

unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin



einsam sein

begegnen ■ besuchen ■ begleiten

3 Editorial

Grundlegendes

- 4 Allein oder einsam – eine Begriffsklärung *Dorothea Eichhorn*
- 6 Einsamkeitserleben psychologisch betrachtet *Elke Seifert*
- 8 Einsamkeit – eine Gefahr für die Gesundheit *Friederike Kaiser*
- 9 Einsamkeit – strukturelle und gesellschaftliche Ursachen und Auswege *Dagmar Henze*
- 10 Unterwegs im Quartier *Urte Bejick*
- 11 Die Rolle der Freund*innen *Martina Jakubek*
- 12 „Aber Sie wohnen jetzt doch hier“ – Einsamkeit im Altenpflegeheim *Urte Bejick*

Quergedachtes

- 13 „Ich halte es nicht mehr aus!“ – Einsamkeit und Suizidgedanken *Elke Seifert*
- 14 Künstliche Intelligenz: Neue Wege gegen Einsamkeit *Tobias Albers-Heinemann*
- 15 Soziale Medien – Brücke oder Barriere? *Gabriela Hund*
- 16 Einsamkeit im Setting der TelefonSeelsorge *Martina Schmidt*

Theologisches und Praktisches

- 17 Allein sein und einsam sein in der Bibel *Christiane Brendel*
 - 20 Wege aus der Einsamkeit *Inken Richter-Rethwisch*
 - 21 Besuchsdienste als Teil einer sorgenden Gemeinschaft *Ingrid Knöll-Herde*
 - 22 Verbundenheit leben durch die Religion *Elke Seifert*
 - 23 Bausteine für eine Andacht: Gesichter der Einsamkeit
 - 24 Anregungen für die Praxis zum Nachdenken über Einsamkeit *Elke Seifert*
 - 25 „Ich bin halt oft allein...“ – die Kunst, sich zu verabschieden *Bernd Nagel*
 - 26 Fallbeispiel: Einsamkeit im Gespräch *Jürgen Fobel*
 - 28 Angebote gegen Einsamkeit *Raimar Kremer*
 - 29 Literatur und Links
-
- 30 Kontakte und Impressum
 - 31 Aktuelle Hinweise und Angebote



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser Gehirn verlangt nach dem „lebensnotwendigen Futter“ der Gemeinschaft. So jedenfalls drückt es der Ulmer Psychiater und Neurowissenschaftler Manfred Spitzer in seinem Buch "Einsamkeit – die unerkannte Krankheit" aus.

Das verwundert nicht. Menschen brauchen einander. Zwischenmenschliche Beziehungen sind der „soziale Kitt“ der Gesellschaft und ein wesentlicher Resilienzfaktor für die seelische und körperliche Gesundheit.

Das alttestamentliche „Du sollst Gott lieben und deinen Nächsten wie dich selbst“ (3. Mose 19,18) bringt diese zwischenmenschliche Abhängigkeit auf den Punkt und führt zudem die Beziehung zu Gott ein. Gemeinschaftsstiftende Angebote und Aktionen sind von daher eine wichtige Aufgabe der Kirchengemeinden und diakonischen Einrichtungen.

Dem Besuchsdienst kommt dabei eine besondere Rolle zu. Im geschützten Rahmen können Menschen über ihre Situation und Befindlichkeit sprechen und sich möglicherweise ihre eigene Einsamkeit eingestehen. Das ist nicht leicht. Menschen schreiben es sich gerne als eigenes Versagen zu, wenn sie nicht dem Idealbild eines von Freunden umgebenen, gut vernetzten und fröhlichen Menschen entsprechen.

Biblische Bilder und Erzählungen, geduldige Gespräche und etwas Hintergrundwissen können Veränderungsideen auslösen. Ein: „Stimmt, so habe ich es noch nicht gesehen“ setzt Möglichkeiten frei und schafft vielleicht sogar die Bereitschaft, sich auf Wege aus der Einsamkeit zu machen. Andererseits ist ein (selbstgewähltes)



Alleinsein – auch verbunden mit Einsamkeitsgefühlen – für die persönliche Entwicklung unerlässlich und ermöglicht nicht selten einen Zugang zu Gott.

Dass wir nun für das vorliegende *unterwegs zu menschen* das Thema Einsamkeit aufgegriffen haben, liegt an der besonderen Bedeutung, die Besuchsdienste für die Beziehungsgestaltung von Menschen haben.

Wir laden Sie ein, sich im ersten Teil einen fachlichen Überblick zu verschaffen. Wir steigen mit Definitionen ein und blicken auf medizinische, psychische und soziologische Zusammenhänge.

Im zweiten Teil legen wir den Fokus auf spezielle Aspekte des Themas wie Freundschaften, Einsamkeit im Altenheim und die Rolle der digitalen Welt.

Biblische und theologische Aspekte finden sich im dritten Teil des Heftes. Dort erhalten Sie auch praktische Unterstützung, beispielsweise zu Suizidgedanken, zu Situationen am Telefon und eine Ideenbörse.

Wir wünschen Ihnen gewinnbringende Impulse und Gottes reichen Segen für Ihre Tätigkeit.

Christiane Brendel, Martina Jakubek, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer, Elke Seifert

Allein oder einsam – eine Begriffsklärung

Anderen Personen nahe zu sein, das Leben miteinander zu teilen und gute Beziehungen zu führen, ist allen Menschen ein natürliches Bedürfnis. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, können Einsamkeitsgefühle entstehen.

Einsamkeit

Das Kompetenznetz Einsamkeit (<https://kompetenznetz-einsamkeit.de>) definiert Einsamkeit als subjektiv empfundenen Zustand, bei dem die tatsächlichen sozialen Beziehungen nicht mit den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen übereinstimmen. Dieser Zustand wird von den Betroffenen als schmerzhaft empfunden. Dabei spielt die Qualität von Beziehungen die entscheidende Rolle, mehr als die Quantität. Menschen können sich also auch innerhalb einer Gruppe einsam fühlen.

Alleinsein

Alleinsein ist etwas anderes als Einsamkeit, auch wenn die beiden Begriffe im Alltagssprachgebrauch mitunter synonym verwendet werden, z.B. wenn jemand sich „in die Einsamkeit zurückzieht“, um dem Trubel des Alltags zu entfliehen. Alleinsein ist der sichtbare Zustand, der nicht mit dem schmerzhaften Gefühl von Einsamkeit verbunden sein muss.

Soziale Isolation

Von sozialer Isolation spricht man bei einem objektiv feststellbaren dauerhaften Mangel an sozialen Kontakten und Beziehungen, unabhängig vom subjektiven Erleben. Ausschlaggebend sind Faktoren wie Anzahl der Freund*innen, die Größe des sozialen Netzwerkes und die Häufigkeit sozialer Interaktion. Subjektiv muss sie nicht notgedrungen negativ empfunden werden.

Formen von Einsamkeit

Das Kompetenznetz Einsamkeit unterscheidet zwischen unterschiedlichen Einsamkeitsformen (nach Prof. Dr. Maïke Luhmann):

- Als **emotionale/intime Einsamkeit** wird das Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertraut und von der man als Person bestätigt wird, bezeichnet.
- Von **sozialer/relationaler Einsamkeit** spricht man, wenn es keine tragfähigen Beziehungen zu Freund*innen oder Familie bzw. kein größeres soziales Netzwerk gibt.
- **Kollektive Einsamkeit** beschreibt die fehlende Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder Gemeinschaft.
- Mit **kultureller Einsamkeit** ist das Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds gemeint.
- **Physische Einsamkeit** steht für das Fehlen von körperlicher Nähe.

Menschen können von verschiedenen Einsamkeitsformen zugleich betroffen sein oder unter einer Art der Einsamkeit besonders leiden. Ausschlaggebend ist immer das subjektive Empfinden des/der Einzelnen.

Wie Einsamkeit entsteht

Meistens wirken verschiedene Faktoren zusammen, wenn Einsamkeitsgefühle entstehen. Soziale und kulturelle Gegebenheiten, die konkrete Situation und die jeweilige Persönlichkeit bedingen sich nicht selten gegenseitig. Lebensereignisse und Umbrüche wie Umzug, Jobverlust oder Verlust einer geliebten Person können jemanden „aus der Bahn werfen“ und zu Einsamkeitsgefühlen führen.

Durch eigene Gedanken und Gefühle wie Schuldgefühle, Hilflosigkeit, das Gefühl, nichts ändern zu können, werden diese mitunter verfestigt.

Dann wird Einsamkeit problematisch

Das Gefühl von Einsamkeit begegnet uns allen im Laufe unseres Lebens. Nach Expert*innenmeinung ist es für ein gesundes Leben wichtig, Einsamkeitsphasen zu durchleben und zu bewältigen. In der Regel handelt es sich um ein zeitlich begrenztes Einsamkeitsempfinden. Luhmann unterscheidet in ihrer Expertise Formen unterschiedlicher Zeitdauer. Kurze vorübergehende Einsamkeitsepisoden führen meist zu keiner dauerhaften Beeinträchtigung.

Auch situationsbedingte, durch soziale Umbrüche ausgelöste Einsamkeit, bei der vorher gute soziale Beziehungen existieren, dauern normalerweise nicht an. Voraussetzung dafür ist, dass die Umbruchssituation auf positive Art bewältigt wird.

Die in einem bestimmten Moment empfundene Einsamkeit, z.B. wenn jemand auf einem Fest niemanden kennt, wird in der Forschung als **State-Einsamkeit** bezeichnet. Sobald der ursächliche Zustand beendet ist, besteht auch das Einsamkeitsgefühl nicht mehr.

Von **Trait-Einsamkeit** spricht die Forschung, wenn das Einsamkeitsempfinden über eine längere Zeit erlebt wird – unabhängig von der Situation, in der sich jemand befindet. Hält dieses Empfinden dauerhaft (zwei Jahre oder länger) an, verfestigt es sich als chronische Einsamkeit.

Chronische Einsamkeit und ihre Folgen

Chronische Einsamkeit kann zu psychischen Störungen und Erkrankungen wie Schlafstörungen und Depressionen bis hin zu Suizidgefahr führen. Sie erhöht das Risiko für körperliche Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen und demenzielle Veränderungen.

Es kommt zu Auffälligkeiten im psychosozialen Bereich, d.h. im Verhalten, Denken und Erleben der Betroffenen, wie z.B. geringeres Vertrauen in andere Menschen und ein geringeres Selbstwertgefühl. Betroffene sind verunsichert und entwickeln Krisenängste. Das Vertrauen in Mitmenschen, Institutionen und Umwelt sinkt oder geht verloren. Was wiederum abwertende und feindselige Einstellungen nach sich ziehen kann.

Betroffene verlieren das Gefühl von politischer Selbstwirksamkeit. Dadurch kommt es zu verminderter politischer Beteiligung. Die Neigung zum Populismus und zum Glauben an Verschwörungsmythen steigt.

Einsamkeit begegnen

Einsamkeit hat viele Gesichter und unterscheidet sich genauso wie die Menschen, die darunter leiden. Daher gibt es auch keine allgemeingültige Lösung, um Einsamkeit entgegenzuwirken.

Wie in vielen Bereichen kommt auch hier der Vorsorge eine große Bedeutung zu. Es gilt, rechtzeitig soziale Beziehungen und ein tragfähiges Netzwerk aufzubauen. Luhmann spricht vom Konzept des 'sozialen Konvois': „Das ist eine Gruppe von Menschen, mit denen man durchs Leben geht, Freunde, Familie, Partner, Kollegen. Das kann variieren, aber vielen Menschen tut es gut, so einen festen Stamm um sich zu haben.“

Der Besuchsdienst kann hier eine Brückenfunktion übernehmen. Zum einen bietet er Erstkontakte ins soziale Umfeld. Zum anderen kann er dazu ermutigen, entsprechende Angebote wahrzunehmen und Kontakte zu knüpfen.

Dorothea Eichhorn

*Leitung diakonische Sozialarbeit der
Diakonie Fürth, Bayern*

Einsamkeitserleben psychologisch betrachtet

Einsamkeitserleben ist subjektiv

In der Psychologie unterscheidet man zwischen sozialer Einsamkeit (im Sinne von objektiv messbarer sozialer Isolation) und dem subjektiven Einsamkeitserleben. Wer allein lebt, wenige Sozialkontakte hat oder nur ein kleines Netzwerk von sozialen Beziehungen aufrechterhält, weist eine größere soziale Isolation auf als jemand, der viele Freunde und Bekannte hat und mit anderen zusammenlebt. Ob dieser Mensch sich deswegen einsam fühlt, ist jedoch offen! Das Einsamkeitserleben basiert auf dem subjektiven Gefühl, zu wenige oder unbefriedigende Kontakte zu haben. Wie viele Beziehungen aber ein Mensch braucht und wie tiefgehend die Kontakte sein müssen, um als erfüllend erlebt zu werden, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit und dem Selbstkonzept ab. Beides entwickelt sich in den frühen Lebensphasen. Wer von den nahen Bezugspersonen zu wenig liebevolle Zuwendung erhielt und sich nicht geborgen fühlen konnte, kann eine innere Leere mit sich herumtragen, die aus der Vergangenheit kommt. Sie lässt sich in der Gegenwart selbst durch intensive Zuwendung nicht füllen und kann nur durch therapeutische Begleitung bearbeitet werden. Andere Menschen ziehen sich zum eigenen Schutz schnell zurück und lassen vorsichtshalber niemanden an sich heran.

Ablenkungsmanöver

Im psychotherapeutischen Alltag lässt sich oft eine hektische Flucht in soziale Beziehungen beobachten, die zwar wenig befriedigend sind, aber die Einsamkeitsgefühle überdecken. Oder es wird versucht, durch ein ausgeprägtes Konsumverhalten, durch zeitfüllende Hobbies oder mit Suchtmitteln die Einsamkeit zu vertreiben. Im Behandlungszusammenhang wird

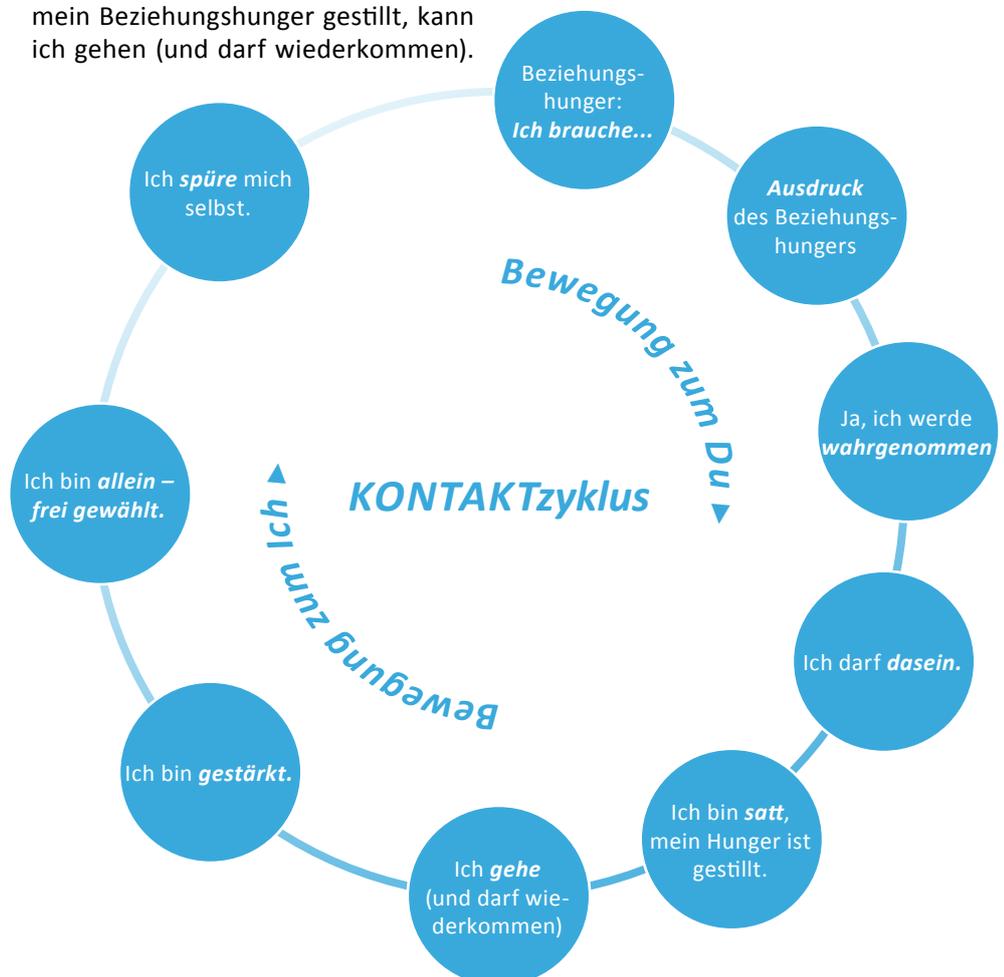
solches Verhalten hinterfragt, es kann neu bewertet und die Konsequenz daraus gezogen werden. Außerdem können dort mangelnde Fähigkeiten und Fertigkeiten bearbeitet werden, soziale Beziehungen befriedigend zu gestalten.

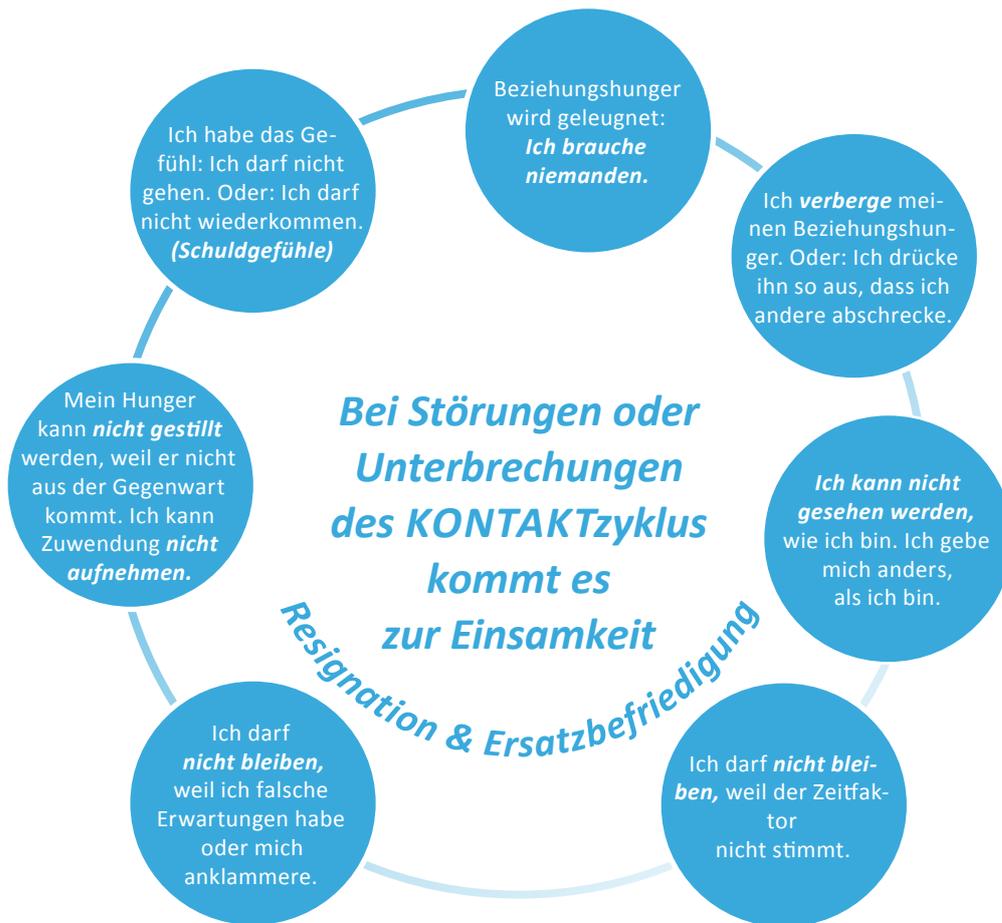
Der Kontaktzyklus

Der folgende Kontaktzyklus (Schaubild) versucht modellhaft zu beschreiben, wann Beziehungen als erfüllend erlebt werden können: Die Bewegung auf eine andere Person, auf ein ‚Du‘ hin, beginnt mit der Wahrnehmung eines ‚Beziehungshungers‘: „Ich brauche einen anderen Menschen, der...“ Diesen Beziehungshunger muss ich ausdrücken, damit andere ihn wahrnehmen können. Wenn es gut läuft, mache ich nun die Erfahrung: „Ich darf da sein, so wie ich bin, und bekomme das, was ich brauche“. Ist mein Beziehungshunger gestillt, kann ich gehen (und darf wiederkommen).

Gesättigt beginnt nun eine Bewegung hin zum eigenen ‚Ich‘: Ich bin gestärkt. Ich kann allein sein – frei gewählt. Ich spüre mich selbst. Irgendwann wird sich der Beziehungshunger erneut melden, und dann beginnt der Kontaktzyklus von neuem.

Es gibt ein notwendiges Wechselspiel zwischen sozialer Einbindung und Rückzug. Wenn ich allein bin, kann es mir leichter fallen, wieder Energien für den Alltag zu sammeln. Ich kann mich selbst mit meinen Bedürfnissen besser wahrnehmen und aus dem Abstand heraus meine Beziehungen betrachten. Ich kann entdecken, wo ich abhängig bin und wo ich unabhängig lebe, was und wen ich brauche. Das kann das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen stärken. Deshalb ist die Bewegung hin zu mir selbst ebenso wichtig wie die Bewegung hin zum anderen.





Störungen der Kontaktfähigkeit

Der Kontaktzyklus zeigt auch, wie anfällig für Störungen der Aufbau zwischenmenschlicher Beziehungen ist: Wer seinen Beziehungshunger selbst nicht wahrnehmen kann oder nicht wahrhaben will, wird ihn auch nicht angemessen ausdrücken. Oder so ausdrücken, dass sich das Gegenüber abgeschreckt fühlt. Vielleicht kann ich auch nicht gesehen werden, weil ich mich nicht traue, mich wirklich zu zeigen. Oder ich habe das verkehrte Gegenüber ausgewählt, dass mich nicht wahrnehmen kann. Zudem muss der Zeitfaktor stimmen: Wenn ich selbst oder der andere sich gerade keine Zeit für den Kontakt nehmen kann oder will, kann ich nicht satt werden. Vielleicht habe ich auch falsche Erwartungen oder klammere zu sehr – dann darf ich auch nicht bleiben. Mitunter stellt sich im Kontakt das Gefühl ein: Ich darf nicht gehen oder: Ich darf nicht wiederkommen. Das bringt nicht selten Schuldgefühle mit sich.

In einem erfüllenden Kontakt werden Nähe und Distanz gut reguliert. Das ist ein komplexes Geschehen, bei dem Bedürfnisse, Emotionen, unterschiedliche Interessen und frühere Erfahrung auf unterschiedlichen Ebenen ausbalanciert werden müssen. Diese Balance bedeutet immer auch, sich mit Grenzen auseinanderzusetzen: den Grenzen der anderen Person, Selbstzweifel, eigene emotionale Grenzen, begrenzte soziale Kompetenzen oder den Grenzen, die uns beispielsweise die Sprache, die Gesellschaft, das Gesetz vorgeben. So kann sich die Form der Nähe in Beziehungen deutlich unterscheiden oder sogar in bestimmten Zusammenhängen unangemessen sein: Zur Freundin habe ich eine andere Nähe als zur Arbeitskollegin. Ebenso verhält es sich mit der Distanz: Es gibt Beziehungskonstellationen wie beispielsweise die Vereinstätigkeit, in der mehr Abstand und weniger intime Kontakte angemessen sind. Nicht jede menschliche Konstellation ist gleich und oft

verschiebt sich auch innerhalb einer längeren Beziehung das Bedürfnis nach Nähe und Distanz.

Kontaktfähigkeit und psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Ängste oder Zwänge beeinträchtigen die Kontaktfähigkeit erheblich. Wenn in der Selbst- und Fremdwahrnehmung wichtige Fähigkeiten nicht greifbar sind und der Mut zum Vertrauen nicht aufgebracht werden kann, bleiben Menschen einsam zurück. Nähe einzugehen bringt immer auch die Gefahr mit sich, das Gegenüber zu verletzen oder selbst verletzt zu werden. Wenn wir uns jemandem sehr nahe fühlen oder uns mehr Nähe wünschen, können uns die Reaktionen des Gegenübers besonders stark verletzen oder kränken. Unsere Reaktionsmuster stammen aus früheren Zeiten oder aus einem anderen sozialen Umfeld und führen nicht selten zu Problemen, Missverständnissen und Verletzungen. Vertrauen zu lernen ist ein lebenslanger Prozess.

Menschen, die sich mit anderen verbunden fühlen, sind meist gerne bereit, sich für andere und mit anderen zu engagieren. Wer sein Leben aus der Verbundenheit heraus gestalten kann, wird nicht an Einsamkeit leiden.

Dr. Elke Seifert

*Pfarrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck*

Einsamkeit – eine Gefahr für die Gesundheit

Nicht erst seit uns die Coronapandemie Kontaktbeschränkungen auferlegt hat, sind die Auswirkungen von Einsamkeit untersucht worden. Schon 2010 ergab eine Studie der Universität Utah mit 300.000 Menschen, dass Einsamkeit negative Auswirkungen auf unser Befinden und damit auch auf unsere Gesundheit hat. Seitdem werden immer mehr Untersuchungen zum Thema Einsamkeit und Gesundheit durchgeführt. Im Ergebnis wird immer deutlicher, dass Einsamkeit unsere Gesundheit negativ beeinflussen kann.

Der Einfluss der Einsamkeit auf Körper und Geist liegt in unserem Gehirn. Reize werden durch Botenstoffe von Nerv zu Nerv übertragen. Je nach chemischer Zusammensetzung wer-

den dadurch auch unsere Gefühle in körperliche Reaktionen übersetzt.

Einsame Menschen schlafen schlechter, leiden häufiger unter Kopfschmerzen und Verspannungen. Der Blutdruck steigt und erhöht dadurch das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Eine plötzliche Funktionsstörung des Herzens nach körperlicher oder psychischer Stressbelastung wurde mit dem Begriff „broken heart-Syndrom“ sogar bildhaft als Folge des gebrochenen Herzens benannt. Einsamkeit steigert auch das Risiko für eine Alzheimer-Demenz und hat Einfluss auf die Psyche. Angst, Panikattacken und auch Depressionen treten häufiger auf. Durch diese teilweise gravierenden körperlichen Veränderungen ist die Lebenserwartung einsamer Menschen oft niedriger als bei Menschen mit vielen sozialen Kontakten.

Fazit: Einsamkeit macht krank, doch es gibt Wege aus dieser Lage.

Wir im Besuchsdienst leisten einen wesentlichen Beitrag, indem wir Menschen aufsuchen und ihnen die Möglichkeit für Kontakte bieten. Die bloße Aufforderung, an den Gemeindeaktivitäten oder Treffen teilzunehmen, ist dabei oftmals nicht zielführend. Aber das Gefühl, dass Menschen Interesse zeigen, kann der erste Schritt sein.

Die Einsamkeit verändert auch die Wahrnehmung. So werden viele Eindrücke zunächst negativ bewertet: Immer ich! Das klappt sowieso nicht! Die mögen mich nicht! Dann sind die Besuche in der Gemeindegruppe meistens auch nicht von Erfolg gekrönt. Zunächst ist eine Erweiterung der Wahrnehmung erforderlich, damit die neuen Kontakte auch positiv empfunden werden können.

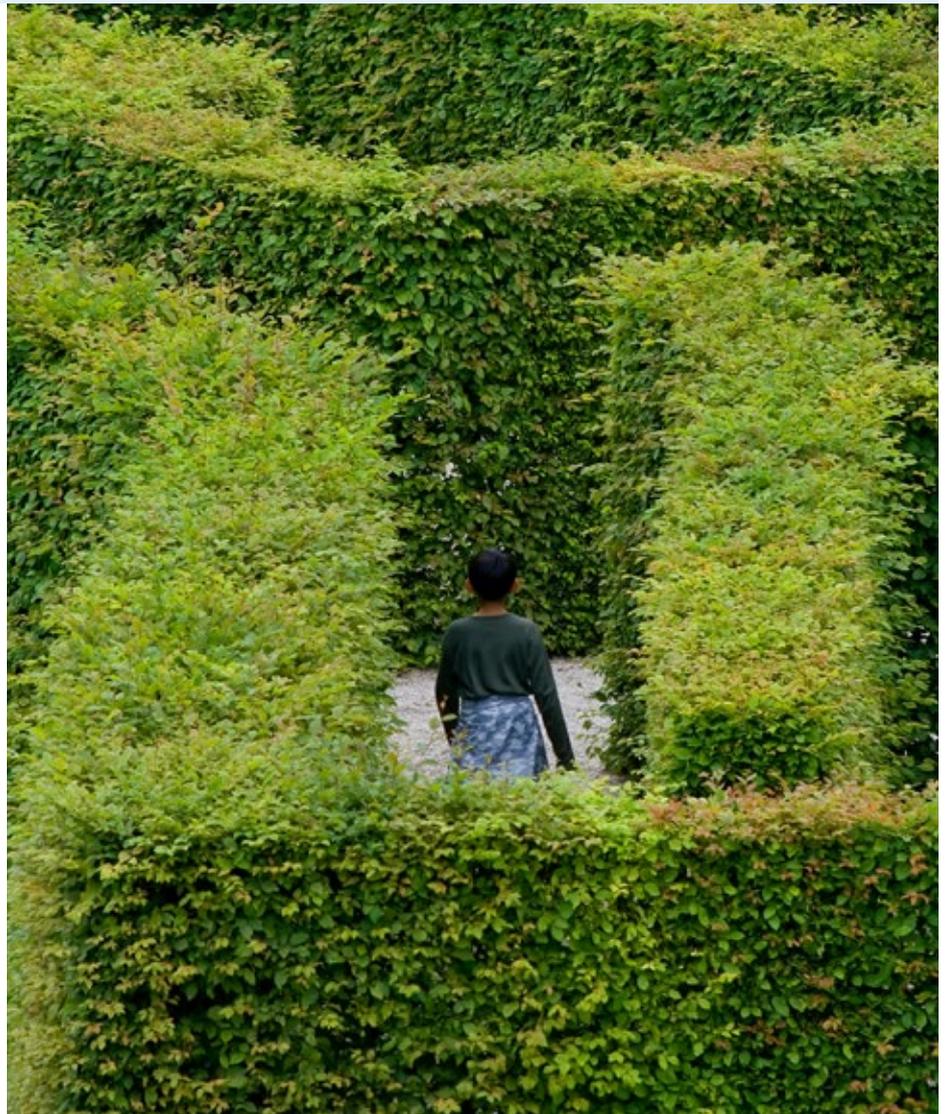
Friederike Kaiser
Ärztin und Besuchsdienstmitarbeiterin
Wiesbaden, Evangelische Kirche in
Hessen und Nassau



Einsamkeit – strukturelle und gesellschaftliche Ursachen und Auswege

Da Einsamkeit sich individuell sehr unterschiedlich zeigt, gibt es auch nicht die eine Ursache dafür. Es gibt individuelle und strukturelle Faktoren wie soziale, räumliche und gesellschaftliche, die das Risiko, chronisch einsam zu werden, erhöhen. Schlechte körperliche Gesundheit, psychische Erkrankungen wie Depression, niedriges Einkommen, geringe Bildung oder ein Migrationshintergrund können bewirken, dass Menschen sich einsam fühlen. Auch wer Diskriminierung erlebt, ist einsamkeitsgefährdet. Das Gleiche gilt für ein nicht vorhandenes oder kleines soziales Netzwerk. Oder auch, wenn für soziale Kontakte im Alltag wenig Zeit ist, wie das zum Beispiel oft bei alleinerziehenden Müttern oder pflegenden Angehörigen der Fall ist.

Während es bezüglich der Einsamkeitsquoten keinen signifikanten Unterschied zwischen Stadt und Land gibt – also entgegen manchen Vorurteilen das Leben in einer Stadt nicht automatisch anonymer ist als das auf dem Land – zeigt sich, dass die konkrete Gestaltung des Wohnumfeldes von großer Bedeutung ist. Dörfer oder Quartiere, in denen es viele gut erreichbare Gelegenheiten und Angebote für soziale Kontakte und Aktivitäten gibt, beugen der Entstehung von Einsamkeit vor. Das fängt beim Café im Stadtteil oder der Bank auf dem Friedhof an und führt über die von Kirchengemeinden, Vereinen und Nachbarschaftsinitiativen angebotenen Gruppen und Kreise bis hin zu der aufsuchenden Arbeit von Besuchsdiensten. Lokale, leicht erreichbare sowie zielgruppengerecht und partizipativ gestaltete Angebote wirken einsamkeitsvorbeugend. Dazu gehören neben den Begegnungen von Mensch



zu Mensch auch telefonische oder digitale Kontakte. Auch ehrenamtliches Engagement ist ein guter Weg, der Einsamkeit vorzubeugen, denn Tätigkeiten mit sozialem Wert schaffen Beziehungen und wirken sich positiv auf das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit aus.

All die oben genannten Maßnahmen verhindern die Entstehung von Einsamkeit oder können in Fällen leichter Einsamkeit Abhilfe schaffen. Menschen, die in eine chronische Einsamkeit geraten sind, sind demgegenüber schwer zu erreichen. Sie sind oft in einen Teufelskreis von negativer Erwartung subjektiv erlebter Ablehnung geraten. Das führt dazu, dass sie sich noch mehr zurückziehen. Sie können noch so gut gemeinte Angebote

oft nicht aus eigenem Antrieb wahrnehmen und bedürfen eines Impulses von außen, oft sogar therapeutischer Intervention.

Kirchengemeinden haben viele Möglichkeiten, Einsamkeit entgegenzuwirken, indem sie zusammen mit anderen Engagierten Gelegenheitsstrukturen schaffen, niederschwellige Angebotsnetzwerke vor Ort gestalten und aufsuchend auf Menschen zugehen. Dazu finden sich übrigens kreative Ideen im uzm-Heft, Begegnung kunterbunt 2/2024¹.

Dr. Dagmar Henze
Pastorin, Referentin für Alternde
Gesellschaft und Gemeindepraxis
Evangelisch-Lutherische Landeskirche
Hannovers

Unterwegs im Quartier

Informelle Begegnungsmöglichkeiten und der „Tröst von Fremden“ gewinnen an Bedeutung. Der freundliche Blick, die Zufallsbegegnung, der Schwatz – all dies sind oft unterschätzte, aber wirksame Wohltaten gegen Einsamkeit.

Der Soziologe Ray Oldenburg hat dafür den Begriff des ‚dritten Ortes‘ geprägt – eines leicht zu erreichenden Ortes in Quartier oder Dorf, an dem ohne Hemmschwellen, Verpflichtungen und Konsumzwang, Begegnungen und Austausch unterschiedlichster Menschen möglich sind. Kirche kann solch ein ‚dritter Ort‘ sein. Die zunehmende sommerliche Hitze macht nicht nur vulnerablen Menschen zu

schaffen. In der Aktion „Coole Kirchen“ öffnen z.B. Karlsruher Kirchen ihre Räume, es wird Wasser zur Verfügung gestellt, und es liegt Informationsmaterial zu Hitzeschutz und zum Klimawandel aus.

Höchst lebendige ‚dritte Orte‘ sind Friedhöfe. Hier suchen Menschen Erholung und Stille, trauern und gehen ihren Gedanken nach. ‚Friedhofscafés‘ in unterschiedlicher Form können Orte der Begegnung und gegenseitiger Tröstung sein. Andere Formen sind regelmäßige Angebote, bei denen z.B. in der Nähe der Trauerhalle oder auch in Kooperation mit einer nahen Gärtnerei Tische und Stühle aufgestellt werden oder auf einer Bank Ehrenamtliche Kaffee und Gebäck anbieten.

Manche Kirchengemeinden können noch mit Kirchhöfen oder Grünstreifen punkten. Vielleicht fühlen sich Menschen eingeladen, diese mitzugestalten, bienenfreundliche Beete anzulegen oder Bänke aufzustellen, auf denen zu bestimmten Zeiten ein seelsorgliches Gespräch angeboten wird? Ein ‚Schwätzbankle‘ für ein seelsorgliches oder einfach nur alltägliches Gespräch lässt sich auch im städtischen Park, am Spazierweg, am Springbrunnen aufstellen.

Im ländlichen Nordbaden bietet die Gemeinde Boxberg einmal in der Woche einen ‚Treffisch‘ im Backshop eines Discounters an. Das ist ein bunter Bistrotisch, an dem Ehrenamtliche Menschen bedienen, die endlich einmal wahrgenommen werden möchten und Begegnung wünschen. Man kommt miteinander ins Gespräch. Dazu können eingeladene Expert*innen aus der Diakonie oder Kommune Rat in spezifischen Lebenssituationen geben. Viele solcher Möglichkeiten gibt es zu entdecken!

Die Schaffung ‚dritter Orte‘ ersetzt nicht den klassischen Besuchsdienst. Aber sie erweitert das Unterwegssein zu Menschen über das Einzelgespräch in das Quartier, das Stadtviertel, das Dorf hinein, unterstützt Menschen in ihrer Selbstsorge. Es ist Seelsorge im und am Quartier. Größte Herausforderung ist dabei, sich an den Bedürfnissen der Menschen und nicht an eigenen Wunschvorstellungen zu orientieren und sich vor allem Verbündete zu suchen: Gemeinden anderer Konfession, Kommunen, Stadtteilvereine, Handwerksbetriebe. So ist Kirche unterwegs.

Dr. Urte Bejick

*Seelsorge in Einrichtungen der
Altenhilfe, Karlsruhe, Evangelische
Landeskirche in Baden*



Die Rolle der Freund*innen

Freunde sind jene Menschen, mit denen wir unsere Freizeit verbringen, unsere Sorgen teilen und die uns nicht selten durchs Leben begleiten. Verwandte dagegen sind Menschen, in deren Netz wir hineingeboren werden und auf die wir meistens auch ohne Gegenleistung bauen können.

Bis ins 17. Jahrhundert wurden Freunde vorrangig im Netz der Verwandtschaft gefunden. Mit einem „Freundschaftsschwur“ besiegelt, dienten diese der gegenseitigen (auch materiellen) Absicherung. Im 18. Jahrhundert erfuhren (Männer-)Freundschaften, die inzwischen über Standes- und Familiengrenzen hinweg gepflegt werden konnten, eine tiefgehende Emotionalisierung. Freunde wurden als Seelenverwandte verstanden, mit denen man Pferde stehlen und durch dick und dünn gehen kann.

Heute geben die meisten Menschen in Deutschland an, ohne enge Freunde zu leben. Einer der Gründe liegt darin, dass Freundschaften nicht länger für die Daseinsvorsorge gebraucht werden. Freundschaften sind frei gewählt, beruhen auf Sympathie, Zuneigung und Vertrauen und tragen dazu bei sich wohlfühlen zu können.

Ein anderer Grund für den Rückgang verlässlicher Freundschaften liegt in unserer Lebensweise. Die modernen, freiwilligen Beziehungen sind fragile Gebilde. Veränderungen in der eigenen Biografie oder in den Lebenswelten der Freunde belasten sie ebenso wie die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft. Manche Menschen schreiben es sich selbst zu, wenn sie wenige Freundschaften haben oder diese nicht auf Dauer halten können. Sie übersehen dabei, dass wir Freundschaften noch immer an dem hohen Ideal aus vergangenen Zeiten messen.



Im hohen Alter liegt die Versorgung der Menschen bis heute in der Hand der Familie und Verwandtschaft. Angesichts des demografischen Wandels werden diese ‚Sorge-Arrangements‘ brüchig. Politik und weite Kreise der Gesellschaft setzen nun auf Freundschaftsnetze als Alternative.

Die Zahl der Verwandten, die ein Mensch hat, wird in naher Zukunft voraussichtlich weltweit um mehr als 35 Prozent abnehmen.

Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock

Bis zu einem gewissen Grad ist dieser Gedankengang durchaus berechtigt. Ein einziger guter Freund, eine einzige gute Freundin im Alter kann ausreichen, um die Einsamkeitsbelastung um die Hälfte zu senken.

Dreht es sich jedoch um Pflegebedürftigkeit, sind Freunde keine nennenswerte Unterstützung. Gründe sind, dass sie nicht im gleichen Haus-

halt wohnen und oft nicht mal um die Ecke. Zudem sind sie fast immer im gleichen Alter. Untersuchungen zeigen, dass nur wesentlich jüngere Freunde echte Sorgearbeit für die ältere Freundin, den älteren Freund übernehmen. Spätestens bei körperlicher Pflege kommt eine beidseitige Intimitäts- und Schamschwelle hinzu. Freunde zu haben ist wunderbar. Sie bieten Geborgenheit, Anregung und beflügeln. Und sie verhindern Einsamkeit. Da ist es mehr als wert, sich um gute Beziehungen zu bemühen. Aber als Lösung für das gesellschaftliche Problem der Pflege taugen Freundschaften nicht.

Martina Jakubek
*Referentin für Alter und Generationen,
Nürnberg, Evangelische-Lutherische
Kirche in Bayern*

„Aber Sie wohnen jetzt doch hier“ – Einsamkeit im Altenpflegeheim

„Hier muss niemand einsam sein! Im Wohnbereich herrscht eine familiäre Atmosphäre. Wir haben den Singkreis, Gartenfeste und natürlich alle zwei Wochen eine Andacht!“ Für manche Menschen, die im Alter allein in ihrer Wohnung lebten, ist der Umzug in eine Altenpflegeeinrichtung eine Erleichterung. Es ist für sie gesorgt, da sind andere Menschen. Aber Besucher*innen kennen auch dies: Menschen, stumm um einen Tisch sitzend, in sich gekehrt. Einsamkeit ist ein subjektives Erleben. Sie ist nicht an die Ab- oder Anwesenheit von anderen Menschen gebunden.

Oft geschieht der Umzug in ein Seniorenheim nicht aus eigener, freier Entscheidung. Viel Vertrautes muss auf einmal aufgegeben werden: Wohnung und Nachbarschaft, Möbel, der Erinnerung stiftende Kleinkram. Gegenstände sind mit Erinnerungen verknüpft, schützen die Identität eines Menschen. Diese erschütterte Identität

wird nun mit fremden Menschen und Räumen konfrontiert. Man hat sich das nicht ausgesucht. Unbefangen neue Kontakte zu knüpfen fällt schwer.

Das kleine Zimmer und die mangelnde Mobilität isolieren. Gleichzeitig jedoch findet das Leben in einer Halboffenheit statt, jede*r kann das Zimmer betreten. Scham (ich bin in einer Pflegeeinrichtung, bin inkontinent, bin allein ohne wirklich allein sein zu können) vertieft das Gefühl von Einsamkeit.

Pflegeeinrichtungen sind bei allen Bemühungen einer Öffnung nach außen oft noch Orte, die isoliert für sich stehen. In der Coronapandemie wurden manche Pflegeeinrichtungen zu abgeschotteten ‚Unorten‘. Besonders erschütternd war das einsame Sterben von Menschen, die von keinen Angehörigen und keinen Seelsorgenden begleitet werden durften.

Besuchsdienste können existenzielle Einsamkeit nicht lösen. Sie können Menschen in Altenpflegeheimen „um ihrer selbst willen“ besuchen. Sie können ihnen in Gesprächen über Gott

und die Welt, über gemeinsame Interessen oder Erinnerungen ein Stück Identität jenseits des Etiketts ‚pflegebedürftig‘ schenken. Im Gespräch kann über den Verlust der Selbständigkeit und die empfundene Einsamkeit geklagt werden, ohne dass dies beschwichtigt werden muss („Ist doch schön hier“, „Sie können doch immer noch beten“). Wichtig ist, dass Menschen Akzeptanz und Verlässlichkeit erfahren.

„Ich müsste noch viel mehr tun, bin aber allein!“ – auch besuchende Ehrenamtliche können sich in ihrem Engagement einsam fühlen. Besuchsdienste können keine strukturellen und gesellschaftlichen Probleme lösen. Aber sie sind ein sehr wichtiger Akteur, um Altenheime stärker in ein Quartier zu integrieren. Vielleicht gibt es Verbündete in der Ökumene oder im säkularen Bereich. Vielleicht wachsen neue Ideen, ohne dass der Besuchsdienst das Gefühl hat, für alles allein zuständig zu sein.

Dr. Urte Bejick
*Seelsorge in Einrichtungen der
Altenhilfe, Karlsruhe, Evangelische
Landeskirche in Baden*



„Ich halte es nicht mehr aus!“ – Einsamkeit und Suizidgedanken

„Ich möchte, dass das alles aufhört!“ „Die auf dem Friedhof sind zu beneiden.“ „Ich wäre gerne bei meinem verstorbenen Partner.“ So oder ähnlich können Äußerungen aussehen, die versteckte Hinweise auf Selbsttötungsabsichten enthalten. Oder: „Ich will einfach Ruhe haben, nichts mehr hören und sehen.“ „Mich vermisst doch sowieso keiner“, „Ich bin für andere nur noch eine Last“. Einsamkeitserleben und soziale Isolation gehören zu den Hauptauslösern für Suizidgedanken.

Nach Selbsttötungsabsichten fragen

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, ein Ansprechen auf das Thema Selbsttötung könne solche Gedanken erst hervorbringen. Fragen Sie nach: „Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Ihr Leben zu beenden?“ Wer nicht an Suizid denkt, wird eine solche Frage zurückweisen („Wie kommen Sie denn auf so was?“ oder „Das ist für mich kein Thema“). Wer aber Suizidgedanken hat, fühlt sich ernst genommen in seiner eigenen großen Not und wird meistens die Gelegenheit gerne nutzen, endlich einmal darüber reden zu dürfen.

Wie redet man mit Menschen, die Suizidgedanken haben?

Dem anderen erklären zu wollen, dass das Leben doch schön sei, bringt nicht weiter. Hilfreicher kann es sein, ihn auf Beziehungen anzusprechen – Beziehungen zu Lebenden und zu Verstorbenen: „Was würden die denn dazu sagen, dass Sie überlegen, Ihr Leben zu beenden?“ Oder auch: „Was würde Gott dazu sagen – falls Sie an ihn glauben?“ Suchen Sie im suizidalen



Menschen die Gedanken, Gefühle und inneren Anteile, die mit einer Selbsttötung nicht einverstanden sind. Diese gibt es eigentlich immer. Selbst bei Menschen, die sich aus großer Höhe aus einem Fenster stürzen, wird deren Körper immer noch versuchen, den Aufprall abzufangen, den Kopf zu schützen. Daher: „Was hat Sie in der Vergangenheit daran gehindert, sich das Leben zu nehmen?“ Ein gelungener Suizid gehört zu den wenigen Dingen, die nicht wieder rückgängig gemacht werden können. Deshalb sollte eine Entscheidung dafür nur sehr gut überlegt erfolgen und alle Alternativen geprüft sein. Dafür sollte man sich Zeit nehmen und gegebenenfalls auch professionelle Hilfe holen.

Wenn Alarm angesagt ist

Wenn Sie als Besuchsdienstmitarbeiter*in den Eindruck haben, ein Mensch sei akut suizidgefährdet, dann rufen Sie den Notruf 112 an. Höchster Alarm ist angesagt, wenn die Selbsttötung schon sehr konkret geplant oder vorbereitet ist. Wer die Tabletten für die Tötung schon gesammelt hat, den Strick bereits besorgt, vielleicht sogar das Datum schon festgesetzt hat, der ist in höchster Gefahr! Dann kann es erst mal nur noch darum gehen, Zeit zu gewinnen, in der der suizidale Mensch die Gelegenheit hat, von seinem Entschluss noch einmal abzukommen.



Weitere wichtige Hinweise finden Sie unter:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/files/cms/unsere%20Angebote/ESOR/suizidalitaet.pdf>

Dr. Elke Seifert

*Pfarrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck*



Künstliche Intelligenz: Neue Wege gegen Einsamkeit

Eine aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt, dass auch junge Menschen stark betroffen sind: Etwa jeder zehnte Befragte im Alter zwischen 16 und 30 Jahren fühlt sich sehr einsam, 35 Prozent fühlen sich ‚moderat‘ einsam. Ältere Menschen erleben dieses Gefühl oft aufgrund von Verlusten und gesundheitlichen Einschränkungen. Angesichts dessen stellt sich die Frage, welche Maßnahmen und Technologien dazu beitragen können, das Wohlbefinden einsamer Menschen zu verbessern.

Künstliche Intelligenz (KI) und Audio-Sprachmodelle verstehen und erzeugen natürliche Sprache. Durch spezifische Trainingsdaten können sie in verschiedenen kommunikativen Bereichen eingesetzt werden, sogar in Seelsorge, Beratung oder Moderation. Diese Systeme verfügen bis zu einem bestimmten Grad über Kon-

textbewusstsein und Lernfähigkeit. Sie interagieren personalisiert, erkennen individuelle Verhaltensmuster und reagieren darauf. Dies ermöglicht eine natürliche und empathische Kommunikation, die besonders im Umgang mit älteren Menschen von Vorteil sein kann.

Die englischsprachige Studie "Verringerung der Einsamkeit und sozialen Isolation älterer Menschen durch Sprachassistenten" zeigt, dass solche KI-gestützten Sprachassistenten (wie z.B. Amazon Alexa) durch direkte Interaktionen das Wohlbefinden älterer Menschen verbessern können.

Allerdings bringen parasoziale Verbindungen auch Risiken mit sich. Parasoziale Verbindungen sind einseitige Beziehungen, die Menschen zu Medienpersonen oder KI aufbauen. Diese Beziehungen entstehen durch regelmäßige Interaktionen, wie das Nutzen von Sprachassistenten. Sie bieten zwar emotionale Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit, jedoch besteht das Risiko, dass diese Beziehungen an die Stelle realer sozialer Interaktionen

treten. Das kann zu weiterer Isolation führen. Unrealistische Erwartungen, obsessives Verhalten oder Frust durch Fehlfunktionen sind weitere Risiken, die es zu bedenken gilt.

Der aktuelle Stand der KI und Sprachassistenten zeigt, dass diese Technologien bereits einen positiven Beitrag zur Verringerung von Einsamkeit leisten können. Die rasante Entwicklung in den letzten Jahren lässt vermuten, dass in kurzer Zeit noch weitreichendere Lösungen verfügbar sein werden. Diese Entwicklungen könnten insbesondere in Zeiten des Fachkräftemangels in der Pflege und der zunehmenden Einsamkeit älterer Menschen von großer Bedeutung sein. Die Frage bleibt jedoch, ob diese Fortschritte als rein positiv zu bewerten sind oder ob sie auch neue Herausforderungen und ethische Überlegungen mit sich bringen werden.

Tobias Albers-Heinemann
Referent für digitale Bildung im
Zentrum Bildung, Darmstadt,
Evangelische Kirche in Hessen und
Nassau

Soziale Medien – Brücke oder Barriere?

Auf einer Konfirmandenfreizeit traf ich am Lagerfeuer auf eine Konfirmandin, die mit bewundernswerter Geschicklichkeit einhändig ihr Stockbrot drehte und mit der anderen Hand Nachrichten in ihr Smartphone tippte. Als ich sie einlud, das Smartphone wegzulegen und ganz bei uns am gemütlichen Feuer zu sein, antwortete sie mit Panik in der Stimme, sie könne unmöglich ihre Freundin „im Stich lassen“. „Im Stich lassen“ bedeutete für sie, einfach mal zwei Stunden nicht zu antworten, auch wenn es nur um den Austausch einfacher Statusmeldungen ging. Mich erschreckte, dass sie nicht auf der Konfirmandenfreizeit präsent sein konnte, weil sie sich verpflichtet fühlte, ständig auf WhatsApp-App verfügbar zu sein. Hier erlebte ich die Social Media-Nutzung als Hindernis für echte Kommunikation.

In meinem Umfeld sind einige Menschen schwer an Long Covid erkrankt. Ich sehe, wie sich die Betroffenen online vernetzen. Viele sind bettlägerig und zu krank, um Besuch zu empfangen. Nur virtueller Kontakt ist ihnen teilweise noch möglich. Mich beeindruckt sehr, wie diese schwerkranken Menschen es schaffen, sich aus der Einsamkeit ihrer Krankenzimmer heraus online zu vernetzen und gegenseitig zu tragen. Sie zeigen hohe gegenseitige Anteilnahme, tauschen sich über medizinische und sozialrechtliche Fragen aus und organisieren sogar politische Kampagnen.

Studien zum Zusammenhang von Social Media und Einsamkeit liefern uneinheitliche Ergebnisse. Einige Schlaglichter:

- Virtuelle und persönliche Kontakte ergänzen sich oft.
- Man unterscheidet meist klar zwischen echten Freunden und ‚Facebook-Freunden‘. Wer diese Unterscheidung verliert, riskiert, zu viel Persönliches an nicht vertrauenswürdige Personen weiterzugeben.
- Eine nordrhein-westfälische Studie zur Einsamkeit unter Jugendlichen zeigt, dass vor allem Jugendliche aus finanziell schwachen Verhältnissen fast ausschließlich Medien nutzen, ohne persönliche Verabredungen zu treffen. Das liegt oft daran, dass das Geld für Freizeitaktivitäten fehlt.

Hier einige weniger bekannte Social Media, die einen Beitrag gegen Einsamkeit leisten:

Nebenan.de: die Nachbarschafts-App für Kontakte im direkten Umfeld

Meet5: Freizeittreffen in Gruppen von 6-12 Leuten, virtuell verabredet, vor Ort begegnet

Compagnero.net: eine kleine, feine Online-Community aus der Nordkirche für alle

Gabriela Hund
Gemeindepädagogin, Zentrum
Seelsorge und Beratung, Darmstadt
Evangelische Kirche in Hessen und
Nassau





Einsamkeit im Setting der TelefonSeelsorge

Schon lange bevor das Thema Einsamkeit in den Fokus der politischen Aufmerksamkeit rückte, stand dieses Thema an der Spitze der statistisch erfassten Anlässe, warum Menschen bei der TelefonSeelsorge anrufen.

Viele Ratsuchende fühlen sich durch die wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich gelebten Beziehungen belastet. Sie empfinden ein emotionales Defizit, fühlen sich von der Welt ausgeschlossen und nicht beachtet. Manche macht das traurig, andere reagieren aggressiv.

In jedem Fall spüren die Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge bei den Ratsuchenden ein unerfülltes Bedürfnis nach Kontakt und Zugehörigkeit. Und dann? Was passiert am Telefon, im Chat, per Mail? Wie kann TelefonSeelsorge helfen?

Das ist immer eine herausfordernde Frage in den engen Grenzen des Settings. Der Schlüssel ist die Haltung! Helfen wollen in dem Sinne, dass wir die Probleme fremder Menschen

lösen, weil wir Ratschläge parat haben und so tun, als wüssten wir, wie schwierige Situationen zu bewältigen sind? Menschen zu Veränderungen drängen, weil wir darin die Lösung sehen? Nein, das ist unangemessen und unmöglich. Vielmehr würden wir uns damit unserer eigenen Hilflosigkeit entledigen.

Stattdessen müssen wir anerkennen, dass es keine einfachen Werkzeuge oder Interventionen gibt, die jemanden aus seiner Einsamkeit befreien, so sehr wir uns das auch wünschen. Manchmal fühlen wir uns regelrecht ohnmächtig. Aber das gilt es auszuhalten. Insofern gehört die Ohnmacht, das nichts tun Können, konstitutiv zur TelefonSeelsorge.

Und doch sollte diese Einsicht nicht zur Entwertung unseres Tuns führen. Denn wir haben kostbare Möglichkeiten: Wir können anerkennen, was Menschen belastet, wir können ihre Gefühle wertschätzen und die Ratsuchenden ernst nehmen. Wir erkennen an, dass das, was sie fühlen, für sie im Moment das Richtige ist. Viele Ratsuchende kennen nur, dass ihre Gefühle heruntergespielt werden. Wir aber geben ihnen und ihren Gefühlen Raum. Und damit verändert sich

etwas. Eine Beziehung entsteht, ein echter Kontakt. Für die Dauer dieses einen Gesprächs, Chats oder Mailkontakts wird die Beziehungslosigkeit durchbrochen.

Diese Erfahrung des Dialogs, des sich aufeinander Beziehen durch Zuhören und Weitersprechen ist eine ermutigende Erfahrung. Und der Rucksack der Einsamkeit, den die Ratsuchenden allein so schwer tragen, wird leichter, weil die TelefonSeelsorge ihn für die Dauer des Kontaktes mitträgt. Neben dieser individuellen seelsorglichen Unterstützung bleibt es eine gesellschaftliche Aufgabe, Bedingungen zu schaffen, die es möglichst vielen Menschen ermöglichen, in einer sich gegenseitig tragenden Gemeinschaft zu leben.

Die TelefonSeelsorge Deutschland ist telefonisch und per Chat zu erreichen:

*Telefon: 0800 111 0 111 oder
0800 111 0 222
www.telefonseelsorge.de*

Martina Schmidt
*Leiterin der TelefonSeelsorge, Gießen,
Evangelische Kirche in Hessen und
Nassau*

Allein sein und einsam sein in der Bibel

Allein sein

Die biblischen Schriften wissen darum, dass das menschliche Leben Zeiten der Gemeinschaft und Zeiten des Alleinseins braucht.

- Der Erzvater Abraham steht nachts allein unter dem leuchtenden Sternenzelt, als Gott ihm unzählige Nachkommen verheißt. (1. Mose 15,5)
- Der junge Mose weidet allein seine Schafe in der Wüste, als der Dornbusch in Flammen steht und Gott ihm persönlich den Auftrag gibt, sein Volk aus Ägypten zu führen. (2. Mose 3,1ff.)
- Der ältere Mose ist allein, als er die 10 Gebote auf dem Sinai von Gott entgegennimmt. (2. Mose 19,3ff.)
- Auch der Blick auf die Propheten im Ersten Testament ist aufschlussreich: Gott überwältigt sie mit seiner Gegenwart in dem Augenblick, in dem sie ganz allein sind. Es gibt kein Entweichen für diejenigen, die Gott auswählt, um sein Wort unter die Menschen zu bringen. (z. B. Jeremia 1,4-8)
- Die junge Maria aus Nazareth ist allein, als der Engel Gabriel sie besucht, um ihr zu sagen, dass sie den Heiland Gottes in ihrem Leib beherbergen wird. (Lukas 1,26ff.)

Die Bibel erzählt in diesen Texten von Menschen, die Gott begegnen, während sie allein sind.

Es gehört zu den spirituellen Übungen aller Religionen, dass Menschen sich regelmäßig eine Zeit des Rückzugs und des (z.T. begleiteten) Alleinseins nehmen, um ihre geistlichen Kraftreserven (wieder) zu entdecken, mit Gott in Beziehung zu treten und ‚neu sortiert‘ in die geschäftige Welt zurückzukommen. Meditationszeiten, Einkehrtage und Exerziten in katholischen und evangelischen Klöstern bieten solche geistlichen Übungen an.

Wer sich bewusst auf ein solches Alleinsein einlässt, wählt eine andere Ebene der Gemeinschaft. Er oder sie nimmt Gesichter und Worte, Ereignisse und Erfahrungen mit sich in die Stille, lässt Gott und die Welt bei sich ein. Hochgefühle und Glück, Kränkungen und Demütigungen schmecken nach und erhalten ein Gedächtnis in der Seele. Im Alleinsein wachsen innere Bilder, öffnet sich Erkenntnis, ordnet sich die Existenz.



Einsam sein ist etwas anderes als selbst gewähltes Alleinsein

- Hagar ist eine ägyptische Magd Saras, der Frau von Abraham. Da Sara unfruchtbar zu sein scheint, veranlasst sie, dass Hagar, als Leihmutter, mit Abraham ein Kind zeugt. Als Hagar schwanger wird, gibt es harte Auseinandersetzungen zwischen den beiden Frauen. Sie enden damit, dass Hagar von Sara so gedemütigt wird, dass sie in die Wüste flieht. Sie verliert jede äußere und innere Orientierung und leidet unter der Einsamkeit und dem Hinausgestoßen- sein ins Nichts. In dieser Grenzsituation begegnet ihr ein Gottesbote, der sie zurückruft in ihr Leben, und der ihr neue Perspektiven eröffnet: „Du wirst einen Sohn zur Welt bringen. Ich werde deine Nachkommen so zahlreich machen, dass man sie nicht zählen kann.“ So erfährt Hagar, dass Gott sie in ihrer großen Not und Einsamkeit gesehen hat, und sie gibt ihm einen Namen: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ (1. Mose 16,1ff.)
- Elia ist ein Prophet, der sich im Kampf gegen die heidnischen Baal-priester vollständig verausgabt hat und dann in eine Erschöpfungsdepression gerät. Er flieht in die Wüste, legt sich völlig verloren unter einen Ginsterbusch und will nur noch sterben. „Es ist genug, so nimm nun Herr, meine Seele.“ Er verfällt in einen tiefen Schlaf, aus dem ihn ein Engel Gottes (mehrfach!) weckt, ihn jedes Mal mit Brot und Wasser versorgt und ihn dann zum Weitergehen ermutigt. Nachdem Elia ausgeschlafen und gestärkt wieder aufbrechen kann, hat er die große Gottesbegegnung seines Lebens am Berg Horeb. (1. Könige 19,1-18)
- Augenfällig lässt sich die Vereinsamung des Volkes Israel in den Geschichten von der Herausführung aus Ägypten finden. (2. Mose 13ff.) Ohne den Schutz durch Häuser, ohne genaue Kenntnis des Weges, der vor ihnen liegt, ohne sichere Versorgung mit dem Lebensnotwendigsten sind die Israeliten in der Wüste unterwegs. Sie leiden unter Hitze, Steinen und Staub. Immer wieder geraten sie in Existenznot. Sie klagen Mose und Gott an, fühlen sich einsam und vergessen. Gemeinsam ist diesen Szenen, dass Gott jedes Mal selbst eingreift, um dem Mangel der Menschen abzuhelpfen. Sie erhalten wundersamen Schutz am Schilfmeer, Wasser und Brot in der Wüste. So stellt sich die Geschichte der Wüstenwanderung als immer wiederkehrender Wechsel von hoffnungsvollem Vorangehen, Bedrohungen und Krisen und der erneuten Zuwendung Gottes dar. Mit Rückbezug auf diese Geschichten wird in den Psalmen auf Gottes Treue, seine Begleitung und Gegenwart verwiesen: Selbst an den lebensfeindlichsten Orten, selbst in der größten Einsamkeit war und ist Gott da (Psalm 50,15; Psalm 107).

- Im Neuen Testament wird immer wieder erzählt, wie Jesus Menschen aus der Einsamkeit holt. So etwa den Kranken am Teich Bethesda (Joh 5,1-15). 38 Jahre liegt er schon am Rand des heilsamen Wassers und hat laut eigener Auskunft keinen Menschen, der ihm hinein helfen würde. Offensichtlich ist er einsam inmitten von vielen anderen. Er hat sich in gewisser Weise in seiner Situation eingerichtet, in der chronischen Einsamkeit. Als Jesus ihn fragt „Willst du gesund werden?“ verweist er nur darauf, dass er niemanden habe, der ihm hilft. Hier braucht es mehr als einfühlsames Verstehen. Es braucht den aktivierenden therapeutischen ‚Schubs‘, den Jesus ihm gibt, indem er ihn auffordert: „Steh auf, nimm deine Matte und geh.“
- Auch der blinde Bartimäus ist durch sein Leiden von der Gesellschaft an den Rand gedrängt und zur Einsamkeit verurteilt (Mk 10,46 ff.). Er aber will heraus aus dieser Situation, er ruft und schreit so lange, bis Jesus sich ihm zuwendet. Und er weiß sofort die Antwort auf Jesu Frage, was er für ihn tun soll: „Rabbi, dass ich sehen kann!“ Diese Energie erkennt Jesus klar als einen starken Glauben, der ihn in der Begegnung mit Jesus gesund macht. Jesus zeigt sich als der, der Menschen mit ihren Möglichkeiten und Grenzen erkennt. Er ermutigt sie, ihre eigenen Ressourcen zu nutzen und hilft ihnen genau dort, wo sie Hilfe brauchen.

Jesus auf Golgatha

Auch Jesus selbst kennt neben der bewusst gewählten Zurückgezogenheit Augenblicke quälender Einsamkeit. Besonders bedrückend ist sie im Garten Gethsemane, kurz bevor er verhaftet wird. Seine Freunde schlafen, während er Gott anfleht, dass der Kelch des Leidens an ihm vorübergehen möge (Mk 14,32 ff.). In dieser existentiellen Bedrohung seines Lebens erfährt er die schmerzliche Gewissheit, den Weg zum Kreuz gehen zu müssen. Diese Einsamkeitserfahrung steigert sich noch einmal in seiner Todesstunde am Kreuz: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“, schreit er seine ganze Not heraus, hin zu dem Gott, dem er sein Leben lang vertraut hat. In seinem Sterben zeigt sich: Es gibt Augenblicke, in denen Gott nicht mehr spürbar ist. Erst die Begegnung mit dem Auferstandenen bestätigt im Rückblick, dass er auch im Tod nicht gottverlassen war, sondern umgeben von dem Gott, „der die Toten lebendig macht und ruft das, was nicht ist, dass es sei.“ (Röm 4,17)

Gemeinsam ist all diesen biblischen Zeugnissen die Glaubenserfahrung: Gott kann aus dem Nichts kommen, aus der Todeszone. Er sendet seine Engel zu den Einsamen. Es gibt keinen gottverlassenen Ort auf der Welt. „Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Welt“ (Matthäus 28,20).

*Christiane Brendel
Pastorin, Referentin für
Besuchsdienst, Hannover, Service
Agentur der Evangelisch-Lutherischen
Landeskirche Hannovers*



Wege aus der Einsamkeit

Der Mensch braucht Begegnung und Gespräch. „Der Mensch wird am Du zum Ich“ formuliert der Religionsphilosoph Martin Buber. Nicht erst seit Corona-Zeiten wissen wir, wie wichtig die Begegnung ist und wie sie wesentlich zur Lebensqualität beiträgt.

In den verschiedenen Lebensphasen können sich Gefühle von Einsamkeit breitmachen: im jungen Erwachsenenalter, in der Lebensmitte und natürlich auch im Alter.

Seit vielen Jahren beschäftigen sich Psychologie und Medizin damit, wie Wege aus der Einsamkeit gelingen können. In Großbritannien gibt es sogar ein eigenes Ministerium, welches sich mit der Vereinsamung von Menschen beschäftigt und das politisch bestrebt ist zu fördern, was präventiv in der Gesellschaft hilft.

Für uns im Besuchsdienst sind vor allen Dingen zwei Perspektiven im Blick: Was kann der Betroffene selbst tun? Welchen Beitrag können wir als Kirche leisten?

Was also reduziert die Gefahr zu vereinsamen? In erster Linie sind es alle Aktivitäten, bei denen Menschen in einer Sache aufgehen, die sie lieben. Gemeinsamer Sport, Chorgesang, Musik, malen, gemeinsam spielen, einen Spaziergang machen, tanzen, in der Natur auftanken, sich um Tiere kümmern, schreiben, handarbeiten, gemeinsam kochen und vieles mehr. Dabei helfen niedrigschwellige Angebote im nahen Umfeld: im Stadtteil, auf dem Dorf oder in einer Senioreneinrichtung.

Der Besuchsdienst kann in dieser Hinsicht wesentlich dazu beitragen, dass Menschen in ihrer Region und ihrer Kirchengemeinde nicht „aus dem



Netz fallen.“ Der Besuchsdienst kann Begegnung in der Gemeinde ermöglichen: zwischen Alt und Jung, mit Plauderbänken auf dem Friedhof oder im Blick auf verschiedene neue Zielgruppen, die besucht werden können.

Je nach sozialräumlicher Struktur vor Ort könnten diese anderen Zielgruppen sein: Menschen, die frisch im Ruhestand sind, junge Menschen, Konfirmandeneltern, Tauffamilien. Dabei gilt es ja gar nicht, alle Bedürfnisse von Menschen abzudecken. Vielmehr stellt sich ab und zu die Prüffrage, welche Zielgruppe wir vorrangig in den Blick nehmen sollten. Denn der Wunsch nach Begegnung jenseits der Angebote einer Gemeinde steckt in vielen verschiedenen Lebensphasen und nicht nur im Alter. Sehr schöne

Ideen dazu finden sich u.a. auch in „Besuchsdienst Kunterbunt“ (uzm 2/2022).

Noch immer ist ‚Einsamkeit‘ ein großes Tabu. In anderen Teilen der Welt ist das kulturell betrachtet anders: Menschen, die sich einsam fühlen, werden nicht stigmatisiert. Es wird vielmehr gemeinsam nach Wegen geschaut, wie sie sich als Teil der Gemeinschaft begreifen können. Dies wird auch eine wesentliche Aufgabe der Zukunft für den Besuchsdienst sein.

*Inken Richter-Rethwisch
Pastorin, Arbeitsfeld Besuchsdienst
und Seelsorge im GDA-Wohnstift
Kleefeld, Evangelisch-Lutherische
Landeskirche Hannovers*



Besuchsdienste als Teil einer sorgenden Gemeinschaft

Besuchsdienste können bei Besuchen Kontaktmöglichkeiten vermitteln und bieten so Teilhabe an. Auch in einer Gruppe kann Seelsorge erfahren werden. Menschen unterstützen sich gegenseitig, sobald Kirche einen ‚Raum‘ anbietet, so dass ein Gespräch über Glauben und Spiritualität Platz finden kann.

Nachfolgend finden Sie Beispiele sogenannter ‚dritter Orte‘, die sich am besten in Zusammenarbeit und Abstimmung mit der eigenen Kirchengemeinde, der Kommune, Vereinen oder ökumenisch umsetzen lassen. Für manche Initiativen braucht es Mut, einen langen Atem und Verbündete und jemanden, dessen Herz dafür brennt:

- Mobiles Café auf dem Friedhof oder in einer Gärtnerei: flexible Angebote von Kaffee und Kuchen
- ‚Schwätzbänke‘ in der Stadt oder bunte Stühle zum Ausruhen vor der Kirche mit einem Tischchen aufstellen
- Überdachter Platz mit öffentlichem Bücherschrank und Sitzgelegenheiten
- Trauergruppe: ‚plötzlich allein‘
- Austauschgruppe oder Gesprächsmöglichkeiten für pflegende Angehörige und Betreuungsmöglichkeiten zuhause für die zu Pflegenden in dieser Zeit
- Tanzcafé
- Spirituelle Wanderungen oder Pilgern
- Gemeinsam kochen: Mittagessensgruppe im Gemeindehaus oder bei jemandem zuhause
- Spontanchor: Rudelsingen
- Gemeinsam statt einsam: gemeinsam

Weihnachten feiern

- Hobbygruppe evtl. in Zusammenarbeit mit der Kommune
- Telefongruppe
- Gottesdiensttaxi
- Digitale Unterstützungsangebote z.B.: Konfirmanden für ältere Menschen
- Generationengespräche
- Miniwanderungen mit Picknick
- ...

Weitere Informationen finden

Sie unter:

www.sorgende-gemeinde-werden.de

Ingrid Knöll-Herde

Pfarrerin, Abteilung mit Zentrum für Seelsorge, Evangelische Kirche in Baden

Verbundenheit leben durch die Religion

Sicherlich haben Sie schon erlebt oder doch wenigstens beobachtet, wie sich völlig fremde Menschen zusammenfinden, weil sie Fans von ein und demselben Fußballverein sind. Sie haben ein gemeinsames Gesprächsthema, teilen ihre Ängste und Hoffnungen miteinander, feiern miteinander. Ihre Begeisterung für den Verein und die ‚gemeinsame Sache‘ schafft eine tiefe gefühlsmäßige Verbindung: Durch sie kann man sich wie in einer großen Familie aufgehoben fühlen, dazugehörig, gehalten. Manchmal kann die Euphorie religiöse Züge annehmen: Da wird dann von dem ‚Fußballgott‘ gesprochen, es gibt gemeinsame Rituale und Gesänge, manchen sind ihre Fan-Abzeichen ‚heilig‘.

Religiosität ist Verbundenheit: Menschen, die religiös sind, fühlen sich verbunden mit Gott oder einem höheren Wesen, einem tragenden Grund. Das gilt für alle Religionen. In unserer christlichen Religion schafft der Glaube an den Schöpfer eine Verbindung zu den Mitgeschöpfen, der Natur und

dem Kosmos. ‚Nächstenliebe‘ ist im Christentum ein zentraler Wert: Liebe verbindet uns nicht nur mit Gott, sondern auch mit den Mitmenschen, Freund*innen, Partner*innen, Kindern und der gesamten sozialen Mitwelt. In der Kirche sprechen wir von der ‚Gemeinschaft der Getauften‘ und im Glaubensbekenntnis von der ‚Gemeinschaft der Heiligen‘.

Was so abstrakt und abgehoben klingen mag, ist ganz konkret Teil der Identität eines Menschen: Wer sich im religiösen Sinne verbunden fühlt mit Gott, seinen Mitmenschen und der Welt, dem fällt es leichter, sich mit Menschen zu verbinden, die ebenso oder doch ähnlich glauben und fühlen. Es geht nicht in erster Linie darum, Traditionen zu befolgen oder sich an kirchliche Gepflogenheiten anzupassen. Religion möchte gelebt werden – mit Gott, mit unseren Mitmenschen, mit der Welt um uns herum. Sie verbindet Menschen und beugt so Einsamkeit vor.

Im Austausch mit anderen können wir uns grundlegenden Lebensfragen stellen, Krisen und Leiden bewältigen und Hoffnungen teilen. Wir können

uns im Gebet immer wieder verbinden: mit Gott selbst oder in der Fürbitte auch mit denen, die unserem Herzen nahe sind. Wir können füreinander beten und auch miteinander beten. Beides ermöglicht tiefe Gemeinschaftserfahrung – sogar über Zeit und Raum hinweg.

Darüber hinaus ist Religiosität oft eine Quelle der Motivation für soziales Handeln und für die Bewahrung der Schöpfung. Die christlichen Grundgedanken und Werte drängen dazu, tätig zu werden für Gerechtigkeit, Frieden und einen achtsamen Umgang mit unserer Welt. Ein Mensch allein kann dabei nur wenig ausrichten. Vieles aber lässt sich erreichen, wenn man sich gemeinsam mit anderen engagiert, dieselbe Motivation teilt und dieselben Ziele verfolgt.

Dr. Elke Seifert
*Pfarrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck*



Bausteine für eine Andacht

Gesichter der Einsamkeit – heute und in der Bibel

- Ich bin Martin (35 Jahre). Ich habe es nicht kommen sehen. Meine Frau hat ihre Sachen gepackt und war weg. Wir haben zwei Kinder. Ich bin verzweifelt, wenn ich daran denke, wie es für sie nun ist. Von der Mutter verlassen, die Eltern getrennt. Seitdem fühle ich mich wie abgetrennt, verlassen, erschöpft. Wie schön wäre es, mal einen Abend für mich zu haben.
- Ich bin Mia (17 Jahre). Irgendwie war ich immer schon etwas anders. Andere ärgerten mich deswegen. Ich zog mich zurück. Lieber vorsichtig sein. Dann kam die Pandemie. Schule online. „Ach, auch ganz gut“, dachte ich mir. „Jetzt sind ja alle allein“. Aber nun, nach der Pandemie muss ich wieder raus. Das fällt mir noch schwerer als vorher. Und jetzt muss ich auch noch für meine Ausbildung umziehen. Dann habe ich nicht einmal mehr meine Familie.

- Ich bin Hannelore (70 Jahre). Bis zu meiner Pensionierung vor acht Jahren war ich Gymnasiallehrerin. Ich habe meinen Beruf geliebt und alle meine Kraft da hineingesteckt. Als alleinstehende Frau hatte ich alle Möglichkeiten dafür. Doch seit ich raus bin aus dem Schulbetrieb, kenne ich da niemanden mehr. Deshalb hatte ich die Idee, ich könnte aufs Land ziehen. ... Gerne wäre ich hier im Dorf mit dabei. Ich könnte was mit Kindern machen, das kann ich gut. Aber allein hingehen, wo die anderen sich alle kennen...?
- Ich bin Hagar (18 Jahre). Ich stehe inmitten der Wüste an einer Wasserquelle. Hinter mir liegt ein steiniger Weg. Für Sarah, meine kinderlose Herrin, soll ich ein Kind gebären. Seit ich schwanger bin, demütigt sie mich Tag für Tag. Deshalb lief ich weg! Aber wohin, so allein mit meinem Kind im Bauch? Wohin – so abhängig von einer Herrin, die es nicht gut meint. So bin ich hier – alleine in der Wüste.



GEBET

Gott, Du bist ein Gott,
der mich ansieht

Du kennst meine wunden Stellen,
meine Verletzlichkeit, meine Tränen.
Durch deinen Blick bin ich gehalten.

Gott, Du bist ein Gott voller Güte
und Geduld

Wenn mich Nähe nervt und Geduld
mit anderen Menschen schwer ist.
Wenn jeder vor allem
sich selbst sieht.

Gott, Du bist die Quelle des Lebens

Wenn mein Weg durch
die Wüste führt.
Wenn mich der Alltag anstrengt und
alles festgefahren scheint.

Gott, Du bist der Gott, der die Welt
überwunden hat, damit wir keine
Angst haben müssen

Wenn wir uns ganz alleine fühlen.
Wenn Not herrscht und die Sorgen
überhandnehmen.

Wenn der Weg auf dieser Erde zu
Ende geht.

Gott, Du bist ein Gott, der mich sieht
Dank sei dir heute und zu jeder Zeit!
Amen.

Die Beispiele sind einer Andacht von
Diakonin Susanne Schier und Diakonin
Birgit Thiemann, Evangelisch-lutherische
Landeskirche Hannovers, ent-
nommen.



Wir danken für die
Abdruckgenehmigung.
Die ausführliche Andacht
kann kostenlos heruntergeladen
werden: [https://www.ekd.de/
ekd_de/ds_doc/Gesichter%20
der%20Einsamkeit%20Andacht.pdf](https://www.ekd.de/ekd_de/ds_doc/Gesichter%20der%20Einsamkeit%20Andacht.pdf)

Anregungen für die Praxis zum Nachdenken über Einsamkeit



Übung: Was bedeutet Einsamkeit für mich?

Was verbinden Sie mit Einsamkeit? Wie und wo erleben Sie sie? Gibt es wiederkehrende Situationen, in denen Sie sich einsam gefühlt haben? Gehört Einsamkeit für Sie zu bestimmten Phasen in Ihrem Leben?

Manchmal kann man sich dem persönlichen Erleben von Einsamkeit besser nähern, indem man sich klar macht, was ‚Einsamkeit‘ nicht ist. Deshalb die Frage:

Was ist für Sie das Gegenteil von Einsamkeit? Welche Empfindungen und Zustände gehören dazu?

Masken der Einsamkeit

Im griechischen Theater wurden Masken benutzt, um Menschen als Träger einer bestimmten Rolle erkennbar zu machen. In berühmten Filmklassikern wie ‚Das Phantom der Oper‘ oder ‚Zorro‘ dient die Maske zum Schutz. Es gibt sozial akzeptiertes und gesellschaftlich geschätztes Verhalten, das – wie eine Maske – Einsamkeit verbergen kann:

- Menschen mit einer **Workaholic-Maske** haben die Arbeit zu ihrem einzigen Lebensinhalt gemacht. Sie vermeiden damit zu fühlen, wie es ihnen wirklich geht. Der Beruf verlangt ganzen Einsatz. Es scheint verständlich, dass über den Beruf hinaus keine Zeit bleibt, Kontakte zu knüpfen und Beziehungen zu pflegen.

- Die private Variante dieser Strategie ist die **Action-Maske**: Ein randvoll gefüllter Freizeitplan und das Gehen von einer Aktivität in die andere sollen darüber hinwegtäuschen, dass innen drin die Sehnsucht nach Ruhe und Geborgenheit noch immer unbefriedigt ist.
- Die **Social-Media-Maske**: Wenn wir mit unserem Handy vor einem Latte Macchiato im Café sitzen, kommt so schnell niemand auf die Idee, sich mit uns treffen zu wollen.
- Kurzfristige Partner*innenwechsel verschaffen die Illusion, nicht allein zu sein. Wenn schon keine echte Verbindung zustande kommt, dann wenigstens körperliche Nähe. Mit der **Sex-Maske** erweckt man den Anschein, attraktiv zu sein und versucht, Einsamkeitsgefühle mit möglichst vielen erotischen Abenteuern zu kompensieren.
- Menschen mit der **Helfer-Maske** vermitteln sich selbst und anderen die Illusion, gebraucht zu werden und einen festen Platz im sozialen Gefüge zu haben. Sie haben immer jemanden an ihrer Seite, um den sie sich kümmern (müssen). Sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse stellen sie hinten an.
- Manche versuchen, sich Beziehungen zu kaufen: Sie locken andere an mit ihren Verbindungen oder mit materiellen Vorteilen. Mit dieser **Kauf-Maske** sammeln sie Menschen um sich herum und erwecken den Eindruck, dass man sie sympathisch findet.
- Andere vermitteln durch ihre Selbstdarstellung, dass einfach niemand zu ihnen passt. Sie tragen eine **Extravaganz-Maske**, betreiben Philosophie,



schreiben seit Jahrzehnten an ihrem Roman, erlernen esoterische Methoden. In Wirklichkeit sind ihre Ansprüche oft eine Schutzmauer, hinter denen sie ihre Einsamkeit verbergen.

- **Hilferuf-Masken** können Menschen schaffen, indem sie abweisend, „schwierig“ und oft „unglücklich“ auf andere wirken. So kommt ihnen niemand zu nahe. Sie wollen und brauchen scheinbar niemanden, hoffen aber dennoch auf Erlösung aus ihrer Einsamkeit. Oder sie gehen mit einer **Krankheits-Maske** und permanenten Leiden anderen auf die Nerven. Auf diese Weise fordern sie ständig Rücksichtnahme und Mitleid ein. Tatsächlich haben es kranke Menschen in der Regel schwerer als gesunde, Kontakte zu finden. Wer jedoch allein über seine Krankheit versucht, Beziehungen zu leben und zu gestalten, bleibt oft einsam zurück und ihm geht es noch schlechter.

Sämtliche Masken der Einsamkeit haben einen großen Nachteil: Sie ändern nichts. Im Gegenteil, sie schreiben den bestehenden Zustand fort. Dabei wirken sie wie Schmerztabletten gegen Zahnweh. Für eine Weile wird der Schmerz betäubt, doch die Ursachen bleiben.



Übung: Die eigenen Masken und die der anderen?

Welche diese Masken kommen ihnen vertraut vor – bei sich selbst und auch bei anderen?

Sich von einer Maske zu trennen, ist schwer. Das gilt erst recht, wenn sie über lange Zeit benutzt wird. Versuchen Sie zunächst spielerisch in Ihrer Vorstellung, konkrete Lösungswege zu finden: Wie könnte ein Kontrastprogramm zu der Maske aussehen, die Sie selbst bevorzugt benutzen? Gibt es Möglichkeiten, einen anderen Menschen mit solch einer Maske darin zu unterstützen, aus Einsamkeit herauszufinden?



Übung: Welche Erwartungen habe ich an Beziehungen?

Man kann sich auch zu zweit oder in einer Gruppe sehr einsam fühlen. Das hängt nicht allein mit dem Verhalten der Menschen um uns herum zusammen. Es kommt auch darauf an, welche Erwartungen wir an Beziehungen haben. Bitte überlegen Sie und tauschen sich in Ihrer Besuchsdienstgruppe darüber aus:

Was ist für Sie eine zufriedenstellende, gelungene oder bereichernde Beziehung?

Im Laufe des Lebens verändern sich Beziehungen, manche gehen verloren, andere werden gehalten oder wieder aufgenommen. Was muss passieren, damit für Sie eine Beziehung ihren Wert und ihre Qualität behält?

Hat für Sie Ihre Beziehung zu Gott bzw. dem Göttlichen eine Qualität, die Sie vor Einsamkeit schützt? Und wenn ja: Wo und wie erleben Sie diese Beziehung als Halt gebend, ermutigend, bestärkend, Geborgenheit schenkend?

Dr. Elke Seifert

*Pfarrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Bad Orb, Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck*



„Ich bin halt oft allein...“ – die Kunst, sich zu verabschieden

Dieser Satz mit der Aufforderung, doch noch ein bisschen zu bleiben, appelliert an das Gewissen der Besuchsdienstmitarbeiter*in. Die besuchte Person zeigt ihre Einsamkeit, aber ich muss (oder will) mich jetzt wieder auf den Weg machen. Die Zeit, die ich angekündigt habe, ist vorbei,

aber ich könnte noch zehn Minuten bleiben. Doch was wäre dann anders als jetzt? Ich kann den verstorbenen Partner nicht ersetzen, die eingeschränkte Mobilität nicht reparieren, die fehlende Motivation des anderen nicht hervorzaubern. Hat mir die Person nicht von Einsamkeitsgefühlen erzählt, als sie noch mitten im Leben stand? Und außerdem warten heute andere Aufgaben auf mich!

Diese Überlegungen dienen nicht nur der eigenen Beruhigung, sie helfen auch, den Abschied beim Besuch einzuordnen. Was ist eigentlich meine Aufgabe bei einem Besuch? Was will und kann ich mit meinem Besuch erreichen? Kann ich bei aller Empathie auch in einer gewissen Distanz auf mein Gegenüber und unsere Beziehung schauen? Bin ich mir meiner eigenen Grenzen bewusst und kann ich sie akzeptieren?

Oft gehen Beeinträchtigungen mit der Erfahrung von Einsamkeit, Hilflosigkeit oder Wertlosigkeit einher. Wer nicht aus eigener Kraft teilhaben

kann, gerät an den Rand der Gemeinschaft, fällt aus Lebenszusammenhängen heraus. Der Besuch ist ein Signal gegen das Ausgeliefertsein und gegen den Verlust der Würde. Unabhängig von seiner Dauer ist er ein Gegengewicht zur Überbewertung von Leistungsfähigkeit, Stärke und Einfluss. Durch den Besuch erfährt der Andere, dass er einzigartig und wertvoll ist. Diese Erfahrung bleibt, auch wenn wir nach einem Besuch wieder gehen.

Bernd Nagel

*Studienleiter im Zentrum Seelsorge und Beratung, Darmstadt,
Evangelische Kirche in Hessen und Nassau*



Fallbeispiel: Einsamkeit im Gespräch

Ein Gespräch zum sensiblen Thema Einsamkeit will behutsam eröffnet und begleitet werden. Anhand des folgenden Fallbeispiels sollen Schritte für Schritte sowohl eher kritisch zu sehende Gesprächsbeiträge der Besuchenden vorgestellt wie auch eher hilfreiche und eröffnende Möglichkeiten aufgezeigt werden. Jeweils im Anschluss sind Sie eingeladen zur Reflexion und kritischen Diskussion der jeweiligen Gesprächsbeiträge und auch dazu, eigene Gesprächsalternativen zu formulieren.

Fallbeispiel:

Als Mitglied des Besuchsdienstkreises besucht Inge H. die ihr bis dahin nicht bekannte Frau E. zum 81. Geburtstag. Frau E. wohnt im dritten Stock eines neueren Mehrfamilienhauses in Waldnähe mit guter Stadtanbindung, nur wenige Straßen vom Gemeindezentrum der Kirchengemeinde entfernt. Auf ihr Klingeln hin fragt Frau E. noch einmal nach, lädt aber dann

freundlich in ihre Wohnung ein. Mit dem Fahrstuhl fährt Inge H. in den dritten Stock, wo sie schon an der halboffenen Wohnungstür erwartet wird. Frau E. macht einen gepflegten, nicht unsympathischen Eindruck auf Inge H. Sie führt sie durch den Flur in den Wohn- und Essbereich ihrer Dreizimmerwohnung. Die Wohnung ist sehr aufgeräumt, es liegt nichts herum. Frau E. bittet die Besucherin an den Esszimmertisch. Bevor sie sich setzen, gratuliert Inge H. der Jubilarin, überreicht eine schön gestaltete Karte der Kirchengemeinde und einen kleinen Blumengruß aus ihrem eigenen Garten. Frau E. bedankt sich freundlich; schon hier fällt Inge H. auf, dass sie etwas bedrückt wirkt. Die beiden Frauen setzen sich, nachdem Frau E. eine Flasche Saft und zwei Gläser aus der kleinen Küche geholt hat. Inge H. fragt, wie es ihrem Gegenüber geht und ob sie heute noch ein bisschen feiern wird.

Das verneint Frau E. und erzählt vom Tod ihres Mannes vor vier Jahren, der ihr Leben sehr verändert hat. Bis dahin haben die Eheleute vieles zusammen gemacht, im Alltag, aber auch auf gemeinsamen Unternehmungen. In der Wohnung, in die sie mit dem Eintritt ihres Mannes in den Ruhestand vor 14 Jahren gezogen sind, haben sie sich wohlfühlt. Auch in der Nachbarschaft gab es den einen oder anderen freundlichen Kontakt. Doch das alles habe sich seit dem Tod ihres Mannes von Grund auf verändert. Sie sei zuerst gar nicht damit fertig geworden. Als sich ihr Gesamtfinden zu bessern begann, kam Corona. Sie habe dann kaum noch Kontakte gehabt und fühle sich nun unsicher, einsam und fremd in ihrer Umgebung. Mit anderen Menschen spreche sie kaum noch.

Inge H. geht die Schilderung von Frau E. sehr zu Herzen. Sie spürt die Schwere, die auf Frau E. lastet und aus ihren Worten spricht. Fieberhaft überlegt

sie während der Erzählung von Frau E., was sie darauf entgegenen kann. Verschiedene Möglichkeiten kommen ihr in den Sinn...

Eher weniger hilfreiche, wenn auch nachvollziehbare Reaktionen:

a. **Vorschnelle Abfrage von scheinbaren „Ressourcen“:**

„Haben Sie denn Kinder?“; „Haben Sie Enkelkinder?“; „Wie sieht es denn in Ihrer Nachbarschaft aus?“; „Es gibt doch heute so viele Möglichkeiten Menschen zu treffen...“

Diskutieren Sie, wann der richtige Zeitpunkt für die Frage nach Ressourcen ist und was es dabei zu beachten gilt!

In der Regel (zunächst) hilfreichere und aussichtsreichere Resonanzen:

b. **Persönliche und wertschätzende Resonanz**

„Vielen Dank, dass Sie mir das anvertrauen. Das ist ja nicht so leicht, die eigene Situation einem anderen Menschen so ehrlich zu erzählen.“

„Das tut mir leid zu hören! Ich spüre, wie Sie das belastet und Ihren Alltag erschwert.“

Sammeln und erörtern Sie weitere persönlich formulierte Resonanzen, die Beziehung und Vertrauen stärken!

c. **Interessierte Einladung zur Explikation oder auch Selbsterkundung**

„Mögen Sie mir etwas dazu erzählen? (Wie Sie das in Ihrem Leben beeinträchtigt?)“

„Begleitet Sie das Empfinden von Einsamkeit schon lange? Erinnern Sie sich eigentlich daran, wie das begonnen hat?“

Sammeln und diskutieren Sie weitere öffnende und zum Erzählen ermutigende Gesprächsimpulse!

Im weiteren Verlauf des Gesprächs gelingt es Inge H., die Jubilarin zum Erzählen zu ermutigen. Frau E. berichtet ein wenig aus ihrem Leben und ihrer Ankunft in der Region gemeinsam mit ihren Eltern nach dem Krieg. Sie erwähnt auch ihre beiden Kinder, die weit entfernt leben und sich regelmäßig telefonisch melden. An ihrem Empfinden von Einsamkeit ändere dies jedoch nichts. Sie fühle sich einfach fremd, wenn sie ihre Wohnung verlasse und manchmal denke sie, dass sie gar nicht mehr wisse, wie das geht, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, aber auch, dass es jetzt gut wäre, dass mal jemand da sei. Inge H. bemerkt, wie die Schwere des Gesprächsbeginns wieder zurückkehrt und überlegt, wie sie dieser Stimmung begegnen kann.

Eher weniger hilfreiche, wenn auch nachvollziehbare Reaktionen:

d. Verantwortungsübernahme für das Problem des Gegenübers aus Mitempfinden oder schlechtem Gewissen:

Frau H. bietet an, länger zu bleiben.

Frau H. bietet an, ab jetzt regelmäßig zu kommen.

Frau H. verspricht, sich darum zu kümmern.

Diskutieren Sie miteinander die genannten Reaktionen und erörtern Sie insbesondere deren mögliche Konsequenzen!

In der Regel hilfreichere und aussichtsreichere Resonanzen:

e. Hilfreiche Erkundung von Ressourcen

„Gibt es Momente in Ihrem Alltag, in denen Sie sich nicht so einsam fühlen?“

„Gibt es etwas, das Sie gerne tun und bei dem Sie sich weniger einsam fühlen?“

Sammeln Sie weitere hilfreiche Eröffnungssätze oder -fragen zur Erschließung von Ressourcen!

f. Eröffnen von Teilhabemöglichkeiten

„Können Sie sich eine Teilnahme an Gruppen oder offenen Angeboten vorstellen, z.B. im Rahmen der Kirchengemeinde?“ (ergänzend: „Was hält Sie davon ab?“)

„Was könnte Ihnen helfen, den Schritt zu gehen?“

„Wer oder was könnte Sie dabei unterstützen?“

Überlegen Sie, welche konkreten Möglichkeiten zur Teilhabe Sie bei sich vor Ort kennen und wie weit Ihre Unterstützungsbereitschaft dabei geht!

Das Gespräch geht noch etwas weiter, aber Inge H. hat nur bedingt das Gefühl, dass sich an der Stimmung von Frau E. etwas geändert hat. Auch ihre Versuche, neue Perspektiven und Möglichkeiten zu eröffnen, werden nur sehr zögernd aufgegriffen. Dennoch muss Inge H. sich verabschieden, weil sie zu Hause kochen muss. Wie kann Inge H. das Gesprächsende so gestalten, dass sie keine kaum einlösbaren Versprechen macht und dennoch ein guter Abschied möglich wird?

Diskutieren Sie Ihre eigenen Ideen und Empfindungen dazu und respektieren Sie, dass es unter Ihnen unterschiedliche Bereitschaft und Möglichkeiten zu konkreter Hilfe gibt!

Drei mögliche Vorschläge dazu:

- „Liebe Frau E., danke für das gute und offene Gespräch! Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie für sich Möglichkeiten finden, die Ihnen heraushelfen aus Ihrer Einsamkeit! Wenn dazu auch das eine oder andere beitragen könnte, das unsere Gemeinde anbietet, würde mich das sehr freuen. In jedem Fall aber wünsche ich Ihnen Gottes Segen und seine Begleitung!“



- „Liebe Frau E., meine Zeit geht zu Ende, und ich muss aufbrechen. Es tut mir leid, dass wir keine konkreten Perspektiven für Ihre Situation finden konnten. Wenn Sie meinen, dass Ihnen dafür meine Unterstützung oder auch die unserer Kirchengemeinde hilfreich sein könnte, dann melden Sie sich doch in unserem Pfarrbüro, und wir vereinbaren gern noch einen weiteren Termin.“

- „Ich möchte Ihnen sehr herzlich danken für Ihre Gastfreundschaft und vor allem für Ihre Offenheit. Ihre Schilderung hat mich berührt, und ich finde es nicht so leicht, da schnell eine Lösung zu finden. Und vielleicht ist das ja für heute auch nicht das Wichtigste. Aber ich würde mich freuen, Sie einmal bei einer unserer Veranstaltungen oder auch im Gottesdienst in unserer Gemeinde wiederzusehen. Bleiben Sie behütet!“

Diskutieren Sie Vorzüge und Grenzen dieser Vorschläge und formulieren Sie diese so um, dass Sie mindestens einen davon als für Sie selbst passend empfinden! Und vielleicht fallen Ihnen auch noch bessere und für Ihre konkrete Situation passendere Möglichkeiten ein.

Jürgen Fobel

*Pfarrer, Supervisor (DGfP),
Studienleiter Zentrum für Seelsorge
und Predigerseminar Petersstift;
Heidelberg, Evangelische Kirche in
Baden*

Angebote gegen Einsamkeit

Einsamkeit ist mit dem Gefühl von emotionaler Isolation und fehlender Zugehörigkeit verbunden. Besonders gefährdet sind Menschen in Übergangssituationen im Leben, wie dem Einstieg in Studium, Ausbildung, Beruf, Rente, Übersiedlung ins Alten- bzw. Pflegeheim, oder wenn die Person von einem Schicksalsschlag ereilt wird, etwa einer Trennung oder dem Verlust eines geliebten Menschen.

Die nachstehenden Impulse setzen an diesen Übergangssituationen an. Sie sind niedrigschwellig, bedürfen aber einer gewissen Vorbereitung und Aus-führung bzw. Begleitung durch mehrere Personen.

- Für ältere Beschäftigte ab 60 Jahre, die aus dem Arbeitsleben ausscheiden, könnten z.B. in einem Gemeindehaus selbstorganisierte offene Treffen angeboten werden.
- Ein ähnlich unverbindliches Angebot können Trauercafés sein. Ziel ist es, außerhalb der eigenen vier Wände in Kontakt mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zu kommen. Gemeinsame Gespräche, gemeinsames Weinen, gemeinsames Lachen – neue Kontakte, weniger Einsamkeit.

- Eine Konfirmandengruppe könnte Briefpatenschaften mit Bewohner*innen eines Altenheims abschließen. Oder der Kontakt erfolgt über Tablets oder Smartphones, die z.B. den älteren Menschen von der Kirchengemeinde zur Verfügung gestellt werden.
- Für Menschen, die eh schon einsam sind, ist Weihnachten und vor allem Heilig Abend eine krisenhafte Zeit. Hier können Kirchengemeinden ihre Gemeindehäuser öffnen, die Tische decken und all den Menschen, die sonst zuhause allein wären, eine Zeit in Gemeinschaft schenken.
- In der Kirchengemeinde, in der ich Gemeindepfarrer war, saßen die Menschen im Sommer oft auf den Bänken vor ihren Häusern und erzählten mit den Nachbarn. Hier wusste man voneinander und keiner war einsam. Diese Gepflogenheit lässt sich sicher kopieren und nachahmen. Manchmal bedarf es nur eines Anstoßes im Gemeindebrief.

nebenan.de ist Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbar*innen. Über die kostenlose digitale Plattform können sich Nachbar*innen kennenlernen, helfen, zu Aktivitäten verabreden, Dinge teilen und verschenken. Alle Nutzer*innen treten mit Klarnamen auf und wohnen ca. 10 Gehminuten voneinander entfernt. Hier könnten auch Kirchengemeinden ihre Angebote – z.B. dass Besuchsdienstmitarbeitende kommen können – publik machen.

- Die Telefonseelsorge mit ihren kostenlosen Nummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 ist Tag und Nacht erreichbar. Sie ist das bundesweit bekannte kirchliche Angebot, wenn man einsam ist und reden möchte. Oder wenn man schreiben möchte. Für Jugendliche und junge Erwachsene werden Chat- und Mail-Seelsorge angeboten und sehr gut angenommen.

Dr. Dr. Raimar Kremer
*Studienleiter im Zentrum Seelsorge und Beratung
Darmstadt, Evangelische Kirche in Hessen und Nassau*



Literatur und Links

Kommentierte Literaturhinweise

Ein kurzweilig und flüssig geschriebener Atlas der Zufluchtsorte, an denen man endlich ‚für sich‘ ist

- Johann-Hinrich Claussen, Ulrich Lilie: Für sich sein, 270 S., CH-Beck 2021

Zwei Büchlein in Ratgeberqualität

- Nathalie Schnoor: Einsamkeit verstehen – in guter Verbindung mit mir und anderen, 215 S., Balance-Verl. 2023
- Eva Wlodarek: Einsam: Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl, 240 S., Kösel-Verlag 2015, nur noch gebraucht oder als E-Book

Das Spannungsverhältnis zwischen dem Wunsch nach Rückzug und Freiheit und dem nach Nähe, Liebe und Gemeinschaft

- Daniel Schreiber: Allein: Warum wird in einer Gesellschaft von Individualisten das Alleinleben als schamhaftestes Scheitern wahrgenommen? 160 S., Suhrkamp Taschenbuch

Wie auf Grund neuester Forschungsergebnisse Einsamkeit heute aussieht und welchen Einfluss sie auf Körper und Seele hat

- Manfred Spitzer: Einsamkeit - die unerkannte Krankheit, 320 S., Droemer 2018

Praxisnah für Kirche und Diakonie

- Cornelia Coenen-Marx: Die Neuentdeckung der Gemeinschaft - Chancen und Herausforderungen für Kirche, Quartier und Pflege, 198 S., V & R 2021

Konkrete Ratschläge zum Umgang mit suizidalem Verhalten im Kindes- und Jugendalter

- Christoph Wewetzer, Kurt Quaschner, Ratgeber Suizidalität: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher, 56 S., hogrefe 2019

Auch zum Weitergeben: Staffelpreise möglich

- Magazin: Wege aus der Einsamkeit. Alleine leben – Single sein – Gemeinschaft finden: shop.sonnentagsblatt.de

Onlineadressen

- Die Zeitschrift Praxis Gemeindepädagogik hat mit dem Heft 4/2023 das Thema Einsamkeit für den kirchlichen Kontext aufgegriffen, kostenlos heruntergeladen: <https://christenlehre.eva-leipzig.de/>
- Hochaktuelle Fachartikel und eine Landkarte mit Projekten finden sich hier: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>
- Verschiedene Materialien für die Praxis zum kostenlosen Herunterladen: <https://www.ekd.de/internationaler%20tag/internationaler-tag-der-alteren-generativen-78457.htm>
- Gemeinsam statt einsam - Initiativen und Projekte gegen soziale Isolation im Alter: kostenlos heruntergeladen: <https://www.bagso.de/publikationen/themenheft/gemeinsam-statt-einsam/>
- Ein wertvoller Podcast des MDR aus der Zeit von Corona: Meine Challenge - Ich will die Einsamkeit überwinden (39 Min): <https://www.youtube.com/watch?v=Uu4K-5WVjUVQ>

- Und ebenfalls vom MDR wertvolle Infos: <https://www.mdr.de/wissen/einsamkeit-ein-gefaehrliches-gefuehl-100.html>
- Auf privater Initiative beruht der Verein ‚Wege aus der Einsamkeit e.V.‘, der bundesweit Altersthemen unterstützt und darüber hinaus auch eigene Angebote bietet: www.wegeausdereinsamkeit.de

Adressen

- Die TelefonSeelsorge bietet Beistand – per Telefon und Chat
Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
www.telefonseelsorge.de
- Die "Nummer gegen Kummer" für Kinder, Jugendliche und Eltern
Kinder und Jugendliche: 0800 116 111;
für Eltern: 0800 1110 550
www.nummergegenkummer.de
- Die Deutsche Depressionshilfe vermittelt Anlaufstellen, wenn man aus einer Krisensituation nicht herausfindet.
Telefon: 0800 33 445 33
www.deutsche-depressionshilfe.de
- Unter dem Motto ‚Niemand soll im Alter einsam sein‘ ermöglicht der Verein Silbernetz anonyme Kontaktaufnahme, den Wiederaufbau persönlicher Verbindungen und das Finden passender Angebote im eigenen Umfeld.
Telefon: 0800 470 809
<https://silbernetz.org>

Kontakte und Impressum



Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN

Herdweg 122 b
64287 Darmstadt

Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06151 35936-11, Fax: -22
britta.zobel-smith@ekhn.de



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern

Amt für Gemeindedienst

Sperberstraße 70
90461 Nürnberg

Dipl.-Sozialpäd. Martina Jakubek
martina.jakubek@elkb.de

Tel.: 0911 4316-262
besuchsdienst@elkb.de



Landeskirchenamt Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste

Wilhelmshöher Allee 330
34131 Kassel

Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409
www.ekkw.de/service



Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers Service Agentur Mitarbeiten

Archivstraße 3
30169 Hannover

Pastorin Christiane Brendel

Tel.: 0511 1241-589
christiane.brendel@evlka.de
www.kirchenagentur.de



Zentrum für Seelsorge

Blumenstraße 1-7
76133 Karlsruhe

PfarrerIn Ingrid Knöll-Herde

Tel.: 0721 9175 357
ingrid.knoell-herde@ekiba.de
www.zfs-baden.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer * Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel * Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Martina Jakubek * Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Christiane Brendel * Zentrum für Seelsorge, Blumenstraße 1-7, 76133 Karlsruhe, v.i.S.d.P.: Ingrid Knöll-Herde.

Redaktionsbeirat: Christiane Brendel, Dorothea Eichhorn, Martina Jakubek, Friederike Kaiser, Ingrid Knöll-Herde, Raimar Kremer, Elke Seifert, Thomas Vogt.

Korrektorat: Ute Glashoff, Hannover

Gestaltung: NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

Druck: Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

Bildernachweis: Arda ALTAY* (Titel), Jenny Sturm* (S. 3, 20), Omri* (S. 4), irena_geo* (S. 8), Kurt Tutschek* (S. 9), Ingrid Knöll-Herde (S. 10), ChubbySunday* (S. 11), Bundi* (S. 12), Schattenwanderer* (S. 13), moviego* (S. 14), Iryna Petrenko* (S. 15), Alexander Limbach* (S. 16), Obsidian* (S. 17), Noble Nature* (S. 18), Robert Kneschke* (S. 21), Tadeusz* (S. 22), Jorm Sangsorn* (S. 23), Zoe Aphrodite* (S. 24); strichfiguren* (S. 25); typepng* (S. 28)

*: – stock.adobe.com

Redaktionsschluss: 6. September 2024

Druckauflage: 3.000 Exemplare

ISSN 2195-3147

Einzelpreis: 3,50 € (für verfügbare Print-Ausgaben)

Bestelladresse: Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN
Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt

Telefon: 06151 35936-11

E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de

Titel der letzten Ausgabe (1-2024): *Wertschätzung*

Thema der nächsten Ausgabe (1-2025): *Spiritualität*

Leuchtworte schenken Leuchtmomente

60 kleine LEUCHTWORTE-Karten laden dazu ein, Menschen unkompliziert eine wertschätzende Rückmeldung zu geben – mit großer Wirkung: LEUCHTWORTE schenken Leuchtmomente.

Darüber hinaus eignen sich LEUCHTWORTE für Bibelarbeiten oder Spielrunden.

Man kann sie beispielsweise

- mit persönlichem Text verschenken – bei Ihrem nächsten Besuch, für liebe Freunde, in der Familie...



- verwenden, um Gespräche in Gruppen und Teams zu beflügeln
- für Feedback-, Kennenlern- und Spiele-Runden benutzen
- zu Andachten, Bibelarbeiten oder Gottesdienste verwenden

Bestellen: www.himmelsmarkt.net
(Art.Nr. 400769; 9,95 € zuzgl. Versandkosten)

Leben in einer demenzsensiblen Gemeinde gestalten

Die Tool-Box Demenz zeigt unkompliziert Möglichkeiten auf, stimmig und respektvoll mit Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörigen umzugehen.

20 Aktionskarten zeigen ganz praktisch, wie das Thema Demenz in Gemeinden, Besuchsdienstgruppen oder seelsorglichen Kontakten einen guten Platz finden

kann. Die Themen der Karten reichen von Filmen zum Thema, Bewegungen mit Demenz, Aspekten der Seelsorge bis hin zu spirituellen Angeboten wie Gottesdiensten.

Herausgeber der Tool-Box ist eine ökumenische Arbeitsgemeinschaft (AG) der Bistümer Mainz und Limburg und der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau. Die Arbeitsgemeinschaft leistet damit einen Beitrag zur Umsetzung der nationalen Demenzstrategie und unterstützt Gemeinden sowie kirchliche Einrichtungen und Dienste, demenzsensibel zu werden.

Bestellen: per Mail an demenz@ekhn.de, bitte Anschrift und Anzahl angeben oder schriftlich an Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Herdweg 122 b, 64287 Darmstadt (Schutzgebühr 10 € zuzgl. Versandkosten)



Über meinen Glauben sprechen – im Ernst? Kirche unterwegs zu Menschen – Aufsuchende Gemeindearbeit: „mutig-stark-beherzt“

Christiane Brendel und Inken Richter-Rethwisch, beide Pastorinnen und Referentinnen für Besuchsdienstarbeit in der Service Agentur der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Hannovers bieten beim Kirchentag 2025 einen Workshop für ehren- und hauptamtlich Engagierte in der Besuchsdienst- und Gemeindearbeit an.

Besuche oder auch kurze Begegnungen ‚auf der Schwelle‘ sind eine Chance, über Glauben und Kirche ins Gespräch zu kommen. Der Workshop während des Evang. Kirchentages 2025 in Hannover (30. April bis 4. Mai) will dazu beitragen, für eigene theologische Überzeugungen auskunftsfähig und ‚sprach-mutig‘ zu werden und diese zugewandt und authentisch in Besuche und Begegnungen einzubringen.

 **Deutscher Evangelischer
Kirchentag Hannover**
30. April – 4. Mai 2025

**Haben Sie Interesse an
weiteren Ausgaben von
unterwegs zu menschen?
Bestellen Sie bei:**

**Zentrum Seelsorge
und Beratung der EKHN**
Herdweg 122b, 64287 Darmstadt
Telefon: 06151 35936-11
E-Mail: britta.zobel-smith@ekhn.de



*Abend ward, bald kommt die Nacht,
schlafen geht die Welt:
denn sie weiß, es ist die Wacht
über ihr bestellt.*

*Einer wacht und trägt allein
ihre Müh und Plag,
der lässt keinen einsam sein,
weder Nacht noch Tag.*

Rudolf Alexander Schröder, 1942 EG 487, Vers 1-2

