



7 gegen
Einsamkeit



- CKD
- Kreuzbund
- IN VIA
- Malteser
- SKF
- SKM
- VK

Das Magazin

Gemeinschaftsprojekt der sieben
Fachverbände des Caritasverbandes
für das Erzbistum Paderborn –
Caritas-Konferenzen, IN VIA
Kreuzbund, Malteser Hilfsdienst,
Sozialdienst katholischer Frauen,
Sozialdienst Katholischer Männer
und Vinzenz-Konferenzen



Bild: Evgenii And | AdobeStock

Einsam

Einer trage des anderen Last (Galater 6,2)

7gegenEinsamkeit.de

Fachverbände des Caritasverbandes
für das Erzbistum Paderborn



CKD

Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen



IN VIA



KREUZBUND



Malteser

...weil Nähe zählt.



SKF





Einsamkeit, was ist Einsamkeit?

Das ist Ruhe, Entspannung, das ist runter kommen, die Hektik und Gereiztheit des Alltags hinter sich lassen, zu sich selbst finden, erneuern und reifen.

Das ist allerdings nicht die Sorte Einsamkeit, die die Engagierten in den Fachverbänden im Caritasverband erleben, wenn sie Menschen begegnen, die sich eingestehen, einsam zu sein.

Diese Einsamkeit ist kein angestrebter und erstrebenswerter Zustand. Es ist häufig das Gefühl, überflüssig zu sein, unsichtbar. Es ist nicht unbedingt der Umstand, allein zu leben oder zu sein. Es ist ein Leben mit einer schmerzhaften Sehnsucht nach guten Kontakten zu anderen Menschen.

Die schlimmste Armut ist die Einsamkeit und das Gefühl, unbeachtet und unerwünscht zu sein.

Mutter Teresa

Manchmal entsteht dieses quälende Gefühl nur kurz, so flüchtig wie ein Lufthauch. Doch mitunter erdrückt die Einsamkeit geradezu, beschwört gar Krankheiten herauf oder erstickt jeden Lebensmut.

Das Gefühl zeigt sich vor allem, wenn sich etwas im Leben grundsätzlich verändert – zum Beispiel, wenn jemand erstmals für längere Zeit das Elternhaus verlässt, eine Lebenspartnerin verliert oder den Arbeitsplatz aufgeben muss. Eine repräsentative Umfrage unter 1.039 Deutschen zwischen 18 und 70 Jahren im Jahr 2017 ergab, dass sich fast

12 % häufig oder ständig einsam fühlen. Zwischen den Geschlechtern gab es kaum Unterschiede. Es zeigte sich aber, je höher das Einkommen, desto geringer war der Anteil der Befragten, die sich häufig oder ständig einsam fühlen.*

Psychologen unterscheiden zwei Formen von Einsamkeit: Die emotionale Einsamkeit zeigt sich, wenn eine vertraute Person fehlt, mit der man sich eng verbunden fühlt. Die soziale Einsamkeit weist darauf hin, dass es grundsätzlich an sozialen Beziehungen mangelt, an Unterstützung durch Freundinnen und Freunde, Nachbarn oder Kolleginnen und Kollegen. Jedem vierten Deutschen fällt es schwer, neue Freundinnen oder Freunde zu finden.*

So problematisch Einsamkeit ist, sie erfüllt eine wichtige Funktion für den Menschen: So wie Hunger ein Signal ist, dass der Körper nicht genug Nahrung erhält, so warnt uns die Einsamkeit, wenn wir den Kontakt zu anderen verlieren. Denn der Mensch ist ein soziales Wesen. Der US-amerikanische Psychologe John Cacioppo von der University of Chicago bezeichnet Einsamkeit daher auch als „sozialen Schmerz“.

Finden Sie in diesem Magazin Berichte und Einschätzungen aus den sieben Fachverbänden im Caritasverband für das Erzbistum Paderborn und Partnern zum Thema und zu Hilfeangeboten.

*) © 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

Herr Lüttig ...



... was treibt den Caritasverband an, sich um Einsamkeit zu kümmern. Gibt es nicht viel drängendere menschliche Herausforderungen für den Dienst der Samariter?

Ja, das könnte man meinen. Geht man vom Offensichtlichen aus, sticht die Einsamkeit eines Menschen nicht so sehr ins Auge. Einsamkeit ist eher unsichtbares Leid, aber weit verbreitet.

Als die ersten Ideen zum Projekt 2014/15 aufkamen, war das Thema bei Weitem nicht so populär wie inzwischen. Und wenn die Rede darauf kam, dachte fast jeder an alte Menschen, verwitwet und allein lebend. Das ist mittlerweile gravierend anders.

Auf einmal reden alle über Einsamkeit. In Großbritannien ist Anfang 2018 sogar ein Ministerium für Einsamkeit eingerichtet worden. Politiker fordern, stärker gegen Einsamkeit vorzugehen. Aber wie soll das gehen?

Das ist kein leichtes Unterfangen. Einsamkeit ist ja kein Zustand, sondern eine individuelle Empfindung. Maïke Luhmann, Psychologin an der Ruhr-Universität Bochum, beschreibt das so: „Einsam ist, wer das Gefühl hat, die sozialen Beziehungen seien unzureichend und dass man nirgendwo richtig dazugehöre“.

Einsamkeit erlebt fast jede und jeder im Leben und zwar in allen Altersgruppen. Das zeitweilige Sich-allein-fühlen ist dabei allerdings unbedeutend. Problematisch ist die chronifizierte Einsamkeit. Sie hat auch einen negativen Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit, auf die kognitiven Funktionen und sogar auf die Lebenserwartung.



Und spätestens jetzt kann man eine Aufgabe für die Caritas-Verbände erkennen ...

Not sehen und handeln – das Leitwort der Caritas kommt hier voll zum Tragen. Millionen Deutsche sind einsam. Medizinische und psychologische Studien haben inzwischen gezeigt, dass Einsamkeit Depression, Krankheit und Armut fördert. Wer sich chronisch einsam fühlt, lebt oft ungesünder. Das hat schließlich auch Einfluss auf die Lebenszeit. Die Auswertung von Studien zeigte sogar: Einsame Menschen sterben eher.



Der Mensch lebt nicht ...



Es ist Sonntag, halb zwölf in Schmallenberg. Die Tassen und Teller sind schon wieder zusammengestellt und werden gleich von vier Frauen gespült und wieder in den Schrank zurückgeräumt. Die vier sind seit sieben Uhr im Saal des Alexanderhauses „zugänge“, wie man hier sagt. Sie haben die zwölf Tische gedeckt und Brötchen, Brot, Aufschnitt, Käse und Marmeladen für das Frühstücksbuffet aufgebaut, Kaffee und Tee gekocht und Mineralwasser und Säfte herbeigeht. Bis sie heute fertig werden wird es wahrscheinlich wieder ein Uhr sein.

Die knapp 50 Frühstücksgäste – Alleinstehende, meist ältere Schmallenberger – sind inzwischen wieder aufgebrochen. Manche haben sich für ihre sonntäglichen „Abenteuer“ verabredet und besuchen heute z. B. gemeinsam den Trödelmarkt in Bad Fredeburg. Und auch für die kommende Woche sind einige Verabredungen für gemeinsame Aktionen getroffen worden: Spaziergänge, Walken, Schwimmen und Kegeln. Eine Strickrunde hat sich gebildet. Die Frühstücksrunde der hiesigen Caritas-Konferenz dient mittlerweile sehr erfolgreich als Kontaktbörse. Eine Gruppe von Menschen, die sonst vielleicht allein und und womöglich vereinsamt in den eigenen vier Wänden sitzen, trifft sich inzwischen wöchentlich zum Kartenspielen.

Oft denkt man ja, dass im ländlichen Raum noch jeder jeden kennt und die Menschen darum keineswegs einsam seien. Aber auch hier gibt es viele, die sich schwer damit tun, Kontakte zu knüpfen und andere ein wenig an sich heran zu lassen.

Die Caritas-Konferenz St. Alexander Schmallenberg hat darum den **Sonntagstreff für Alleinstehende** initiiert, in der Erwartung, dass ein gemeinsames Essen eine gute Brücke zum anderen sein kann. Einmal im Monat sind sie zum gemeinsamen Frühstück eingeladen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen bringen die Gäste dabei behutsam miteinander ins Gespräch, sorgen für kommunikative Sitzordnungen und versuchen, zu gemeinsamen Aktivitäten zu ermutigen.

Die Gelegenheit können die Caritas-Mitarbeiterinnen schaffen, aber den Kontakt müssen die Männer und Frauen schließlich selbst wollen und gestalten. Dieses Bemühen kann ihnen niemand abnehmen.

Anne Brüggemann, Caritas-Konferenz Schmallenberg

... vom Brot allein



Frau Weber – schwer berechenbar



Bild: Julim6 auf pixabay.com

Menschen zu besuchen, das ist „unser Ding“ als Vinzenzbrüder. Zu Geburtstagen oder besser noch im Nachgang dazu, weil dann wieder (manchmal zu viel) Ruhe eingekehrt ist. Zu Festtagen. Im Altersheim oder im Krankenhaus.

Oft geht es auch darum, noch bei der einen oder anderen bürokratischen oder praktisch-organisatorischen Frage zu unterstützen. Eine solche stand auch im Raum, als man mir in der Gemeinde Frau Weber* vorstellte. Das liegt mittlerweile einige Jahre zurück. Der Kontakt zu Frau Weber besteht nach wie vor. Er ist nicht unbeschwert, sondern bewegt sich in einem ständigen Auf und Ab von aggressiver Ablehnung

und vertrautem Austausch über Gott und die Welt.

Hinter der scheinbar behördlichen Angelegenheit, um die es bei der ersten Begegnung ging, tat sich dann doch etwas anderes auf: eine tiefe Verletztheit von Frau Weber, die ihr Leben von Kindesbeinen an bis heute bestimmt, was nach ihren eigenen Worten in der Ablehnung durch die Mutter gründet. Wie ein waidwundes Reh kann Frau Weber im übertragenen Sinne um sich beißen und treten. Als geeignetes Kommunikationsmittel, das mir ermöglicht, den unberechenbaren Verlauf des Kontaktes manchmal tatsächlich nur noch aushalten und mich in angemessenem Abstand schützen

zu können, hat sich das Mailen erwiesen. Entlastend ist für mich das Wissen darum, dass Frau Weber sich durchaus zu helfen versteht. Ich bin einer von vielen Kontakten, den sie hat („pflegt“ wäre der falsche Ausdruck) und für ihre Anliegen aktiviert.

Erhellend war für mich auch der Vortrag eines Psychiaters, in dem es um die Bindungsunfähigkeit einer Mutter ging, die sich bei ihrem Kind fortsetzte. Die Spielarten dieser Menschen, die er beschrieb, andere für sich zu gewinnen, zu umschmeicheln („Sie sind der Einzige, der mich versteht!“) und dann wieder abzustoßen, kamen mir sehr bekannt vor und zeigten mir deutlich meine Grenzen auf, für Menschen in dieser psychischen Verfassung da sein zu können. Die Isolation, in die sich Frau Weber durch ihr Agieren immer wieder begibt, kann ich nicht aufheben.

Hilfreich für mich – und hier zeigt sich der Wert, der hinter einer Vinzenz-Konferenz, steckt – ist der Umstand, dass ich in der Gruppe von Engagierten einen Rahmen gefunden habe, um mich dort auch über komplizierte Begegnungen mit Menschen, mit denen wir zu tun haben, auszutauschen.

T. M., Vinzenzbrüder

(* Name geändert)

Er fehlt: der Ort,

Bild: on-tyson auf unsplash.com

Einsam in der eigenen Wohnung ist schon eine riesige Herausforderung. Einsam auf der Straße zu sein häufig um vieles mehr. In Paderborn gibt es nach Schätzungen des Sozialdienstes Katholischer Männer (SKM) 200 Menschen, die wohnungslos sind. Die gleiche Zahl an Menschen ist von Wohnungslosigkeit akut bedroht.

Wohnungslos heißt aber nicht nur, dass man keine Wohnung hat. **Das „Zuhause“ ist verloren.** Der Ort, wo man Nachbarn und Freunde hat. Wo man sich treffen kann. Wo man geborgen ist und sich sicher fühlt. Ein Raum der Begegnung und der gesellschaftlichen Teilhabe fehlt.

Der SKM Paderborn bietet Menschen in Wohnungsnot unterschiedliche Hilfen an. Ein Übernachtungsplatz, die Möglichkeit zu duschen, Wäsche zu wechseln und zu waschen, eine Postanschrift, Beratung und Hilfen zu den zustehenden Geldern. Natürlich auch Beratung bei der Überwindung der besonderen sozialen Schwierigkeiten, die zu der Wohnungsnot geführt haben. Sogar Arbeit und Beschäftigung haben wir organisiert.

Das alles reicht aber nicht! Wenn wir nur dies tun, den Menschen grundversorgen und Hilfe zur Überwindung der Not anbieten, dann bleibt trotzdem eine menschliche Leere. Der Mensch bleibt einsam.

Es bedarf somit mehr. Der SKM-Leitspruch ist „Menschen am Rande sind unsere (gemeinsame) Mitte“. Somit haben wir Orte der Begegnung geschaffen. Orte, die jeden Tag

wo man Nachbarn und Freunde hat

im Jahr offen sind und wo Begegnung auf Augenhöhe stattfindet. Dazu gehört die Tagesstätte des SKM. Neben einem hauptamtlichen Rahmen unterstützen uns ehrenamtliche Kräfte dabei, die Hilfen jeden Tag zu ermöglichen. Gemeinsam den Tag zu verbringen, zu essen und zu trinken, Freizeit zu gestalten. Gemeinsame Erlebnisse wie Ausflüge, etwas als Gruppe zu erleben, sind hier wichtig. Die Einsamkeit überwinden, ein Teil der Mitte, im Geschehen, sein.

An einem Sonntag waren wir mit wohnungslosen und ehemals wohnungslosen Menschen bei einem Fußballspiel des SC Paderborn. Da haben wir gemeinsam mitgefiebert und uns alle über den Sieg gefreut.

Der SKM hat in der letzten Adventszeit an der Krippe des Paderborner Doms zu Spenden aufgerufen. Es wurde nicht nach Geld gefragt. Wir haben neben Schlafsäcken und etwas Warmen um Worte und um Zeit gebeten. Es sind über hundert Karten mit Worten der Solidarität und Teilnahme gekommen, und einige haben uns eine Karte für Zeitspenden ausgefüllt. Sie wollen uns bei der Umsetzung von Aktionen der Begegnung gegen Einsamkeit unterstützen. Neben den schon vorhandenen Diensten in der Tagesstätte sind Besuchsdienste im Gefängnis, aber auch ein regelmäßiger Friseurtermin für wohnungslose Menschen daraus entstanden.

Joachim Veenhof, SKM Paderborn

Hilft Gott gegen Einsamkeit?

Tod der Beziehungslosigkeit

Die Theologin Dorothee Sölle definiert Einsamkeit so:

„Alleinsein und dann allein gelassen werden, keine Freunde haben, und dann den Menschen misstrauen, die anderen vergessen und dann selbst vergessen werden, um niemanden Angst haben und nicht wollen, dass sich jemand um mich Sorgen macht, für niemanden da sein und von niemandem gebraucht werden, nicht mehr lachen und nicht mehr angelacht werden, nicht mehr weinen und nicht mehr beweint werden, das ist der furchtbare Tod am Brot allein, der Tod der Beziehungslosigkeit.“

Der Philosoph Richard David Precht spricht modern von der Einsamkeit durch die Diktatur der Digitalisierung: „Jeder schaut in sein Smartphone und lebt in seinem eigenen Segment; die unmittelbare Umgebung (z.B. am Frühstückstisch) ist nicht mehr sein Bezugskreis, sondern das Gegenüber in der digitalen Welt.“

Leben in menschlicher und göttlicher Verflochtenheit

Die Philosophie des Aristoteles im antiken Griechenland geht von der Grundthese aus: „Das Glück des Menschen ist ein Leben in Verflochtenheit.“ Als Christen begegnen wir der Einsamkeit mit dem Welt- und Menschenbild einer horizontalen und vertikalen Verflochtenheit. Weil Gott Mensch wurde, ist das Bild des Kreuzes der Schnittpunkt von menschlicher und göttlicher Verflechtung. Als Menschen sind wir geseitet, geerdet und gehimmelt.

Die horizontale Seitung im Zeichen des Kreuzes meint: Jeder braucht doch „mindestens einen Menschen an seiner Seite, bei dem er anrufen kann, ohne sich vorher anzumelden.“ (Chr. Brückner)

Die vertikale Verwurzelung und Himmlung im Bild des Kreuzes sagt uns: In Jesus von Nazareth hat Gott die Einsamkeit des Menschen bis in den tiefsten Abgrund selbst durchlitten. Am Ölberg ist er allein und schwitzt in tiefster Verzweiflung Blut. Am Kreuz durchlebt er selbst die Gottverlassenheit und schreit mit dem Psalm 22: „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen ...“

Weil er sie selbst erfahren hat, glauben wir, dass Gott den Weg in unsere Verlassenheiten findet.

Es kann deshalb gut tun, in regelmäßigen Ritualen still zu werden, die Augen zu schließen, die Ohren abzuschirmen vom Lärm des Tages und hinabzusteigen in den Brunnen der eigenen Seele. „Denn jeder Mensch nennt einen inneren Raum sein eigen; dort wo die Träume und die Mythen wohnen, ist dieser Raum, in dem Gott ein- und ausgehen will. Lässt Du ihn permanent leer stehen, dann kann es sein, dass Du selbst nach einer Nacht voller Vergnügungen des Morgens wach wirst und erschrocken bist über deine innere Einsamkeit und Leere.“ (Ernesto Cardenal)

In seinem Bestsellerroman „Die Erfindung des Lebens“ schreibt Hans Josef Ortheil, dass dies jeden Morgen sein Gebet sei:

„Gott sei mein Hirte ... Gott komm mir zur Hilfe ... Herr, eile mir zu helfen ... Heute!!“

Msgr. Ullrich Auffenberg, Pastor, Büren-Wewelsburg

„Einen Kaffee, mit Milch und Zucker, und zwei Scheiben Brot bitte.“

Er kam über Monate jeden Tag in die Bahnhofsmision Paderborn. Ein Mitarbeiter der Bahnhofsmision hatte den Mann im Bahnhof „gefunden“. Ohne Schuhe! Also hat der Mitarbeiter dem Mann, nennen wir ihn Klaus, erst mal ein paar Schuhe aus dem Kleiderfundus der Bahnhofsmision gegeben. Aber auch mit Schuhen kann Klaus nur schlecht laufen. Irgendwann erzählte er uns, dass er contergangeschädigt ist. Die meiste Zeit seiner Besuche in der Bahnhofsmision schlief Klaus auf seinem Stuhl am Tisch. Er setzte sich immer auf denselben Platz, zog seine Kapuze über den Kopf und schlief. Zwischendurch wurde er wach, meist dann, wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter durch den Raum ging. Dann rief er nach Kaffee: „Mit Milch und Zucker und zwei Scheiben Brot. Bitt!“ So saß er von morgens acht Uhr bis nachmittags um fünf im Gast-

raum der Bahnhofsmision und schlief in seiner Jacke mit Kapuze und redete so gut wie nie mit jemandem und niemand redete mit ihm.

Nachts schlief er im Bahnhof; vor einem Fast-Food-Restaurant, oben auf der Treppe. Wie lange das gut gehen würde, wussten wir nicht. Die Bundespolizei weckte ihn jeden Morgen und schickte ihn weg. Manchmal lag Geld neben ihm, manchmal belegte Brötchen oder ein Hamburger, dahin gelegt von freundlichen Pendlern oder Reisenden.

Dann war die Bundespolizei in der Bahnhofsmision und fragte, ob wir Klaus nicht irgendwohin weitervermitteln könnten. Hätten wir ja gekonnt. Aber Klaus wollte nicht. Ich versprach den Polizisten, noch mal mit ihm zu sprechen und die Möglichkeiten auszuloten. Aber viel Hoffnung hatte ich nicht. Drei Mitarbeiterinnen der Bahnhofsmision hatten bereits mit ihm gesprochen, und immer erzählte Klaus eine andere Lebensgeschichte und von anderen Problemen: Er wäre aus Köln, wolle nur eine Weile in Paderborn bleiben und sich die Stadt ansehen! Oder eine andere Variante: Er habe einen Wasserschaden in seiner Wohnung und könne nicht zurück, solange der nicht repariert sei. Sein Vermieter würde sich bei ihm melden! Oder die dritte Variante: Er erwarte eine große Summe Geld. Dafür müsse er hier ein Konto eröffnen. Er wolle das aber nicht allein machen, weil er Angst habe, dass die Bankmitarbeiter ihn betrügen. Ich setzte mich zu ihm und sagte: „Klaus. Wir müssen etwas machen. Sie können nicht auf Dauer im Bahnhof schlafen. Irgendwann bekommen Sie Hausverbot und dürfen das Bahnhofsgebiet nicht mehr betreten. Die Bundespolizei wird da nicht mehr lange mitmachen. Was halten Sie denn von einem Platz in einer betreuten Einrichtung; mit Sozialarbeitern, die sich gemeinsam mit Ihnen um

Ihre Probleme kümmern können?“ Das wolle er auf keinen Fall. Niemals ginge er irgendwo hin, wo ihm Vorschriften gemacht würden. „Machen Sie sich man keinen Kopp“, sagte Klaus. „Morgen bekomme ich 18.000 Euro und dann gehe ich zum Spar- und Bauverein, und die müssen mir eine Wohnung geben, weil ich da Mitglied bin.“ „Klaus“, sagte ich; „da müssten Sie vorher erst mal dringend duschen und frische Sachen anziehen. So können Sie da nicht auftauchen“. Er habe keine Sachen mehr, die seien alle gepfändet. Aber er bekäme ja das viele Geld und dann würde er sich neue Sachen kaufen und duschen und dann ... Ja. Dann!

Was aus Klaus geworden ist?

Wir wissen es nicht. Nachdem er uns über mehrere Monate jeden Tag aufgesucht hat, blieb er eines Tages weg, ohne Ankündigung.

In der Bahnhofsmision ist jede und jeder Willkommen. Wir bieten unbürokratisch unterschiedliche Hilfen an und die Hilfe suchenden entscheiden selbst, welche Hilfen sie annehmen möchte und können. Klaus wollte nicht in eine Einrichtung vermittelt werden. Vielleicht taucht er irgendwann mal wieder auf, aus Köln oder sonst woher, und ruft uns zu: „Einen Kaffee, mit Milch und Zucker, und zwei Scheiben Brot bitte.“

Sabine Bergmaier
Bahnhofsmision,
IN VIA Paderborn



Wachsam und mit viel Sensibilität

Ich wohne in einem Dorf. Scheinbar ist hier „die Welt noch in Ordnung“, wie man so sagt. Jeder kennt jeden, man kümmert sich um seine Nachbarn, die Familien sind noch intakt. Einsam ist man hier doch nicht! Oder?

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin meiner Caritas-Konferenz gehe ich zwei Mal im Jahr Spendengelder sammeln: im Frühjahr und im Advent. Die Termine werden vorher in der Presse angekündigt. Ich gehe von Haus zu Haus und bitte um eine Spende für unsere karitative Arbeit. Bei uns auf dem Dorf ist man noch bekannt, und ich werde oft schon von den älteren Mitbürgern erwartet. Im Laufe der Jahre baut sich Vertrauen auf, und man wird Ansprechpartner für so manche Sorgen. „Komm erst mal rein und erzähl mir, was es Neues gibt im Ort.“ So werde ich oft begrüßt.

Bei Frau Kiefer* erfahre ich von ihrem Kummer. Sie kann schon seit einiger Zeit nicht mehr am sonntäglichen Gottesdienst teilnehmen. Ihre Beine machen es nicht mehr mit. Der Gottesdienstbesuch gehörte immer zu ihrem Leben. Wir unterhalten uns eine Weile darüber, wie sehr sich doch alles verändert hat. Zum Ende unseres Gesprächs macht Frau Kiefer

(* Name geändert)

schon wieder Späßchen. So kenne ich sie, „nur nicht unterkriegen lassen“ ist ihre Einstellung. Sie sagt mir noch, dass es ihr gut getan habe, einfach mal darüber zu sprechen. Sie sei doch viel alleine. Der Besuch hat ihr offensichtlich deutlich gemacht, dass sie noch dazugehört, dass sie noch wahrgenommen wird.

An der nächsten Haustür öffnet mir Frau Rose*. Sie bittet mich auch herein. Ihr Ehemann ist vor einigen Monaten verstorben. Die beiden waren über 55 Jahre verheiratet. „Ich kann es immer noch nicht glauben“, sagt sie, „er fehlt mir so“. Ihr Sohn ist nach der Trauer wieder im Alltag angekommen. Ihn möchte sie nicht mit ihrem Kummer belasten. Ich höre Frau Rose einfach nur zu. Das scheint ihr gut zu tun. Sie fühlt sich sehr einsam, hat keine erfüllende Aufgabe mehr, wird nicht mehr gebraucht. Ich erzähle ihr von dem monatlich stattfindenden „Kaffeetreff“ unserer Caritas-Konferenz und biete ihr an, sie doch mal dorthin zu begleiten. „Ja meinst du, das wäre was für mich?“ Sie ist ganz skeptisch. Zum nächsten Kaffeetreff darf ich sie dann aber doch bringen.

Später berichtet sie mir, dass es ein sehr schöner Nachmittag gewesen

sei. „Die anderen Gäste sind auch oft allein. Aber heute Nachmittag haben wir uns gut unterhalten und auch gelacht. Das hat mir gut getan.“ Seitdem kommt Frau Rose regelmäßig zum Kaffeetreff. Sie wartet schon sehnsüchtig auf den Tag. Mit zwei anderen Damen ist inzwischen ein reger Telefonkontakt entstanden.

Bei mir wächst die Einsicht: Einsamkeit – isoliert sein, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden – ist also auch bei uns im Dorf ein Thema. Sich als jemand zu „outen“, der einsam ist, traut sich aber kaum jemand. Es gehört viel Aufmerksamkeit und Sensibilität dazu, Menschen in ihrer Verlorenheit und Einsamkeit zu bemerken. Sie aus dieser Situation herauszuholen, ohne sie zu beschämen, empfinde ich als eine besondere Herausforderung. Die Caritas-Sammlung hat sich für mich als ein „neutraler Aufhänger“ herausgestellt. Mit Fingerspitzengefühl dann die betreffenden Menschen aus ihrem „Schneckenhaus“ zu locken und sie mit anderen in Beziehung zu bringen, sehe ich als meine Aufgabe. Dafür sind wir als CKD da.

Cornelia Behrens
Caritas-Konferenz Meggen

Männer und einsam? Ja, die Männer, die zu mir in die Männerberatungsstelle kommen, sind oft einsam. Das bemerke ich meist schon im Erstgespräch. Damit ist ja schon ein mutiger Schritt geschehen. Der Entschluss, sich zu öffnen, von seiner Krise zu erzählen, ist definitiv ein Weg aus der Einsamkeit. Wenn Themen, die vielleicht schon jahrelang im Innern brodeln, plötzlich „auf den Tisch kommen“, dauert ein Erstgespräch auch schon mal anderthalb Stunden. Und selbst dann habe ich nur eine Ahnung davon bekommen, wie es bei dem Mann aussieht. Das Thema Einsamkeit, ich will aber hier gerne von dem Gefühl der Einsamkeit reden, wird selten offen benannt. Es ist ein Tabu-Gefühl, ein sehr schweres Gefühl. Männer wollen es nicht wahrhaben bzw. dürfen es aus ihrer Sicht gar nicht haben.

Einsamkeit ist kein lautes, sondern ein leises, oft sogar verstummtes Gefühl. Es passt leider hervorragend zum Schweigen der Männer. Viele machen schon seit ihrer Kindheit und Jugend viel nur mit sich selber aus. Wenn das Thema Grübeln in der Beratung auftaucht, fühlen sich die meisten davon angesprochen. Natürlich können Männer über ihr Befinden reden – ganz so schlimm sind wir ja auch nicht! Wenn dann am ehesten mit ihrer Partnerin. Aber man stelle sich vor, die Beziehung und die Arbeit fallen beim Mann plötzlich weg. Was wäre dann noch übrig? Einsamkeit beschreibt da das vorherrschende Gefühl ganz gut.

Wie kann dem entgegengewirkt werden? Einsamkeit wird gelindert in dem Moment, wo sie benannt und das Gefühl mit jemandem geteilt wird. Also eine Gemeinsamkeit er-

lebt wird. Wenn ein Mann einem anderen Mann aufmerksam und empathisch zuhört, ihm Deutungen für seine Gefühle anbietet und gemeinsam mit ihm diese Erinnerungen durchgeht, dann ist das etwas Besonderes und meist auch etwas Neues für das Gegenüber. Hier geht es einerseits um das Zuhören und Mitfühlen und andererseits um ein Verstandenwerden.

Ein Männerberater aus Österreich schildert in seinen Erfahrungen, dass 80 % der Männer keinen besten Freund haben, mit dem sie ihre

Sorgen und Probleme teilen würden. Das ist auch meine Erfahrung. Darum halte ich es für wichtig, dass Männer authentisch, empathisch und bisweilen auch konfrontativ von Männern beraten werden. Frauenberatungsstellen sind anerkannt und von Frauen geschätzt. Auf diesen Status sollte aus meiner Sicht auch für die Männer hingearbeitet werden. Denn je selbstverständlicher solch ein Angebot besteht, umso einfacher wird es für Männer, den Weg zur Beratung zu gehen.

Um noch mehr Männer zu erreichen und als ein weiterer Weg aus der Einsamkeit sind **Männergruppen** sinnvoll und sehr hilfreich. Eine solche Gruppe – kein Stammtisch oder eine Vereinsversammlung – ist ein Platz für Männer, die zuhören können, sich mitteilen wollen, vertraulich mit Informationen umgehen können und verbindlich an der Gruppe teilnehmen wollen. Wenn Männer von anderen Männern erfahren, dass es Ihnen nicht nur allein so geht, kann das schon eine Bewegung zur Anerkennung und anschließenden Bearbeitung der persönlichen Krise auslösen.

Daniel Schulte, Männerberatungsstelle SKM Olpe



Das Schweigen der Männer



IST DAS NOCH GESUND?

Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit mit digitalen Medien. Das kann zu Störungen bei der Sprachentwicklung, Konzentrationsstörungen, Unruhe und Übergewicht führen, berichtet die BLIKK Studie 2017 – allesamt auch Faktoren, die im Kindes- und Jugendalter zur Ausgrenzung aus Gruppen und Bezügen geeignet sind.

Junge Menschen sind weltweit vernetzt, sprechen verschiedene Sprachen, sind immer mit ihren Freunden in Kontakt, kennen sich mit Computerprogrammen super aus und kommunizieren den ganzen Tag mit ihrem Smartphone. So sehen zumindest viele unsere Jugend.

Die Digitalisierung macht es möglich, also alles perfekt wie es läuft?

Nein, nicht wirklich, zumindest nicht nur. Die Erfahrungen in unserer Wohngruppe für junge Menschen mit einem riskanten Medienkonsum zeigen, dass die Digitalisierung neben den Chancen auch Risiken birgt.

Grade junge Menschen, die etwas anders sind als ihre Klassenkameraden, die schwierige Erfahrungen machen mussten oder wenig Ansprache von Eltern bekommen, kennen das Gefühl von Alleinsein, von einsam sein. Die digitale Welt streckt ihnen jedoch eine Hand aus, die sie gerne greifen. Sie fühlen sich vor allem in Spielen und sozialen Netzwerken verstanden, geborgen und zugehörig. Was erst einmal gut klingt, ist für manche ein Problem. Sie nutzen die digitalen Möglichkeiten so, dass der Kon-

takt zur Außenwelt nach und nach schwindet. Das führt oft zu immer größeren Unsicherheiten, Ängsten, depressiven Verstimmungen und gesellschaftlicher Isolation.

Trotzdem bewerten sowohl die Jugendlichen, als auch wir Pädagogen, die digitale Welt als einen Ort voller toller Möglichkeiten.

Andere Menschen kennenzulernen ist viel niederschwelliger und um Menschen mit gleichen Interessen zu finden, genügen oftmals nur ein paar Klicks. In Rekordgeschwindigkeit gelingt es, zu schauen, welche Angebote die Stadt vor Ort bietet, wo es Sportvereine gibt oder welches Programm die Kirchengemeinde anbietet. Eine berufliche Orientierung gelingt dank verschiedener Tests und ein Start ins Berufsleben durch Onlinebewerbungen.

Wichtig ist uns, dass die jungen Menschen wieder eine Balance zwischen der analogen und der digitalen Welt finden und sie durch unsere Unterstützung eine angemessene, erfüllende Lebensgestaltung (wieder-)erlernen.

Patrick Portmann

Malteser Auxilium Reloaded Dortmund

Mediennutzung und Einsamkeit

Elektronische Geräte sind beliebt und weit verbreitet. Laut der JIM Studie aus dem Jahr 2018 haben 98% der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren einen Internetzugang, 97% besitzen ein Smartphone und 71% einen Computer oder Laptop.

Auf die Frage nach den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen ohne Medien antworten 71%, sich mit Freunden zu treffen, 69% gehen regelmäßig zum Sport und 38% unternehmen etwas mit ihrer Familie. Die Studien zeigen seit Jahren ähnliche Werte, so dass man sagen kann, dass soziale Kontakte für Jugendliche in etwas gleich wichtig bleiben.

Laut der KIGGS Studie fühlen sich jedoch 4,2 % der 11 bis 17 Jährigen oft oder immer einsam. Digitale Plattformen können dieses Gefühl sogar verstärken. Sie können von den technischen Möglichkeiten nicht oder nur wenig profitieren. Um Einsamkeit effektiv zu begegnen, sollten sich digitale und analoge Welten begegnen und im angemessenen Verhältnis zueinander stehen.





Spinnennetz

Im Netz

Nicht gefangen – nur gehalten

Nicht unfrei – nur geschützt

Nicht Isolation – nur Gemeinschaft

Nicht ziellos – nur Orientierung

Ein Netz

gewebt aus Bändern der Liebe

Ein Netz

gehalten aus Bändern des Glaubens

Ein Netz

gezogen von Gottes Hand

Schutz und Halt im Sturm der Zeit

Geführt durch Jesu Wort

Sinn und Ziel auf dem Weg durchs Leben

Elisabeth Jostes, SkF Olpe

DIGITAL braucht SOZIAL – SOZIAL braucht DIGITAL

Die Digitalisierung bringt Menschen nicht zusammen, wie oft behauptet wird, sie bewirkt eine Zunahme von Unzufriedenheit, Depression und Einsamkeit, so lautet die These des bekannten Buchautors und Psychiaters Manfred Spitzer. Der ganze Cyberwahn mache einsam und krank. Spitzer steht nicht allein mit seiner Position. Es gibt viele Beispiele und Argumente von Digitalisierungskritikern, die diese Behauptungen stützen. Müssen also das Handy weg, Facebook abgeschaltet und Big Data gestoppt werden? Da wird sich Widerstand regen.

Wie so vieles im Leben hat auch die Digitale Transformation eine andere, gute Medailleseite, selbst beim Thema Einsamkeit. Im „smart home“, im vernetzten Zuhause, können beispielsweise alte Menschen länger in ihrer gewohnten Umgebung mit Freunden und Nachbarn bleiben. Soziale Robotik im Altenheim (Pepper und Paro) und sozio-assistive Systeme in der Pflege unterstützen das



Bild: geralt auf pixabay.com

Miteinander und die Kommunikation. Im Mai 2019 hat das norwegische Unternehmen „No isolation“ (Keine Einsamkeit) den Wettbewerb für das innovativste Start-up auf dem Kongress der Sozialwirtschaft in Berlin gewonnen: Ein kleiner Roboter-Avatar steht im Klassenzimmer der Schule auf dem Platz einer schwer erkrankten Schülerin, die so im Krankenhaus teilhaben kann am Unterricht und an den sozialen Interaktionen ihrer Freunde. Noch sind viele dieser Systeme in der Erprobungsphase, aber die Kreativität wächst mit den neuen technischen Möglichkeiten. Beispiele der anderen Seite, der Vorteile der Digitalisierung, sind also genügend zu finden, vor allem im Gesundheitsbereich.

Den Menschen am anderen Ende des Funkkanals ernst nehmen und wertschätzen

Hilft die Digitalisierung bei Einsamkeit? Die Antwort muss ambivalent ausfallen. Eine freundliche WhatsApp-Nachricht und ein liebevolles Bild per SMS können aus der Isolation holen, ermuntern und aufbauen oder zum Lachen bringen. Wichtig ist bei der digitalen Übermittlung, dass der Mensch am anderen Ende des Funkkanals als Lebewesen ernstgenommen und wertgeschätzt wird und nicht nur digital abgehakt und abge-

fertigt. Auch die vielen Informationen im Internet und zahlreiche Apps helfen dabei, teilzuhaben an der Vielfalt des Lebens und der Wirklichkeit.

Aber Achtung: Die virtuelle Welt suggeriert allzu oft Nutzenoptimierung, Schnäppchenpreise und das sorgenfreie Leben. Hier drohen natürlich Abstürze in die Einsamkeit, weil Leben so nicht geht.

Wir sollten und müssen uns in Zeiten digitaler Optimierung den Respekt vor der Autonomie und Würde des Menschen bewahren, mit all seinen lebenswerten Schwächen, Behinderungen, Erschöpfungen und Einzigartigkeiten. Deswegen begleitet die Caritas die digitalen Entwicklungen konstruktiv, aber kritisch. Allen Beteiligten ist klar: Es kann nicht nur um Ökonomie, Wachstum, kalte Bewertung und Kostenminimierung gehen. Es gilt, soziale Wertesysteme und einen menschengerechten Fortschritt stark zu machen. Auch, damit sich Einsamkeit nicht wie eine Epidemie ausbreitet, wie Experten aktuell befürchten. Der Reichtum zwischenmenschlicher Beziehungen ist nicht über Algorithmen, Likes und Dislikes zu gewinnen. Er entspringt der Messkunst der Seele.

Ägidius Engel, Diözesan-Ethikrat



Bild: Frank Gärtner | AdobeStock

Am Anfang

Sprachliche Defizite von Migranten und Migrantinnen erschweren den Kontakt zur einheimischen Bevölkerung, was letztendlich zur Isolation und Vereinsamung führen kann. Die Caritaskonferenz Kreuztal ist sich dieses Problems schon seit längerem bewusst und führt daher bereits seit 2006 Sprach- und Konversationskurse durch. Durch eine Verbesserung der Sprachkompetenz sollen frühzeitig Mobilität und Eigeninitiativen gefördert werden. Mit dem Beginn des Flüchtlingszustroms Ende 2015 wurde der

steht

das

Wort

„Willkommen!“

Bedarf an Ehrenamtlichen als Sprach-, Schul- oder Ausbildungsparaten und Integrationslotsen deutlich größer. Eine Gruppe Ehrenamtlicher aus der kath. und der evang. Kirchengemeinde in Kreuztal entschloss sich daher Anfang 2016, einen regelmäßigen Treffpunkt, das „Café International“, ins Leben zu rufen. Erstes Ziel dieses Cafés war und ist es heute noch, vorhandene Hemmschwellen zwischen Einheimischen und Migranten abzubauen und sich in ungezwungener, offener Atmosphäre kennenzulernen („wir erzählen von uns, sie von sich“).

(* Name geändert)

Jeder kann mitmachen und sich einbringen – Helferinnen und Helfer sowie Gäste. Einzige Voraussetzung ist das Interesse an anderen Menschen und Kulturen. Das „Café International“ findet seitdem im 14-tägigen Rhythmus statt. Die Nachfrage ist hoch; zu den jeweiligen Treffs kommen etwa 30 bis 50 Frauen und Männer mit ihren Kindern.

Integration beginnt mit der Sprache

Doch wie sieht unsere Arbeit praktisch aus? Mitglieder des „Café International“ erzählen:

„Insbesondere Frauen und Mütter haben oft wenig Möglichkeiten, an den „offiziellen“ Sprachkursen teilzunehmen. Wir haben daher einen Sprach- und Konversationskursus nur für Frauen ins Leben gerufen. Unsere Zusammenkünfte sind von einer offenen Atmosphäre geprägt. Es macht mir viel Freude, mich mit den ‚Gästen‘ zu treffen. Wir lachen viel und haben viel Spaß miteinander. Und wenn man dann Fortschritte sieht, dann merkt man, dass man etwas erreicht hat. Es ist sehr schön, mit Menschen aus anderen Ländern und Kulturkreisen zusammen zu sein. Man erhält auch Anstöße, darüber nachzudenken, wie das Leben in Deutschland ist.“

Brigitte und Alfons Goris
Caritas-Konferenz Kreuztal

„Ich kümmere mich von Anfang an um zwei Kinder, damit sie in der Schule gut zurechtkommen. Die Beiden sind sehr stolz auf das, was sie bisher erreicht haben. Ganz besonders hat mich gefreut, dass es eines von den Beiden jetzt sogar erreicht hat, aufs Gymnasium zu gehen und dort bisher auch ohne Probleme den Schulalltag bewältigt.“

„Im Café International erzählen mir einige Frauen und Männer, dass sie große Probleme haben, die Sprachprüfungen zu bestehen. Ich biete spontan an, ihnen bei der Prüfungsvorbereitung zu helfen. Wir treffen uns zu viert zwei Mal die Woche und üben intensiv. Für den nächsten Prüfungstermin, der in einigen Wochen ansteht, fühlen sie sich jetzt besser vorbereitet, und ich bin zuversichtlich, dass sie es schaffen werden.“

„Eine Kreuztaler Familie hat ein Regal zu verschenken. Ein junges Ehepaar aus Syrien meldet Bedarf an, ich fahre zusammen mit meinem Mann hin und wir bauen das Regal auf. Die beiden sprechen nur sehr wenig Deutsch, ich verstehe aber, dass Hatice* im 6. Monat schwanger ist. Es ist ihr erstes Kind, sie ist sehr unsicher. Kontakte zu anderen Flüchtlingen in Kreuztal, die den Verlust der sozialen Bindungen ihres Heimatlandes kompensieren könnten, bestehen (noch) nicht. Ich vermittele zunächst einen Termin bei einem Frauenarzt, gehe mit ihr zu Behörden und Verbänden, helfe beim Schriftverkehr und ermuntere sie, an Deutschkursen teilzunehmen. Nachdem das Kind da ist, begleite ich sie zum Kinderarzt, gebe Tipps und Ratschläge. Zwischenzeitlich ist das Kind knapp ein Jahr alt und Hatice kommt in üblichen Alltagssituationen allein zurecht.“



men. Schnell fühlt sie sich wohl und aufgefangen. Frau Baruk bringt Speisen aus ihrem Kulturkreis zum Frühstück mit, zieht sich farbenfroh an, stylt ihre Haare vielfältig und hält den Kopf selbstbewusst hoch. Mit einigen Frauen knüpft sie intensiveren Kontakt, den sie auch außerhalb des Frühstückstreffs pflegt. – Sie lächelt und lacht jetzt viel.

Katrin Hörnemann

IN VIA Dortmund, Beratung für Alleinerziehende (IN VIA Dortmund & SKF Hörde)

Inzwischen lächelt und lacht sie viel

Bei unserem ersten Gespräch war sie sehr verzweifelt, und wir mussten erst einmal die Wohn- und Geldsituation sichern. Sie hatte über die Außenwerbung am Haus den Weg zu uns gefunden. Frau Baruk* ist 27 Jahre alt, verfügt über geringe Sprachkenntnisse und lebt mit ihren drei kleinen Kindern allein, ohne nennenswerte Kontakte zur Nachbarschaft oder Menschen mit der gleichen Herkunft oder Religion.

Die deutsche Sprache bereitet ihr Schwierigkeiten, die Wohnsituation, die Erziehung der Kinder und die Schulden stellen sie vor große Herausforderungen. Sie ist völlig auf sich allein gestellt – hilflos und mutlos im Hinblick auf eine Verbesserung ihrer sozialen und finanziellen Situation. Sie kann nicht allein zu Ämtern oder Veranstaltungen gehen. Ihre eigenen Unterlagen lässt sie im Beratungsbüro liegen.

Frau Baruk ist zwar von Anfang an sehr offen, jedoch zurückhaltend bei Angeboten, wenn es darum geht, aus

der sozialen Isolation auszusteigen. Zu diesem Angebot gehören Themenabende, die alleinerziehende Menschen unterstützen, z.B. die Informationsveranstaltung „Trennung und Scheidung“. Viele andere Alleinerziehende konnten diese Seminare nutzen und so Kontakte zu anderen Frauen in gleichen Lebensumständen schließen sowie Austausch und Anschluss finden. Aufgrund der Sprachprobleme nimmt Frau Baruk diese Angebote aber nicht an und bleibt zunächst nur im Kontakt mit Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle. Sie lächelt oder lacht kaum.

Schließlich lässt sich Frau Baruk doch dazu ermutigen, am Frühstückstreff der Beratungsstelle in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle teilzunehmen. Beim zweiten Einladungsversuch erscheint sie und kann – für sie selbst überraschend – nach kurzer Orientierung Kontakt zu anderen Alleinerziehenden schließen. Hier ist sie nicht die einzige mit Sprachproble-



Bilder: gradikaa, cory-bouthillette, fabio-spinelli und priscilla-du-preez alle auf unsplash.com

(* Name geändert)

IN VIA – Auf dem Weg

Das Telefon klingelt. Eine Mitarbeiterin des Bielefelder Jugendamtes fragt an, ob wir sofort eine sehr junge Frau mit Kleinkind, vermutlich afrikanischer Herkunft, aufnehmen können. Die Frau spricht kein Wort deutsch. Sie wurde auf den Stufen vor dem hiesigen Ausländeramt angetroffen.

In aller Eile erwägen wir das Für und Wider einer Aufnahme in unserer Mutter-Kind-Einrichtung und kommen zu dem Schluss: Hier muss schnellstens geholfen werden, und wir werden es irgendwie schaffen, mit der jungen Frau zu kommunizieren.

Zuri* ist ca. 14 Jahre alt, ihre Tochter Milele* vielleicht 8 oder 9 Monate. Zuri trägt ein übergroßes Herrenjackkett, Milele hat nicht einmal eine Windel um. Beide sehen traurig, müde und ängstlich aus.

Mit großen Schwierigkeiten finden wir heraus, dass Zuri „djula“ spricht, eine Stammessprache der Elfenbeinküste. Eine Kollegin kennt aus der Schulklasse ihrer Kinder Eltern, die Kontakt zu einem Ehepaar ivoirischer Herkunft haben. Zum Glück erklären die sich bereit zu dolmetschen. Langsam kommen wir so ins Gespräch mit Zuri und erfahren ihre bisherige tragische Lebensgeschichte.

Nach dem Tod des Vaters wurde ihre Mutter verjagt und sie mit einem Bruder ihres Vaters verheiratet. Hier erfuhr sie nur Gewalt und Misshandlung. Mit der Hilfe eines Kaufmanns konnte sie fliehen.

Im Alltag, ohne die Unterstützung durch die Ivorer, verständigen wir uns mit Zeichensprache. Das gelingt mehr oder weniger gut. Zuri sitzt oft allein mit ihrer Tochter im Zimmer. Kontakte zu anderen Bewohnerinnen der Einrichtung sind verständlicher-

weise schwierig. Niemand ist da, der ihre Sprache spricht und mit Gesten und Mimik ist der „Wortschatz“ doch sehr begrenzt.

Wir sorgen uns um Zuri. Sie wirkt manchmal wie innerlich zerrissen und tieftraurig. Sie muss sich sehr einsam fühlen, weil sie sich niemandem wirklich mitteilen kann. Möglicherweise möchte sie über ihre traumatischen Erlebnisse sprechen, über ihre Sorgen und Ängste. Sie wird Fragen haben über das Leben in Deutschland, ob sie überhaupt bleiben kann. Fragen dazu, wie hier alles funktioniert. Sie hat uns gestikulierend „mitgeteilt“, dass sie sich über unsere Jahreszeiten wundert. Wie sollen wir verständlich erklären, dass es bei uns keine Regenzeit gibt. Fragen über Fragen, aber niemand kann sie wirklich verstehen.

Wir sorgen uns um Zuri

Mit dem Ehepaar aus ihrem Heimatland freundet sich Zuri an. Die drei verstehen sich gut. So hat sie Menschen, mit denen sie sich austauschen kann. DVDs aus der Elfenbeinküste, die ihr die beiden mitbringen, schaut sie sich immer und immer wieder an. Heimweh und Sorge um die Zukunft belasten sie sehr.

Regelmäßig kaufen wir mit ihr in einem afrikanischen Lebensmittelmarkt ein und üben dabei Straßenbahnfahren. So kann sie traditionell kochen und orientiert sich zunehmend in der Stadt. Nach kurzer Zeit erledigt sie ihre Einkäufe selbst. Ihr Radius wird immer größer.

Zuri ist sehr lernbegierig und aufmerksam für alles Neue. Im Deutschkurs verbessert sie ihre Sprach-

kenntnisse und einige Monate später kann sie bereits eine Vorklasse besuchen, die in die reguläre Schule übergeht.

Feiertage, die andere Bewohnerinnen bei Eltern oder Freunden verbringen, kann sie mit ihrer Tochter bei Mitarbeiterinnen zu Hause verbringen.

Kurz vor dem Weihnachtsfest meldet sich eine deutsche Familie in der Einrichtung. Statt sich untereinander zu beschenken, wollen sie anderen Menschen eine Freude machen. Wir denken sofort an Zuri. Das Kennenlernen gelingt, die Chemie zwischen den beiden Familien stimmt, und so verbringt Zuri mit ihrer Tochter das Weihnachtsfest bei den Wagners*. Der Kontakt hält über viele Jahre. In einem der folgenden Sommer fahren sie zusammen in den Urlaub.

Zuri ist eine starke junge Frau mit festem Willen. Wir unterstützen sie dabei, einen gangbaren Weg, einen Lebensplan für sich und ihre Tochter zu entwickeln. Ihre traumatische Vergangenheit bearbeitet sie mit der Hilfe einer Therapeutin. Und nach knapp vier Jahren, kurz vor ihrer Volljährigkeit, zieht sie mit ihrer Tochter in eine eigene Wohnung.

Bei dem Abschlussgespräch wird sie von der Mitarbeiterin des Jugendamtes gefragt, was ihr denn besonders geholfen hat, sich auf so einen guten Weg zu machen. Ihre Antwort macht uns froh und betroffen zugleich. Sie sagt, sie habe alles von uns, den Mitarbeiterinnen der Einrichtung, gelernt. Alles was sie heute könne, was sie gelernt habe, was sie für ihr weiteres Leben brauche, habe sie uns zu verdanken!

Wir haben auch gelernt!

**Carola Meirich, IN VIA
Mathildenheim, Bielefeld**

(* Name geändert)

Zeitschenker – Gemeinsam gegen Einsamkeit

Pro Woche eine Stunde Zeit schenken – das können sich viele vorstellen. „Ich habe das in der Zeitung gelesen und habe gedacht: Das ist ja einfach, etwas Gutes zu tun. Das mache ich!“ So beschreibt eine Zeitschenkerin in dem Unnaer Projekt ihre Motivation zum Mittun. Die junge Mutter beteiligt sich an einem Projekt, das eine simple Idee aufgreift: älteren Menschen, die nicht mehr mobil sind, etwas mehr Lebensqualität zu ermöglichen. Sie schenkt eine Stunde ihrer Zeit jemand anderem, dieser nimmt dieses Geschenk gerne an. Zum Vorlesen, Spielen, für kurze Spaziergänge oder einfach nur zum miteinander Reden, die Anlässe sind individuell aushandelbar. Im Idealfall erleben beide „ihre“ Stunde als geschenkte Zeit.

Im Netzwerk mit der evangelischen Gemeinde, dem Stadtteilmanagement, der Seniorenberatung der Stadt, dem Caritasverband und der

Stadtteilentwicklung bietet die Katholische Kirchengemeinde St. Katharina Schulungskurse für Ehrenamtliche und eine Vermittlungsbörse für Besuche an. Die achteiligen Schulungen vermitteln dabei Grundsätze in der Arbeit mit alten Menschen, führen in die Rolle als Seniorenbegleitung ein, informieren über die Bedeutung individueller Biographie und altersbedingte Krankheitsbilder wie Demenz und regen zu einem eigenen Nachdenken über die Gestaltung des Alterns an. Nebenbei lernen sich die Ehrenamtlichen kennen und gegenseitig unterstützen. Am Ende steht ein Zertifikat, das für den ehrenamtlichen Besuchsdienst qualifiziert. Danach werden Menschen zueinander vermittelt, der erste Besuch wird begleitet.

Trotz der umfänglichen und zertifizierten Ausbildung verlangt das Projekt keine feste Einsatzdauer der ehrenamtlichen Kräfte. Schon der Kur-

sus ist ehrenamtliches Engagement. Die Initiatoren setzen auf die Bindungen, die durch die Besuche entstehen. Auch wenn man jederzeit aufhören könnte, durch die Beziehung, die bei den Besuchen wächst, entwickelt sich gegenseitig eine Art Treue. Und auch wenn es nur zu wenigen gemeinsamen Aktivitäten kommt, ist doch schon ein Mehrwert erreicht. In regelmäßigen Abständen treffen sich die Zeitschenker/innen zum Austausch. Hier geschieht gegenseitige Bestätigung, Fragen können gestellt und neue Ideen für künftige Begleitungstreffen gefunden werden.

Bedingungen gibt es ebenso wenig für die Besuchten. Einsamkeit ist nie objektiv, sondern immer ein subjektives Empfinden. So melden sich einige selber, bei anderen rufen Angehörige beim Zeitschenkertelefon an und bitten um Besuch.

Über das Projekt berichtete die ARD* in ihrer Sendung „Echtes Leben“. Hier begleitet die Kamera einen Zeitschenker und eine Seniorin aus dem Projekt. „Ich komme selbst ursprünglich aus Palästina“, erläutert der Zeitschenker in dem Beitrag. „Da wollte ich etwas zurückgeben.“ Und die besuchte Frau? Sie bereitet sich sogar mit Parfüm auf ihren Besuch vor und bringt ihm dafür das Rummycub-Spiel bei.

Michaela Labudda
Gemeindereferentin
St. Katharina Unna



*) Warum bin ich so allein? –
Wege aus der Einsamkeit
Autorin:
www.ardmediathek.de



„Freude in den Alltag bringen heißt auch Nähe zulassen.“

Bei den vielen kleinen Alltagsorgen, die uns vielleicht simpel und nichtig erscheinen, ist es wichtig zu zeigen: „Ich verstehe deine Probleme. Wir werden dir beistehen und mit dir zusammen Lösungen finden.“ Es ist ganz wichtig zu sagen: „Du bist nicht allein! Ich komme regelmäßig wieder zu Dir.“ Wenn nötig geben wir ihnen auch die private Telefonnummer. Das gibt Sicherheit, das wissen wir aus Erfahrung. Die Menschen vertrauen uns, sie vertrauen sich uns an.

Nach einem schönen Tag ist es dann unter Umständen auch wohltuend, noch kurz mit in das Zuhause des uns „Anvertrauten“ zu gehen. Dabei entstehen oft sehr private Einblicke in das Leben der Menschen. Ein solcher Besuch rundet dann den Tag noch wunderbar ab. Für Beide, das Mitglied unserer Gruppe und auch für uns selber.

Die Freude und der Spaß an den Veranstaltungen und die Dankbarkeit kommen immer wieder deutlich zum Ausdruck. Es ist nicht selten, dass eine Betreute direkt im Anschluss an den Spielenachmittag oder die Ü-60 Party

Im September 2010 hat der SkF Herford das Projekt mit zwei Ehrenamtlichen begonnen. Im Rahmen der rechtlichen Betreuungen für Erwachsene haben die Betreuerinnen einen guten Blick dafür entwickelt, ob Betreute von diesem Angebot profitieren könnten und vermitteln den Kontakt zu den beiden Ehrenamtlichen und der Gruppe. Mit regelmäßigem Austausch, Reflexionen und Planungsgesprächen unterstützen die Angestellten Ursula Krone und Agnita Burdich in ihrer Aufgabe. Die Beiden arbeiten von Anfang an kontinuierlich im Projekt und sind verantwortlich für die Idee, Planung und Umsetzungen der zahlreichen Aktivitäten. Sie werden dabei von weiteren ehrenamtlich Mitarbeitenden unterstützt.



Bild: arevalo_p auf pixabay.com

oder einer anderen Veranstaltung bei einem von uns anruft, um sich dafür zu bedanken und um nach dem nächsten Termin zu fragen. Bei den Gesprächen fiel uns auf, dass die Betreuten auch untereinander Kontakt halten. Darüber freuen wir uns besonders, denn das ist eines der Ziele unseres Engagements.

Mit unserem Projekt „**Gemeinsamkeit**“ des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) fördern wir die Teilhabe einsamer Menschen an der Gemeinschaft. Ehrenamtlich betreuen, begleiten und unterstützen wir einsame Menschen bei ihrer Lebensbewältigung und Lebensgestaltung. Kontinuierliche Besuche sowie eine feste Betreuung und Begleitung stehen in diesem Projekt im Vordergrund. Aber eben auch die gute Beziehung der Gruppenmitglieder untereinander. Mindestens einmal pro Monat laden wir die Gruppe zu Aktivitäten und Veranstaltungen ein. In den zurückliegenden Jahren waren dies Unternehmungen wie Besuche im Kurpark und von Kurkonzerten in Bad Oeynhausen, Tierpark Herford, Besuch des GOP-Variete in Bad Oeynhausen (auch mit unseren Rollstuhlfahrern), Spielenachmittage, jährliche Adventsfeiern, Besuch des Werreparks, Pickertessen, Grillnachmittage, Ü-60 Partys im Heinrich-Windhorst-Haus in Herford und vieles mehr.

Unser Ziel ist es, Freude in den Alltag zu bringen und verlässliche Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Wir wenden uns den Gruppenmitgliedern als feste Bezugspersonen zu und geben ihnen das Gefühl, nicht vergessen zu sein.

Ursula Krone und Agnita Burdich
SkF Herford



Der „Besuch“ kommt ...

Bild: Malteser Hilfsdienst

Herr Anhalt* ist seit einigen Jahren verwitwet. Seine Frau fehlt ihm unbeschreiblich. Zeitweilig fühlt er sich verlassen und sehr einsam. Mit seinen 93 Jahren sei er geistig „topfit“, wie der Senior wahrlich stolz beim Telefonat mit „seinem“ Telefonpartner vom Malteser Hilfsdienst in Paderborn betont. Jeden Sonntag um 13 Uhr beginnt der Telefonbesuch bei Herrn Anhalt. Dann erkundigt sich Herr Walter*, sein „Telefonbesucher“, am anderen Ende der Telefonleitung nach dessen Befinden.

Wer meint, einem unbekanntem Gesprächspartner verweigere man eine Diskussion, wird eines Besseren belehrt. Gerade Mitmenschen, die einem nicht gegenüber sitzen, erzählt man nach recht kurzem und freundlichem Herantasten Begebenheiten, die man sonst einem persönlich Anwesenden nicht unbedingt anvertrauen würde. Herr Anhalt teilte bereits zu Beginn des ersten Anrufes mit, dass er allein sei und sich eine neue Partnerin wünsche. Bei dieser speziellen Anfrage sind wir Malteser nachvollziehbar außerstande, Abhilfe zu schaffen. Als kleiner Aufheller im Alltag schenkt unser Mitarbeiter Herrn Anhalt aber jede Woche bis zu einer Stunde Zeit, die er nach seinen Vorstellungen mit Themen füllen kann. Erinnerungen an sein Berufsleben oder sein Hobby, das Fußballspiel,

(* Name geändert)

mögen Beispiele für Konversationsinhalte sein. Über alltägliche, praktische Belange bis hin zu tiefen Sinnfragen tauscht sich Herr Anhalt mit Freude aus. Herr Walter selbst ist inzwischen von der Begeisterung zum Fußball angesteckt worden. Vor seinen Telefonaten informiert er sich über Neuigkeiten zum Lieblingsverein von Herrn Anhalt.

Dieser Dienst möchte für allein lebende Menschen ein niederschwelliges Angebot sein, den Kontakt zu Mitmenschen nicht zu verlieren. Gerade den Mitbürgerinnen und Mitbürgern mit eingeschränkter Mobilität kann dadurch ein wenig Fürsorge zuteil werden. Bei Wesensveränderung verständigen wir auf Wunsch die nahen Angehörigen. Die Verbindung, wenn auch nur durch ein Telefonkabel, ruft wahrscheinlich viele Emotionen auf beiden Seiten hervor. Somit kann und darf der Gedankenaustausch miteinander für alle bereichernd und wertvoll werden. Mit dem **Telefonbesuchsdienst** reichen wir den Interessenten die Hand, um ein Weilchen aus der Traurigkeit bedingt durch Eintönigkeit im Alltagsleben zu entfliehen.

Monika Klein-Franze, Malteser Hilfsdienst Paderborn

Seit Mitte Februar 2019 bin ich als ehrenamtlicher Helfer im Malteser Telefonbesuchsdienst tätig. Zuvor habe ich eine entsprechende Ausbildung gemacht, in der ich mich auf die Besonderheiten dieser Aufgabe vorbereitet habe. Mein „Telefonkunde“ ist ein älterer Herr. Den Kontakt stellte die Leiterin des Projekts her. Sie hat mir auch einige Informationen zur derzeitigen Lebenssituation von Herrn Anhalt genannt und ihn informiert, dass er von mir angerufen werden würde. Mein vorgeschlagener „Besuchstermin“ wurde von ihm bestätigt.

Im ersten, knapp eine Stunde dauernden Gespräch erzählte Herr Anhalt sehr ausgiebig von seiner Vergangenheit aus den Kriegszeiten bis hin zur Gegenwart. Auch die folgenden wöchentlichen Anrufe sind geprägt von Erzählungen zu seiner Lebensgeschichte wie auch den wiederkehrenden Abläufen seines derzeitigen Alltags. Die Dauer der Gespräche hängen stark von seiner Stimmungslage ab, die z.B. häufig durch die Schwankungen seines Gesundheitszustands beeinträchtigt wird. In einigen Fällen dauerte das Telefonat weniger als fünf Minuten. Zu Gesprächsbeginn versuche ich daher schnell herauszuhören, in welcher Stimmung ich ihn antreffe.

Mittlerweile hat sich durch die Regelmäßigkeit der Anrufe Vertrautheit eingestellt. Das wird bei der Begrüßung zu Gesprächsbeginn: „Ach Gerhard, du bist es ja wieder ...“;

wie auch bei der Verabschiedung: „Schönen Dank für den Anruf!“ besonders spürbar.

Durch die Telefonate habe ich viel über die Leidenschaften und Interessen von Herrn Anhalt erfahren. Für mich überraschend war, dass über das Medium Telefon die Gespräche schnell hohe Vertrautheit und Tiefe erreichen. Meine Aufgabe dabei ist es, aktiv zuzuhören. Herrn Anhalts positive Stimmungen zu verstärken fällt mir dabei relativ leicht. Bei belastenden Themen, die häufig im Mittelpunkt stehen, lege ich Wert darauf, besonders genau zuzuhören und Mitgefühl und Verständnis zu zeigen. Bei einigen Themen ist es nicht immer leicht, eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz zu halten. Dies war auch ein Schwerpunktthema in unserer Ausbildung. Die erforderliche Balance zwischen Nähe und Distanz ist aber ganz wichtig, um die Rolle als „Telefonbesucher“ nicht zu verlassen und auch nach dem Besuch loslassen zu können.

Für mich sind die wöchentlichen Anrufe mittlerweile zu einem festen Bestandteil geworden. Trotz wiederkehrender Inhalte ergeben sich auch immer wieder neue Themen, die die Gespräche bereichern.

Gerhard Walter (Pseudonym)
„Telefonbesucher“

... per Telefon sonntags um eins

Bevor Helferinnen oder Helfer den Telefonbesuchsdienst beginnen können, nehmen sie an einer achtstündigen Schulung teil, um für diese Tätigkeit fachlich vorbereitet und sensibilisiert zu werden:

- Der Telefonbesuchsdienst als Hilfeleistung und meine Motivation zu helfen
- Sprechen mit älteren Menschen
- Telefongespräche gestalten
- Telefongespräche beenden
- Nähe und Distanz beim Telefonbesuch.

Anhand von Fallbeispielen zu unterschiedlichen Ausgangssituationen werden Telefonate nachgespielt. Dazu gehören biografische Daten über die „Besuchten“ (Die Projektlei-

tung hält beim Erstkontakt anhand eines Fragebogens Wichtiges fest.), aber natürlich auch Wissen über die Zeitgeschichte (z.B. vom 2. Weltkrieg bis zur Wiedervereinigung).

Im Laufe der Zeit bietet der Malteser Hilfsdienst dann noch weitere Kurse an, insbesondere die 16-stündige Malteser-Grundausbildung zu den Themen „Umgang mit kranken Menschen“ sowie „Menschen mit einer Behinderung“, einen Erste-Hilfe-Kursus, eine 8-stündige Fortbildung zum Thema „Umgang mit Menschen mit Demenz“ und eine 4-stündige Präventionsschulung gegen sexualisierte Gewalt.

Herr Anhalt aus unserem Beispiel hat sich beim Malteser Hilfsdienst nach einer Pressemitteilung gemeldet und um den „Telefonbesuch“ gebeten. Der Kontakt zwischen ihm und Herrn Walter wird von der Projektleitung hergestellt. Ähnlich wie bei der Telefonseelsorge wird Wert darauf gelegt, dass die ehrenamtlich tätigen Telefonbesucher nicht privat kontaktiert werden können. Sie rufen darum mit unterdrückter Telefonnummer an. Das dient der Privatsphäre der Helfer. So wird vorgebeugt, dass die „Besuchten“ bei Redebedarf zu beliebiger Uhrzeit die Ehrenamtlichen zurückrufen und sie vielleicht in Verlegenheit bringen könnten.

Einsamkeit macht krank

Der Mensch ist ein soziales Wesen, und Einsamkeit belastet ihn. Aber Forscher, die das Gefühl untersuchen, stellen fest: Es macht ihn auch körperlich krank.

In der medizinischen Literatur begegnet man inzwischen vermehrt dieser These. Maike Luhmann, Professorin für Psychologische Methodenlehre an der Ruhr-Universität Bochum, stellte in einem Interview im Januar 2019 fest:*

„Manche Forscher vermuten sogar, dass Einsamkeit für die Lebenserwartung genauso schädlich ist wie starkes Rauchen. Ob sich das bestätigt, werden wir abwarten müssen. Was wir aber sagen können, ist: Einsame Menschen sterben früher.“

*Einsamkeit greift Psyche und Körper an – soweit sind sich auch Psychiater Manfred Spitzer** und seine Kollegen einig.*

*) www.onmeda.de/magazin/einsamkeit

***) Manfred Spitzer; Einsamkeit - die unerkannte Krankheit, Droemer HC, 2018, 320 S., ISBN: 978-3-426-27676-1

Herr Brinkmann, Sie leiten eine Gruppe des Kreuzbund und haben dadurch Kontakt zu Suchterkrankten. Können Sie aus Ihrer Erfahrung die Thesen der Mediziner und Psychologen bestätigen?

Brinkmann: Die medizinisch-wissenschaftlichen Thesen kann ich natürlich nicht belegen, dafür braucht es umfangreiche Untersuchungen. So etwas machen wir in unserer Gruppe nicht. Aber wenn ich mir die Lebensgeschichten der Weggefährten – wir nennen unsere Mitglieder „Weggefährten“ – in Erinnerung bringe, dann kommt bei jedem eine intensive Phase von Vereinsamung und Ausgeschlossenheit vor.

Ob aber immer Einsamkeit zur Sucht geführt hat oder ob die Vereinsamung eine Begleiterscheinung und Folge der Sucht war, das ist bei jedem unterschiedlich verlaufen.

Welche Geschichten deuten denn darauf hin, dass an den Befürchtungen der Wissenschaftler etwas dran ist?

Brinkmann: In den medizinischen Beiträgen ist ja meist von Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Rede, die durch den Stress ausgelöst werden. Wüsste man mehr über diese Zusammenhänge, käme man bei

den Geschichten, die wir in den Gruppen hören, wahrscheinlich zum gleichen Schluss. Aber das ist nicht mein Gebiet.

Für mich steht aber fest: Einsamkeit macht süchtig – süchtig nach irgendeinem Ersatzstoff, der von der Situation ablenkt. Und Sucht ist eine Erkrankung. Die These stimmt also: Einsamkeit macht krank.

Viele unserer Weggefährtinnen erkennen im Laufe der Gruppengespräche bei der Suche nach den Anfängen ihrer Suchterkrankung die Einsamkeit als hauptsächlichlichen Grund. Mehrere Frauen berichteten, dass sie nach dem Tod ihrer Ehemänner mit dem Trinken angefangen hatten. Sie hatten sich zu Hause praktisch eingeschlossen und in ihrer Einsamkeit den Trost im Alkohol gesucht. Gemeinsam mit den Ehemännern hatten sie Kontakte, besuchten Feiern und Veranstaltungen usw. Alleine trauten sie sich nicht mehr, die bestehenden Kontakte wahrzunehmen, zu pflegen und eventuell auszubauen.

Das hört man ja oft, dass Frauen nach dem Tod ihrer Ehemänner länger oder überhaupt allein bleiben, während Witwer häufiger wieder eine Partnerin finden ...

Brinkmann: Ja, das kenne ich auch. Bei Männern ist es oft das Ausscheiden aus dem Beruf aufgrund von Verrentung oder Arbeitslosigkeit, das sie in ein tiefes Loch fallen lässt. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, lässt sie zu Tabletten oder Alkohol greifen. Da ist zum Beispiel Peter*: Er verlor nach langer Berufstätigkeit seine Arbeit. In der Folge scheiterten aus unterschiedlichen Gründen seine Versuche, eine neue Stelle zu finden. Der Verlust der Begegnungen mit den Arbeitskol-

(* Namen geändert)





Bild: quentin-dr-gvm_Kmm3-90 auf unsplash.com

Was heute noch zur Geselligkeit beiträgt, kann schon morgen zum Grund für Kontrollverlust und Ausgrenzt-werden mutieren: Alkoholkonsum.

legen hat ihn „fertig gemacht“. Es fiel ihm ungeheuer schwer, mit dem „Makel“ der Arbeitslosigkeit neue Kontakte aufzubauen. Die Scham über den Verlust der Arbeit, die Demütigung, die er damit verband, hinderten ihn, frei auf andere zuzugehen. Dazu kam noch, dass über kurz oder lang das Geld für gemeinschaftliche Unternehmungen fehlte. Vielleicht hatte er es aber zu diesem Zeitpunkt auch schon anders verplant. Er hatte mit dem Trinken begonnen, um den Tag zu überstehen.

Aber es sind auch Ehekrise bzw. das Scheitern der Ehe, durch die Männer aus der Bahn geworfen werden. Ich erinnere mich an einen Weggefährten: Bei Herbert* begann es nach seiner selbst gewählten Scheidung und einem daraus entstandenen Wohnortwechsel. In der neuen, ihm fremden Umgebung fand er keinen Anschluss, vereinsamte und begann zu trinken und setzte damit den Verlauf zur Suchterkrankung in Gang.

Wie verhält es sich aber nun mit der umgekehrten Annahme: Macht Sucht einsam?

Brinkmann: Davon bin ich fest überzeugt. Überlegen Sie mal: Obwohl die Sucht als Krankheit von der Weltgesundheitsorganisation seit 1955 und nach dem Deutschen Sozialgesetz seit 1968 als unverschuldete Krankheit anerkannt ist, ist sie immer noch stigmatisiert und geächtet. Fast alle Erwachsenen konsumieren (mehr oder weniger) Alkohol. Dagegen will ich hier auch nichts einwenden. Aber wenn jemand alkoholkrank (suchtkrank) ist, möchte niemand mehr etwas mit solchen Frauen und Männern zu tun haben. Die Gesellschaft distanzisiert sich von den Süchtigen, und der Suchterkrankte vereinsamt.

Der andere Grund, der zur Einsamkeit des Süchtigen führt, ist die selbst auferlegte Isolation. Das Suchtmittel wird sehr häufig heimlich konsumiert. Das beugt einer Stigmatisierung vor. Mit der Einsamkeit, dem Sich-Verstecken, geht der Süchtige den Anfragen der Bekannten an die Veränderung seines Verhaltens aus dem Weg.

Das Verstecken ist ein Merkmal der Krankheit. Die Sucht muss weiter bedient werden und darf nicht auffallen. Das würde ihn zu sehr beschämen. Auswirkung der drohenden Stigmatisierung: Der Süchtige setzt die Einsamkeit – das Vermeiden von sozialen Kontakten und der damit einhergehenden Kontrolle – gegen die notwendige Veränderung, die zur Genesung führen kann, ein.

In der Kreuzbundgruppe zerstören sie diese Vereinsamung und kontrollieren sich gegenseitig ...

Brinkmann: Wir bieten in jeder Gruppe jede Woche einen Gruppenabend an. Das bedeutet für jeden also mindestens einmal pro Woche Gespräche mit Gleichgesinnten. Ja, wir sorgen füreinander. Weggefährten/innen die nicht kommen können, werden abgeholt.

Außer an den Gruppenabenden treffen sich in unserer Gruppe inzwischen viele auch zu weiteren gemeinsamen Aktivitäten. Wir organisieren sportliche Veranstaltungen (Wanderungen, Bogenschießen, Kegeln, Radtouren usw.) oder besuchen kulturelle Veranstaltungen. Auf dem Programm stehen Museumsbesuche, Kirchen- und Stadtführungen, Messen usw. Auch das, was man landläufig Geselligkeit nennt, kommt nicht zu kurz: Sommerausflug, Weihnachtsessen, Geburtstagsfeiern, Grillparty, Eis essen sind beliebt und werden rege genutzt. Für die Bildung bietet der Diözesanverband Seminare, Workshops, Fachvorträge und Fachtagungen an.

Die Vielzahl und Vielfalt der Gruppen- und verbandlichen Angebote erlaubt es den Weggefährten/innen, der Einsamkeit „Ade“ zu sagen und in der Gesellschaft der Gruppe Struktur und Halt mit heilsamen Kontakten zu finden.

Für zusätzlichen Gesprächsbedarf ist die Mitgliederliste da, so dass jeder jeden zu jeder Zeit anrufen kann.

Versprochen!

Franz-Josef Brinkmann
Kreuzbund Verl

Ppsychische Erkrankungen tauchen im gesellschaftlichen Bewusstsein wenig auf, zum Teil sind sie auch tabuisiert. Wurden psychisch Kranke in früheren Jahrhunderten weggeschlossen, so können sie heute zwar oftmals ein selbstständiges Leben führen, aber gedanklich bleiben sie ausgeschlossen. Psychisch krank zu sein macht einsam, aber vielleicht gilt auch, dass einsam zu sein psychisch krank macht. Das betrifft nicht nur die Erkrankten, sondern mittelbar auch die Angehörigen, die über ihre Situation nicht sprechen dürfen oder wollen. Verbreitet sind Depression, Angsterkrankungen, somatoforme Störungen oder Sucht.

Depressive Erkrankungen treten viel häufiger auf als z. B. Diabetes oder Krebs. Doch wer spricht darüber? Dabei liegt dieses gedankliche Wegsperrern zum Teil auch in den Krankheitsbildern selbst begründet. Eine depressive Erkrankung geht mit einem hohen Grad an Selbstwertminderung, Schuldgefühlen, kognitiven Defiziten und Antriebsschwäche einher, was zu sozialem Rückzug führt. In der akuten Krise möchte

Ängste zeigen sich oft zunächst in körperlichen Symptomen wie Durchfällen, Herzrasen, Luftnot, Kopfschmerzen und hoher Muskelverspannung. Es folgt dann eine lange Odyssee durch die Arztpraxen auf der Suche nach einer somatischen Erkrankung. Die vielfältigen Untersuchungen bleiben aber oft ohne Ergebnis, und der Erkrankte wird mit der Antwort abgespeist, das sei psychosomatisch, wodurch sich dieser nicht ernst genommen fühlt. Zu wenigen Menschen ist bewusst, was die Altvorderen noch sprachlich ausdrückten in: ‚Da ist mir was auf den Magen geschlagen‘ oder ‚sich vor Angst in die Hose machen‘. Die heutigen neurobiologischen Forschungen haben inzwischen vielfältige Belege dafür gefunden, wie Körper und Seele miteinander zusammenwirken. Unser Hirn unterscheidet z. B. nicht zwischen körperlichen und seelischen Schmerzen. Kann dies im ärztlichen Gespräch nicht vermittelt werden, so dass der Kranke unverstanden bleibt, wird zur Eigenbehandlung geschritten. Der Griff zu freiverkäuflichen Schmerzmitteln oder Ähnlichem ist

Die Stille Einsamkeit

Psychische Erkrankungen

der Erkrankte aus dem Gefühl der Wertlosigkeit heraus am liebsten allein in einem abgedunkelten Zimmer sitzen und nicht angesprochen werden. Wenn sich dieser Rückzug festsetzt, kommt es oftmals auch zur Entwicklung einer Angststörung. Jeder Gedanke daran, aus dem Haus zu gehen und sich unter Menschen zu begeben, wirkt bedrohlich. Das Einkaufen geschieht nur noch in den Randzeiten oder an Orten, an denen man nicht erkannt wird. Selbst der Aufenthalt in einem Wartezimmer beim Arzt wird vermieden, weshalb psychische Erkrankungen oft nicht adäquat behandelt werden. Neben diesen agoraphobischen Ängsten kann sich auch eine ständige Besorgnis vor jeglicher Bedrohung wie Krankheiten, Unfällen, Katastrophen entwickeln, so dass man nicht nur sich selbst einsperrt, sondern auch alle nahen Angehörigen an sich kettet. Natürlich soll dies niemand erfahren, weil man sich selbst in diesem Missverhältnis von Realität und Angst nicht versteht, aber auch nicht davon los kommt. Die Angehörigen bekommen oft die Rolle eines ‚Hilfs-Ich‘, womit sich die Erkrankung weiter chronifiziert aufgrund des schwindenden Gefühls für die eigene Selbstwirksamkeit und das Selbstwertempfinden.

ja einfach. Es gibt tatsächlich mehr Medikamentenabhängige als Alkoholranke. Ärztehopping, gefälschte oder erschlichene Rezepte sind klassische Strategien der Betroffenen. Selbst Angehörige sind oftmals erschrocken, wenn durch Zufall die versteckten Reserven entdeckt werden. Manchmal agieren sie aber auch freiwillig oder unter Druck als Ko-Abhängige mit und lassen sich selbst Rezepte ausstellen.

Dabei zeigen viele Studien in der stationären Betreuung, dass körperliche und emotionale Nähe den Schmerz- und Beruhigungsmittelbedarf signifikant senken kann.

Es sind vielfältige Situationen, in denen Menschen psychische Erkrankungen entwickeln können und in diese stille Einsamkeit geraten. Wir brauchen eine größere Aufmerksamkeit, um sie zu hören und zu sehen, damit ihnen die Botschaft vermittelt werden kann, es kann ihnen geholfen werden.

Hildegard Harmeier

Dipl. Sozialpädagogin, stellv. Vorsitzende des Paderborner Bündnis gegen Depression



Edgar

Deutschland
2008 Kurz-
Spielfilm



Nach dem Tod seiner Frau lebt Rentner Edgar einsam und zurückgezogen in seiner Berliner Wohnung. Täglich beschleicht ihn das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Als er sich auf die Suche nach einer Anstellung in einem Warenhaus macht, wird er abgewimmelt. Gedankenverloren nimmt er beim Hinausgehen einen Regenschirm mit. Der Kaufhausdetektiv stellt ihn, und gerade die anschließende Anzeige bringt Edgar seinem Ziel näher.


Preise: Publikums- und Jurypreis – Bamberger Kurzfilmtage; Publikumspreis – Europäisches Filmfestival Alpine; Special Mention – Locarno International Film Festival; Publikumspreis – Kinofest Lünen

Medien zum Thema aus dem IRuM

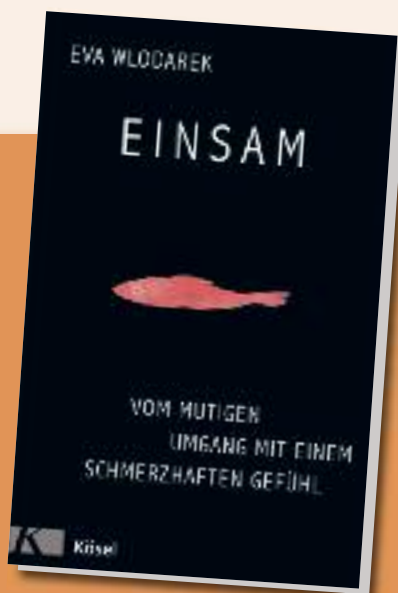
www.irus.de

IRuM

Am Stadelhof 10
33098 Paderborn

 ursula.mertens@erzbistum-paderborn.de

Für Gruppen von Ehrenamtlichen, die sich um einsame und isolierte Menschen kümmern und Lesestoff wünschen, hat das Institut für Religionspädagogik und Medienarbeit im Erzbistum Paderborn (IRuM) eine **Medienkiste** zusammengestellt. Die Kiste **mit etwa 30 Büchern und Filmen** kann von der Gruppe für drei Monate ausgeliehen werden. In der Kiste finden sich neben Fach- und Sachbüchern zum Thema auch Kinderbücher, Kindersach- und Bilderbücher, Romane und Biografien.



Ein Aktionsplan gegen Einsamkeit und über die Kunst, Kontakte zu knüpfen

Eva Wlodarek – Einsam

Anregende Hinweise und Trainingselemente für den Umgang mit der Einsamkeit

In einer Zeit hoher Mobilität und auseinanderdriftender sozialer Beziehungen ist, trotz aller Events, Freizeitgestaltungsmöglichkeiten und des social webs, weder das Alleinsein wirklich dauerhaft zu vermeiden noch die dahinter liegenden Phasen und Gefühle tatsächlicher Einsamkeit. Sei es bei Neuanfängen, beruflichen Wechseln, privaten Umbruchsituationen, Schicksalsschlägen, Trennungen: „Mit sich alleine sein zu können“ (zu müssen) und sich dabei auch (möglichst erfolgreich) nicht in das Loch der Einsamkeitsgefühle dauerhaft ziehen zu lassen, ist daher eine wichtige Fähigkeit des modernen Lebens. Jeder kennt das Gefühl, nicht mit sich selbst und anderen in Kontakt zu sein. Vielleicht.

Einsamkeit hat viele Gesichter. Wie sie aussehen und welche Wege aus der Einsamkeit herausführen, zeigt das Buch von Eva Wlodarek.

Einsam – Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl von Eva Wlodarek, Kösel, 2015, 240 S. ISBN: 978-3-466-31032-6

Gutes Sehen nützt – gutes Sehen **schützt** ...

„Ich mag kaum noch rausgehen. Ich erkenn’ auf der Straße die Leute so schlecht, und wenn ich dann nicht grüße, heißt es ‚was ist denn in die gefahren, kennt uns wohl nicht mehr‘“. Eine Brille mit passenden Glasstärken könnte bei Frau Brems* Abhilfe schaffen. Aber die muss sie sich erlauben können. Und das kann trotz allen Wettbewerbs unter Optikern, die sich mit Angeboten unterbieten, nicht jede und jeder. Es geistert noch immer die irrierte Vorstellung in den Köpfen herum, dass die Krankenkasse eine Brille bezahlen würde oder im Notfall das Sozialamt oder das Jobcenter einspringen. Tatsächlich gibt es einen Zuschuss zu Brillengläsern nur bei einer höheren Dioptrienzahl. Und da liegt Frau Brems mit ihren 5 Dioptrien drunter. Fünf Dioptrien sind wiederum so viel, dass eine sichere Orientierung ohne Brille im Alltag unmöglich ist. Wenn das passende Hilfsmittel fehlt, ist der Weg in die Isolation vorgezeichnet. Denn eine Kontaktaufnahme setzt voraus, dass ich sehen, hören, mich bewegen und mitteilen kann. Andernfalls ziehe ich mich unweigerlich zurück.

Unfreiwillige Isolation und Einsamkeit können also sehr wohl damit zusammenhängen, dass ich nicht über die wirtschaftlichen Möglichkeiten verfüge, „dabei und dazwischen sein zu können“. Wenn, z.B. für den Heimaufenthalt eines Menschen sein eigenes Einkommen allmonatlich

aufgezehrt wird, bleibt am Ende ein „Taschengeld“ über gut 100 Euro. Das ist dann der Betrag, aus dem sich ein Heimbewohner auch seine Brille ansparen müsste. Das ist sicher nicht mit einem Mal getan.

Zur Überwindung von Isolation und Einsamkeit reicht es also nicht immer aus, Einladungen auszusprechen und anzunehmen, einfühlsam aufeinander zu achten, jemanden zu besuchen usw. Häufig geht es darum, den Menschen mit dem Materiellen auszustatten, das er braucht, damit er von sich aus überhaupt in der Lage ist, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die Mitglieder der Vinzenz-Konferenzen sind zum größten Teil selbst Brillenträger. Sie wissen um die Bedeutung einer Brille für ihren Alltag. Sie wissen, was es heißt, eine Brille finanzieren zu müssen. In ihrem täglichen Engagement treffen sie regelmäßig auf Menschen, die auf eine Brille angewiesen sind. Daher setzen sich die Vinzenz-Konferenzen beharrlich für eine sozialversicherungsrechtliche Verankerung einer Brillenfinanzierung für Menschen mit kleinem Einkommen ein. Und darum versuchen sie weiterhin, Hilfesuchende mit Zuschüssen zu einem Brillenkauf in Einzelfällen zu unterstützen.

Matthias Krieg, Vinzenz-Konferenzen


(* Namen geändert)



7 Tipps gegen Einsamkeit


Über die Einsamkeit sprechen

Im Fernsehen oder im Radio Menschen zuzuhören, die genauso denken wie man selbst, kann das Gefühl von Einsamkeit enorm lindern. So fühlt man sich verbunden und verstanden, selbst wenn man den Menschen, der da spricht, (noch) gar nicht kennt. Wer über seine Einsamkeit spricht, wird möglicherweise feststellen, dass auch andere sich trauen werden, darüber zu sprechen.

 **Dr. med. Dunja Voos,**
Psychotherapeutin, Ärztin,
Medizinjournalistin,
www.medizin-im-text.de/

Wer gibt den siebten Tipp?

Liebe Leserin, lieber Leser,
was schlagen Sie vor?
Welche Wege und Möglichkeiten
würden Sie wählen, um aus der
Einsamkeit herauszufinden, bevor sie
sich festsetzt und Schaden anrichtet.
Wir veröffentlichen den Tipp dann
unter www.7gegenEinsamkeit.de

 admin@7gegenEinsamkeit.de

Die Rahmenbedingungen verbessern, um Betroffenen die Teilnahme am täglichen sozialen Leben zu erleichtern.

Die gezielte Förderung von Initiativen, die sich gezielt an einsame Menschen wenden, kann hilfreich sein.

 **Maike Luhmann,** Professorin für
Psychologische Methodenlehre
an der Ruhr-Universität Bochum

Das Haus verlassen

Raus aus den vier Wänden, rein ins Getümmel, nicht warten, bis die Anderen auf Sie zukommen, suchen Sie Begegnungsorte auf – selbst der Bäcker oder Friedhof bietet Möglichkeiten für einen unverbindlichen ersten Kontakt.

 **Reinhild Steffens-Schulte,**
Diözesangeschäftsführerin
SkF/SKM Diözesanverbände Paderborn


Schon ein kurzes Gespräch am Gartenzaun kann viel Auftrieb geben

Fest steht, dass einsame Menschen Unterstützung brauchen. Zum einen zum Schutz der Betroffenen, denen manchmal selbst ein Small-Talk und eine Umarmung schon viel Auftrieb geben. Zum anderen aber könnte die Hilfe für Einzelne verhindern, dass sich die Einsamkeit ausbreitet.

 **Berit Uhlmann,**
Journalistin, Süd-
deutsche Zeitung

Gemeinsames Lernen kann Nähe schaffen

Vielleicht kannst Du etwas, was andere nicht können. Gib Deine Kenntnisse und Fähigkeiten weiter. Vielleicht wolltest Du immer noch etwas können oder lernen. Such Dir Menschen, die Dir etwas erklären können. Gibt es Bildungsanbieter oder Gruppen mit Deinem Thema in Deiner Nähe?

 **Annette Lödige-Wennemaring,** Vorständin
IN VIA Diözesanverband Paderborn

Geld kann bei Einsamkeit helfen

Mit Geld kann man keine Freunde kaufen, heißt es. Doch eine entspannte finanzielle Situation erlaubt es eben doch eher, Einladungen anzunehmen oder Feste zu feiern, Weihnachtspost zu verschicken, eine Internet-Flatrate einzurichten, sich zu Hause eine gemütliche Umgebung zu schaffen oder eben eine Psychoanalyse zu machen, wenn die Kassen „Nein“ sagen.

 **Matthias Krieg,** Geschäftsführer Vinzenz-
Konferenzen im Erzbistum Paderborn e.V.

Die Autorinnen und Autoren ...

- 5** **Anne Brüggemann**, Caritas-Konferenz Schmallebenberg
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein
Sonntagsfrühstück der Caritas-Konferenz
✉ brueggemannanne@web.de
- 6** **T. M.**, Vinzenzbruder, Vinzenz-Konferenz
Frau Weber – schwer berechenbar
Besuchsdienst der Vinzenz-Konferenz
- 7** **Joachim Veenhof**, SKM Paderborn
Er fehlt: der Ort, wo man Nachbarn und Freunde hat
Wohnungslosenhilfe
✉ j.veenhof@skm-paderborn.de
- 8** **Msgr. Ullrich Auffenberg**
Hilft Gott gegen Einsamkeit?
✉ u.auffenberg49@gmail.com
- 9** **Sabine Bergmaier**, Bahnhofsmission Paderborn
„Einen Kaffee, mit Milch und Zucker, und zwei Scheiben Brot bitte.“
✉ paderborn@bahnhofsmission.de
- 10** **Cornelia Behrens**, Caritas-Konferenz Meggen
Wachsam und mit viel Sensibilität
Besuchsdienst der Caritas-Konferenz
✉ Behrens.cornelia@web.de
- 11** **Daniel Schulte**, SKM Olpe
Das Schweigen der Männer
Männergruppen „Starke Männer reden“
✉ d.schulte@ksd-olpe.de
- 12** **Patrick Portmann**, Malteser Auxilium Reloaded Dortmund
Ist das noch gesund?
Kritische Mediennutzung Jugendlicher
✉ Patrick.Portmann@malteser.org
- 15** **Ägidius Engel**, Diözesan-Ethikrat
DIGITAL braucht SOZIAL – SOZIAL braucht DIGITAL
✉ a.engel@caritas-paderborn.de
- 16** **Brigitte und Alfons Goris**, Caritas-Konferenz Kreuztal
Am Anfang steht das Wort
Integrationslotsen für geflohene Menschen
✉ a.goris@gmx.de
- 18** **Katrin Hörnemann**, IN VIA Dortmund
Inzwischen lächelt und lacht sie viel
Beratung für Alleinerziehende
✉ alleinerziehend@skf-hoerde.de
- 19** **Carola Meirich**, IN VIA Mathildenheim, Bielefeld
IN VIA – Auf dem Weg
Wir sorgen uns um Zuri.
✉ muki@invia-mathildenheim.de
- 20** **Michaela Labudda**, Gemeindereferentin, St. Katharina Unna
Zeitschenker – Gemeinsam gegen Einsamkeit
Besuchsdienst im Netzwerk
✉ michaela.labudda@kirche-unna.de
- 21** **Ursula Krone und Agnita Burdich**, SkF Herford
„Freude in den Alltag bringen heißt auch Nähe zulassen.“
Projekt „Gemeinsamkeit“
✉ c/o: stefan.heckers@skf-herford.de
- 22** **Monika Klein-Franze**, Malteser Hilfsdienst Paderborn
Der „Besuch“ kommt per Telefon sonntags um eins
Telefonbesuchsdienst
✉ Monika.Franze@malteser.org
- 24** **Franz Brinkmann**, Kreuzbund Verl
Einsamkeit macht krank
Gruppenarbeit mit Suchtkranken
✉ f.j.brinkmann@arcor.de
- 26** **Hildegard Harmeier**, stellv. Vorsitzende des Paderborner Bündnis gegen Depression
Die Stille Einsamkeit
Psychische Erkrankungen und Einsamkeit
✉ Hildegard.Harmeier@t-online.de
- 28** **Matthias Krieg**, Vinzenz-Konferenzen
Gutes Sehen nützt – gutes Sehen schützt ...
Unfreiwillige Isolation und Einsamkeit und die wirtschaftlichen Möglichkeiten
✉ m.krieg@caritas-paderborn.de
- 31** **Marie-Luise Tigges**, SkF/SKM
Einsamkeit buchstabiert
✉ M.Tigges@caritas-paderborn.de

... gerne zur Auskunft über die
Aktivitäten und Initiativen bereit!

EINSAMKEIT buchstabiert

Gesichter von Einsamkeit

E llenlange Zeit ohne Kontakt
I n sich gekehrt sein
N ächte mit Grübeln verbringen
S ucht und Schulden als vermeintlicher Ausweg
A ußen vor sein
M üdigkeit
K ommunikationsprobleme
E rste Zeichen von Depressionen
I nfectionsgefahr ist höher
T räume von Zugehörigkeit

Mögliche Antworten auf Einsamkeit

e hrliche Annahme zeigen
i nteressiert sein
n icht ignorieren
s oziales Miteinander fördern
a chtsam sein / Angebote prüfen und anpassen
M ut machen
K ontakte schaffen
e nttabuisieren
i ntegrativ arbeiten
t hematisieren

Marie-Luise Tigges, Diözesanreferentin SkF/SKM



Ich erhole mich,
wenn ich allein
bin.
Marilyn Monroe,
Schauspielerin



Mensch das Ziel, Einsamkeit der Seele zu erfahren und so einen Zustand der Gnade zu erlangen, in dem sich die mystische Vereinigung vollzieht. Es geht um die innere Erfahrung einer übernatürlichen Wirklichkeit und die Einsamkeit der Seele.

„Nichts kann ohne Einsamkeit entstehen“, stellte Pablo Picasso fest. Der Philosoph Arthur Schopenhauer behauptete gar: „Ein Hauptstudium der Jugend sollte sein, die Einsamkeit ertragen zu lernen, weil sie eine Quelle des Glückes und der Gemütsruhe ist“. Und auch Wilhelm von Humboldt, der im 19. Jahrhundert das moderne Verständnis der Universität prägte, glaubte, der wahrhaft forschende Geist sei vor allem auf zweierlei angewiesen, auf Freiheit – und Einsamkeit.

Vielfach erklären Künstler und Wissenschaftler, dass gerade die schmerzvolle Abgeschiedenheit es ihnen ermöglicht, einzigartige Werke zu vollbringen.

Einsamkeit – auch was Gutes?

Einsamkeit ist ein zutiefst menschliches Gefühl. Es gehört zum Leben und stellt ein existenzielles Phänomen dar.

Für die Mystik gilt Einsamkeit als notwendige Voraussetzung, Gott in die eigene Seele einfließen zu lassen. Durch die Loslösung von jeglichen Wünschen und Begierden verfolgt der



7 gegen Einsamkeit

Bild: forrest-cavale | unsplash.com









Bild: ImYanis | shutterstock








Bild: De Visu | Adobe Stock





Die 7 gegen Einsamkeit (Herausgeber)




 Caritas-Konferenzen im Erzbistum Paderborn e.V.
Uhlenstraße 7 | 33098 Paderborn |  **Annette Rieger**
www.ckd-paderborn.de |  a.rieger@caritas-paderborn.de

 IN VIA Diözesanverband Paderborn
für Mädchen- und Frauensozialarbeit e.V.
Uhlenstraße 7 | 33098 Paderborn |  **Annette Lödige-Wennemaring**
www.inviativ-paderborn.de |  loedige-wennemaring@inviativ-paderborn.de

 Kreuzbund Diözesanverband Paderborn e.V.
Gleiwitzstraße 285 | 44328 Dortmund |  **Wilfried Dworak**
www.kreuzbund-dv-pb.de |  wilfried.dworak@kreuzbund-dv-pb.de



 Malteser Hilfsdienst e.V.
Kamp 22 | 33098 Paderborn |
www.malteser-paderborn.de |  paderborn@malteser.org

 Sozialdienst katholischer Frauen  Sozialdienst Katholischer Männer
Am Stadelhof 15 | 33098 Paderborn |  **Reinhild Steffens-Schulte**
skf-skm-erzbistum-paderborn.de |  r.steffens-schulte@caritas-paderborn.de

 Vinzenz-Konferenzen im Erzbistum Paderborn e.V.
Am Stadelhof 15 | 33098 Paderborn |  **Matthias Krieg**
www.vinzenz-konferenzen.de |  vk@caritas-paderborn.de

Das **Gemeinschaftsprojekt** der sieben Fachverbände des Caritasverbandes für das Erzbistum Paderborn – Caritas-Konferenzen, IN VIA, Kreuzbund, Malteser Hilfsdienst, Sozialdienst katholischer Frauen, Sozialdienst Katholischer Männer und Vinzenz-Konferenzen – will für das Thema auch weiterhin sensibilisieren und ehrenamtliches Engagement zur Eindämmung von Einsamkeit fördern.

Redaktion

 **Werner Stock**
Vinzenz-Konferenzen
Am Stadelhof 15 | 33098 Paderborn
 admin@7gegenEinsamkeit.de

Titelbild: marjan4782 | AdobeStock



© Juli 2019
www.7gegenEinsamkeit.de