



LAUF FÜR ALLE

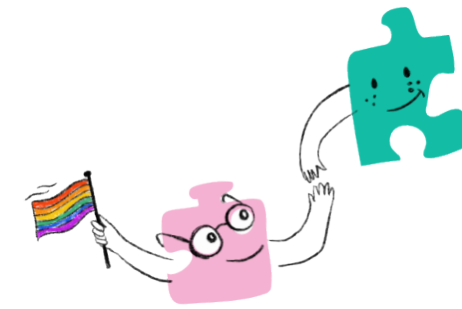
Der Projektraum in Lauf a. d. Pegnitz



Statt EINSAM weiter GEMEINSAM!

Lasst uns **GEMEINSAM** weiter laufen!

Projektdokumentation
& Zukunftsperspektive



„Hey du, willkommen & hereinspaziert.“

**So begrüßen wir die Menschen bei uns.
Offen. Persönlich. Ohne große Hürden.**

Was heute lebendig wirkt, hat klein angefangen: Ein leerer Raum mitten in Lauf. Ein paar Ideen. Drei Menschen. Und der Wunsch, etwas zu verändern.

Daraus ist in den letzten Jahren etwas gewachsen. Schritt für Schritt. Heute ist dieser Ort voller Leben. Menschen kommen, bleiben, bringen sich ein. Ein Raum ist entstanden, der verbindet, der stärkt, der Gemeinschaft möglich macht.

Und jetzt? Die Projektförderung endet! Der Raum steht. Die Strukturen stehen. Die Menschen sind da. Der Laden läuft.

Also alles wieder loslassen? Aufhören, wo es gerade anfängt, wirklich bereichernd zu wirken?

Das wäre sehr schade und ein großer Verlust für diese Stadt. Wir stehen an einem Punkt, an dem es nicht ums Aufbauen geht.

Lasst uns dieses Projekt gemeinsam weiterführen. Damit dieser Ort bleibt, weiter wachsen kann und noch viel mehr Menschen erreicht.

Auf den nächsten Seiten zeigen wir, was hier entstanden ist und warum es sich lohnt, bei diesem Projekt dabei zu sein & es zu unterstützen.

*Ana, Sara, Dorothee
& alle helfenden Hände*



Ein Raum, viele Möglichkeiten

Was bietet der Projektraum?



Bei „Lauf für Alle“ ist jeder willkommen,
unabhängig von Alter, Herkunft oder Hintergrund:

Wir sind überkonfessionell, überparteilich und barrierefrei. Der Ort steht für Begegnung und Gemeinschaft – einfach, offen und im wertschätzenden „Du“ miteinander. So entsteht ein familiäres Miteinander, in dem sich Menschen aufgehoben fühlen. Ein Ort, der Freude macht und Gemeinschaft lebendig werden lässt.

Alle Angebote sind kostenlos und niederschwellig: ohne Hürden, ohne Verpflichtung. Menschen können kommen, teilnehmen, eigene Ideen einbringen und Angebote selbst gestalten – ganz ohne Druck.



Eigene Ideen umsetzen

& Interessen teilen

In Lauf fehlt echt eine Gruppe zum Austausch zwischen Generationen

Geh doch mal zu „Lauf für Alle“, die helfen dir weiter!

oh ja! Ich bin dabei.

Komm mit deiner Idee zu uns!

„Lauf für Alle“ ist kein fertiges Angebot, sondern ein Ort, der durch die Menschen entsteht, die ihn nutzen.

Hier entstehen Angebote aus eigenen Ideen heraus – angepasst an Zeit, Interessen und Möglichkeiten der Engagierten. Ehrenamtliches Engagement wird dabei bewusst niedrigschwellig gedacht: Jede und jeder kann sich einbringen, unabhängig von Vorerfahrung, Lebenssituation oder zeitlichen Ressourcen.

Der Projektraum wird so zu einem gemeinsamen Wohnzimmer für die Stadt. Vereine, Initiativen und Gruppen finden hier Platz, um sich zu treffen, auszuprobieren und sichtbar zu werden – meist kostenlos oder zu sehr geringen Kosten.

So funktioniert unser Projektraum

1. **Zu uns kommen**
2. Ein **lockeres Gespräch** zu deiner Idee
3. **Wir prüfen gemeinsam:** Gibt es schon ein Angebot dieser Art, dem du dich anschließen könntest in der Stadt?
4. Gemeinsam überlegen wir, wie sich die **Idee umsetzen** lässt.
5. **Ist dein Angebot kostenlos & offen?**
-> Du bekommst den Raum umsonst und profitierst von unserer Hilfe.

„In Lauf kocht jeder sein eigenes Süppchen...“

Aber im Projektraum entsteht was Neues und zwar durch Begegnung & Gemeinschaft.



Kreative Schreibgruppe, Leitung: Birgit O.

„Hier habe ich Menschen kennengelernt, die ich sonst nie getroffen hätte.“

Birgit O. (Leitung Kreatives Schreiben)

Bereichernde Begegnungen

Ana und Sara waren gleich offen für meine Idee, eine Kreative Schreiben-Gruppe zu starten. Spielerisch und niederschwellig sollte das Angebot sein. Da waren wir uns schnell einig. Spannend war es dann zu sehen, wer sich findet und über die Zeit zu einer Gruppe zusammenwächst. Menschen, die ich auf der Straße vielleicht kaum wahrgenommen hätte, durfte ich in ihren Geschichten, die im Workshop entstanden, näher kennenlernen.

Die Vorerfahrung hätte unterschiedlicher nicht sein können: Wir sind ein begnadetes PoetrySlam-Talent, ein Dichter und sich fürs Schreiben neu Begeisternde. In der Gruppe entstanden Freundschaften, persönliche Überschneidungen wurden schnell entdeckt, und neben dem Vorlesen findet auch das Erzählen Raum.

Besonders beeindruckt hat mich Klaus, mit 91 Jahren der älteste Teilnehmer. Er hat schon Mundartgedichte veröffentlicht, die er uns gerne zwischendurch vorträgt. Letztens verkündete er: „*Ich glaube, ich komme nicht mehr. Ihr seid alle so jung!*“ (Wir sind bunt gemischt, Ü30 bis ins Rentenalter). Ja, wir sind als Gruppe (zusammen-) gewachsen und werden gemeinsam weiter-schreiben. Mit Klaus, der auf seine unnachahmliche Weise von seiner Jugend in Lauf erzählen kann und den anderen, die sich nicht scheuen, auch mal Science-Fiction zu schreiben.

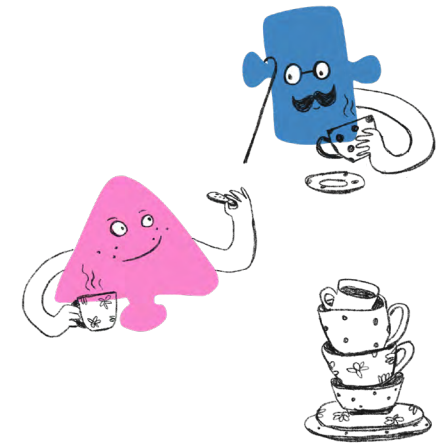
Mein Herzenswunsch für die Zukunft ist jedenfalls, bei Lauf für Alle „meine“ Gruppe weiterzuführen und eine Weitere ab Herbst zu starten. **Meine Erfahrung ist, wer Zeit und Engagement reingibt, kommt beschenkt und bereichert heraus.**

Neuen Lebenssinn finden

Anfangs war ich zögerlich. Schon oft ging ich an den großen Schaufenstern des Projektraums vorbei. Einsamkeit hat meinen Alltag lange bestimmt, sodass ich mich schon daran gewöhnt hatte. Außerdem wusste ich nicht genau, was mich erwartet.

Als ich mich eines Tages überwand und die Türe von *Lauf für Alle* öffnete, wurde ich sehr herzlich empfangen. Ich habe offene Ohren und Menschen getroffen, mit denen ich gleich ins Gespräch kommen konnte. **Ich wurde ernst genommen und konnte erzählen, was mich beschäftigt. Dabei habe ich schnell gemerkt: Hier bin ich richtig.**

Mit jedem Besuch wurde ich etwas mutiger. Die Einsamkeit ist dabei nach und nach verblasst. Heute habe ich einen schönen Grund, das Haus zu verlassen: **„Der Kaffeetreff ist mein wöchentliches Highlight im Kalender.“** Ich freue mich darauf, Menschen zu treffen, gemeinsam zu lachen und Teil einer Gemeinschaft zu sein.



„Der Kuchen ist köstlich, der Kaffee tut gut, und so fasste ich wieder neuen Mut!“

Renate A. (Teilnehmerin Kaffeetreff)



Bunt zusammengemischte Menschen
in familiärer Atmosphäre

Wir sind - alle aus Lauf. Dreiste Annahme. Denn hier-her kann jeder kommen, egal von wo. Wer sind wir, dass wir das tun?

Wir sind mutig, denn wir sind gekommen. Neugierig sind wir. Und offen, schüchtern, dünn und dick, alt und jung. Und etwas dazwischen an Jahren.

Alle haben wir hier Platz gefunden, in dem kleinen Raum, der mir ans Herz gewachsen ist. Hier saß ich eines Tages am Tisch vor einem leeren Blatt Papier. Aufgeregt. Für unser Schreiben gibt es eine Wegbereiterin. Ich schrieb los.

„Wir, die verschie-
dene Sprachen
sprechen und uns
trotzdem verstehen.“

Anja R., (Teilnehmerin Safe Stage + Kreatives Schreiben)

Andere nähen, singen, malen, spielen ein Instrument. Kommen mit ihren Fragen, denen eine Antwort noch fehlt. Was für Möglichkeiten wurden geschaffen! (Danke Sara und Ana!)

Wir, mit unseren leeren Blättern...

Wir, mit unseren Fragen...

Wir, mit unserer Neugier...

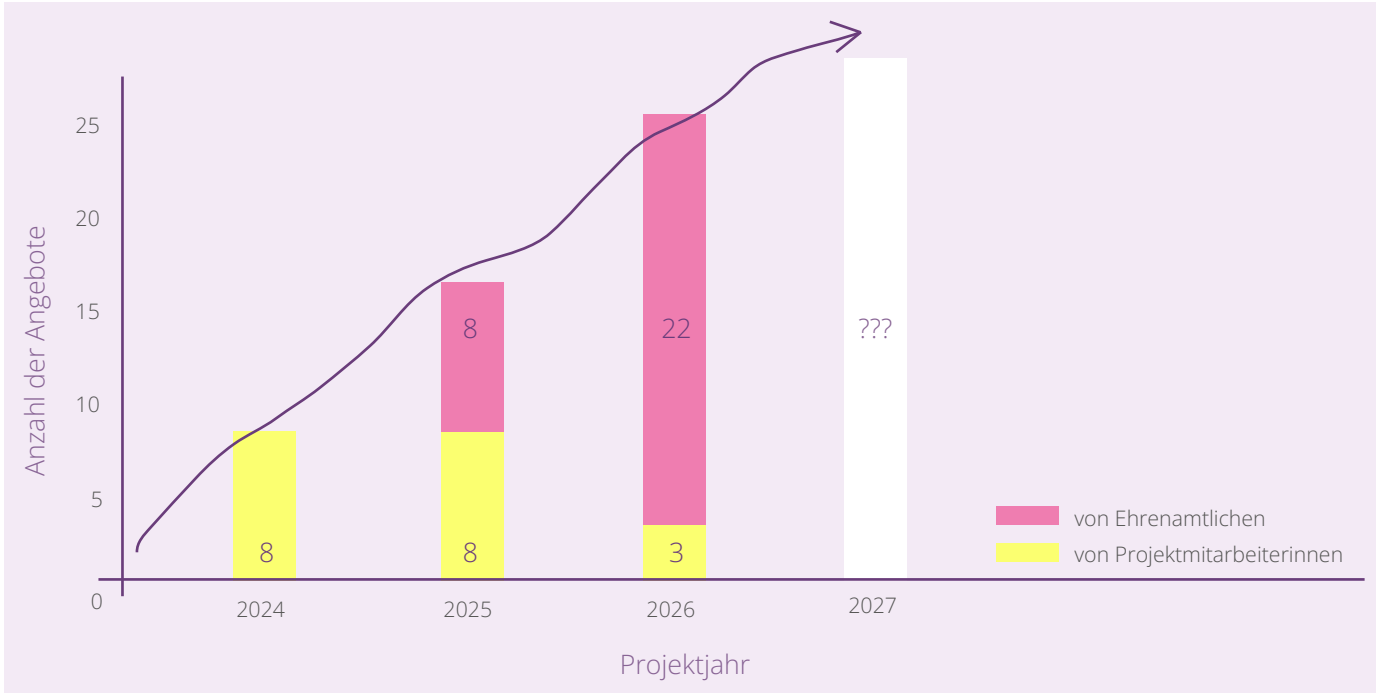
Wir, mit unserer Scheu, dünn und dick und alt und jung...

Wir, die wir verschiedene Sprachen sprechen und uns verstehen.

Was für eine Möglichkeit!

Der Projektraum
in Zahlen

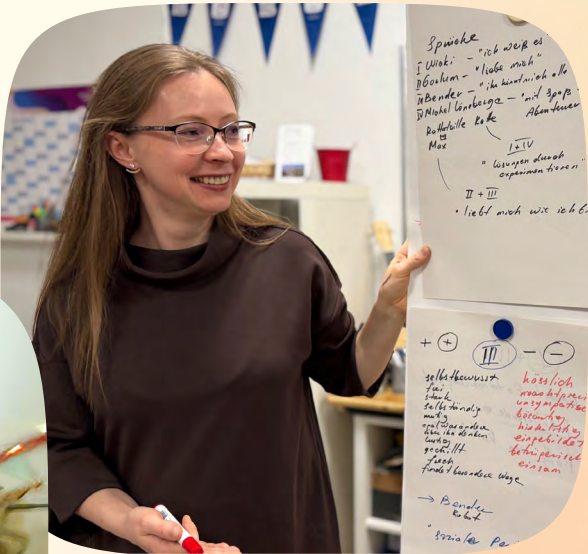
Von einzelnen Angeboten zu einer selbstorganisierten lebendigen Angebotsvielfalt



Die Zahlen zeigen: Was 2024 klein angefangen hat, ist zu einem lebendigen Ort mit diversen Angeboten gewachsen. **Heute gestalten Ehrenamtliche die meisten Angebote selbstständig.** Auf ihrem Weg unterstützten & begleiteten die Projektmitarbeiterinnen.



Veranstaltung „Safe Stage — Offene Bühne“
Leitung: Projektraum-Mitarbeiterinnen



Workshops & Vorträge „Selbstreflexion“
Leitung: Iryna T.

35
Ehrenamtlich Engagierte

3
Jahre Projektaufbau
mit staatlicher Förderung

12
Kooperations-
partnerschaften

3100
Menschen bisher erreicht

25
Verschiedene Angebote

Lauf für Alle 2.0

Vom Projektraum zu einem Teil lebendiger Stadtkultur

Lauf für Alle kann sich zu einem zentralen Orientierungspunkt in der Stadt entwickeln: besonders für Menschen, die neu ankommen oder bislang wenig Anschluss finden. **Durch die enge Vernetzung mit Vereinen, Initiativen und städtischen Stellen entsteht ein niedrighwelliges Angebot für Information, Beratung und erste Kontakte.**

Gleichzeitig bietet der Projektraum die Möglichkeit, gesellschaftliche Themen sichtbar zu machen und aktiv anzugehen. Bedürfnisse und Herausforderungen aus dem Alltag der Menschen werden hier aufgegriffen, weitergedacht und in konkrete Angebote übersetzt. **So entsteht ein Ort, der nicht nur reagiert, sondern Impulse setzt und neue Ideen hervorbringt.**

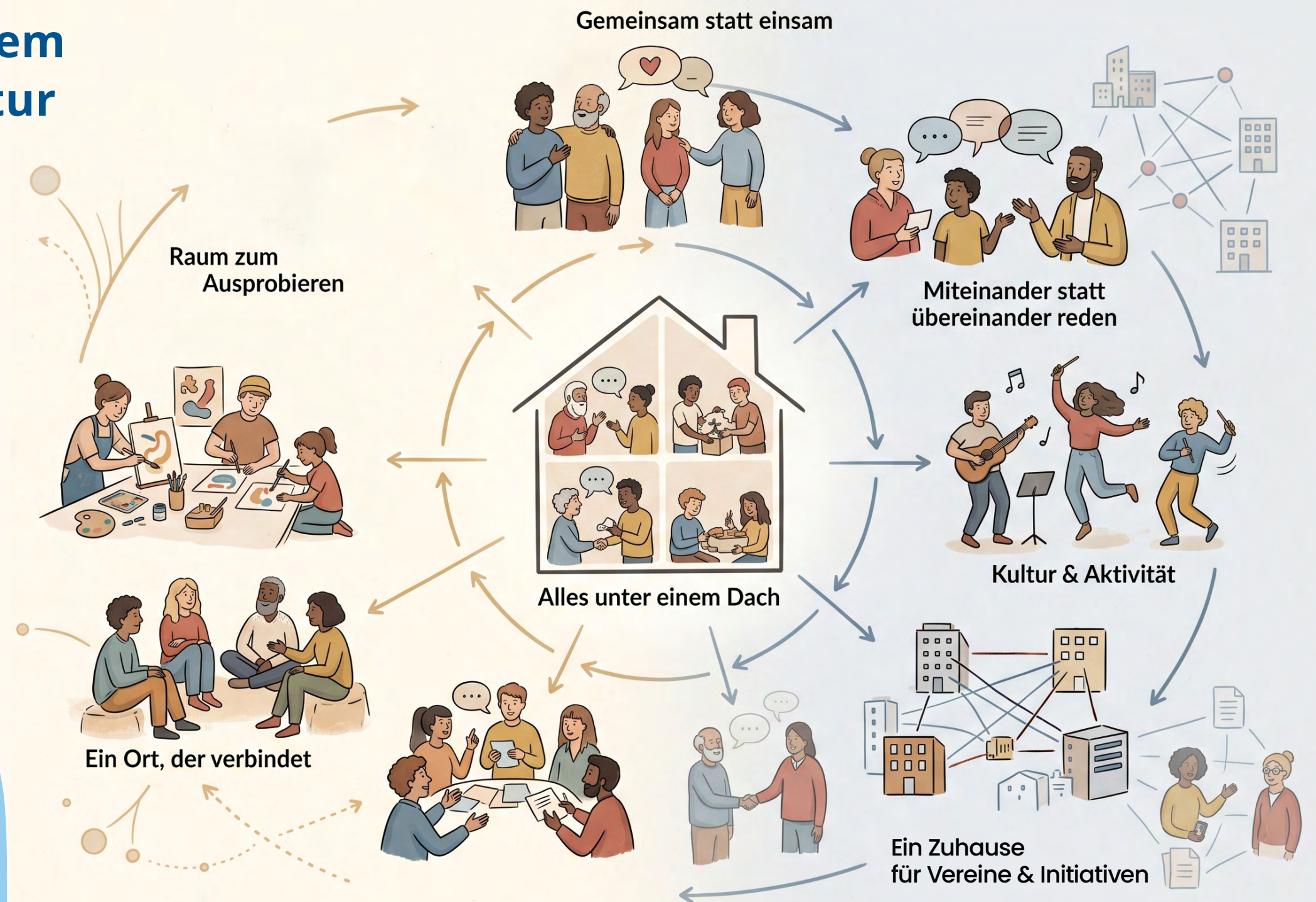
Dabei liegt eine besondere Stärke in seiner Offenheit: **Lauf für Alle ist kein fertiges Konzept, sondern ein System, das mit den Menschen wächst.** Ein Raum, der sich weiterentwickelt, weil er genutzt, verändert und gemeinsam getragen wird und so dauerhaft Platz schafft für Initiativen, Engagement und neue Verbindungen in der Stadt.

Was verloren geht, wenn es endet:

Wenn Lauf für Alle endet, verschwindet nicht nur ein Ort. Es gehen gewachsene Strukturen verloren:

- einen Raum für Subkultur und kreative Eigeninitiative
- niedrighwellige Begegnungsorte jenseits von Konsum
- Strukturen, die gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken

Projekte wie dieses machen eine Stadt lebendig & lebenswert.



Unsere Vision: Ein lebendiger Ort für alle Menschen der Stadt



Werde ein TEIL von LAUF FÜR ALLE!

Die letzten Jahre haben gezeigt, was möglich ist,
wenn viele kleine Beiträge zusammenkommen.

Jetzt braucht es genau das:

Menschen, die sagen: „Das soll bleiben!“

Sei ein Teil davon. Unterstütze uns:

Mit einer Spende

Damit der Raum, die Angebote und die Struktur
weiter bestehen können.

Mit deiner Zeit

Bring dich ein – mit Ideen, Unterstützung oder einem
eigenen Angebot.

Mit deinem Netzwerk

Erzähl anderen davon. Verbinde uns. Mach den
Raum sichtbar.

Kontakt

Hersbrucker Str. 7
91207 Lauf a.d. Pegnitz

lauffueralle-lauf@ib.de
www.ib.de/lauf-fuer-alle

+49 171 2732524
+49 171 2786471

Mehr Infos



Impressum

Internationaler Bund (IB) e.V.
Sitz: Frankfurt am Main, VR 5259
Herausgeber: Thiemo Fojkar, Vorsitzender d. Vorstandes
Valentin-Senger-Straße 5, 60389 Frankfurt am Main

Verantwortlich: Oliver Dunkel
Layout und Illustrationen: Sara Henkel
Grafik: Cover & Seite 3, 10: KI-generiert

Fotos: IB intern
www.ib.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages