Tipp: Leg dir deine Kleidung und deine Tasche schon am Abend vorher bereit. Wenn du morgens aufwachst, siehst du: Alles ist bereit für meinen „guten Moment“. Das nimmt den Druck am Tag des Ausflugs.

2. Der Weg: Plane deine Strecke Schritt für Schritt. Orientierungslosigkeit sorgt für Herzklopfen. Das muss nicht sein:



- **Route vorher anschauen:** In allen Eintragungen unseres Veranstaltungskalenders ist die Adresse aufgeführt. Das ist dein Ziel. Fahrpläne der BSAG findest du im Internet oder an der Haltestellen vor deiner Wohnung.
- **Handy oder Zettel:** Schreib dir die Haltestelle und die Adresse groß auf einen Zettel. Das gibt Sicherheit, falls du im Trubel mal den Namen vergisst.
- **Zeitpuffer einbauen:** Fahr lieber eine Bahn oder einen Bus früher. So hast du Zeit, in Ruhe anzukommen, dir den Ort anzusehen oder noch etwas zu trinken, bevor es losgeht. Nimm dir die Zeit, die Atmosphäre auf dich wirken zu lassen.

3. Was du mitnehmen musst:

Du brauchst keine große Ausrüstung. Meistens reicht eine kleine Tasche mit:

- **Deine Eintrittskarte:** Wenn du ein Ticket über die Kulturtafel reserviert hast, stehst du entweder auf der Gästeliste an der Kasse oder dich erwartet einer unserer Mitarbeiter. Nimm zur Sicherheit deinen Lichtbildausweis mit.
- **Etwas zu trinken:** Ein kleiner Schluck Wasser hilft gegen die Aufregung.
- **Brille nicht vergessen:** Falls du eine Lese- oder Fernbrille brauchst – pack sie ein, damit du das Programmheft lesen oder die Kunstwerke gut sehen kannst.

4. Orientierung vor Ort:

Sobald du das Gebäude betrittst, schau dich kurz um:

- **Garderobe:** Meistens kannst du deine Jacke abgeben. Plane ein, dass dafür eine Gebühr fällig werden kann.
- **Toiletten:** Schau kurz nach den Schildern. Zu wissen, wo die WCs sind, beruhigt ungemein.
- **Ansprechpartner:** Die Menschen am Einlass oder an der Kasse sind dafür da, dir zu helfen. Scheu dich nicht zu fragen: „Wo ist mein Platz?“ oder „Wo geht es zur Ausstellung?“

5. Der „Notfall-Plan“:

Falls dir alles zu viel wird: Du darfst jederzeit gehen! Es gibt kein Gesetz, dass du bis zum Ende bleiben musst. Wenn du merkst, dass es dir nicht gut geht, ist es völlig okay, sich früher auf den Heimweg zu machen. Du bestimmst das Tempo.



Keine Angst vor großen Häusern:

Vielleicht stehst du eines Tages voller Ehrfurcht vor einem imposanten Gebäude wie dem Überseemuseums und zögerst. Diese Häuser wirken manchmal so mächtig, dass man sich selbst ganz klein fühlt. Man fragt sich: „Darf ich hier einfach so rein?“ oder „Merkt man mir an, dass ich zum ersten Mal hier bin?“ „Wissen die anderen nicht viel mehr als ich?“

Wir möchten dir diese Sorge nehmen. Denn die Wahrheit ist: Diese Häuser sind keine Festungen. Sie sind **öffentliche Räume**. Sie gehören zur Stadt – und damit gehören sie auch dir.

1. Es gibt keinen „Kultur-TÜV“: Niemand wird dich am Eingang prüfen, wie viele Bücher du gelesen hast oder ob du die Namen der Künstler kennst. In einem Museum wie dem Gerhard-Marcks-Haus geht es nicht darum, alles zu *wissen*. Es geht darum, was du *fühlst*, wenn du vor einer Skulptur stehst. Dein Blick auf die Welt ist genauso viel wert wie der eines Professors. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“ beim Erleben von Kunst.

2. Das Publikum ist bunter, als du denkst: Hinter den Kulissen arbeiten Menschen, die sich nichts mehr wünschen, als dass ihre Häuser voll und lebendig sind. Wenn du dort bist, wirst du sehen: Da sitzen Leute in Jeans, Leute mit Rollatoren, junge Studenten und ältere Paare. Die Zeit der strengen Dresscodes ist in Bremen längst vorbei.

3. „Darf ich das?“ – Kleine Orientierungshilfen: Natürlich gibt es in jedem Haus ein paar Regeln, aber die sind selbsterklärend und dienen nur dazu, dass alle eine gute Zeit haben:

- **Im Museum:** Man darf die Kunstwerke meistens nicht anfassen. Aber du darfst so nah ran wie du willst, um alles genau zu betrachten.
- **Im Theater oder im Konzert:** Während der Vorstellung ist es im Saal meistens dunkel und ruhig, das Handy bleibt stumm und am besten aus. Aber keine Sorge: Wenn es lustig ist, darfst du lachen. Wenn es dir gefallen hat, darfst du klatschen. Denn dein Applaus ist das größte Geschenk für die Künstler.
- **Fragen ist erlaubt:** Das Personal vor Ort wirkt manchmal streng, weil sie alles für alle perfekt machen möchten. Aber natürlich darfst du sie ansprechen. Sie helfen dir gerne weiter.

4. Mach das Haus zu deinem Haus: Ein großer Saal wie im Metropol Theater mag im ersten Moment mächtig wirken. Aber lass dich davon nicht einschüchtern. Such dir in Ruhe deinen Platz, setz dich hin und lass den Blick schweifen – über die Lichter, die Architektur und die anderen Menschen. Atme tief durch und lass die besondere Atmosphäre dieses Ortes einfach auf dich wirken. In diesem Moment gehört dieser Platz ganz allein dir. Du hast



KULTURTAFEL BREMEN

jedes Recht, hier zu sein, den Augenblick zu genießen und den Alltag für eine Weile vor der Tür zu lassen

- **Unser Mutmacher für dich:** Jedes große Haus in Bremen ist erst durch die Menschen darin wirklich lebendig. Ohne dich wären die Stühle leer und die Bilder einsam. Du bist nicht nur Gast – du bist der Grund, warum es diese Orte überhaupt gibt.

Wir wünschen dir gute Unterhaltung.

Das Team der Kulturtafel Bremen