

blick magazin

in die kirche

Allein ... und einsam?

INTERVIEW

*Sven Hannawald über die
Einsamkeit an der Spitze*

REPORTAGE

*Wie ein Schäfer
das Alleinsein erlebt*

Inhalt

THEMA ⁺

- 4 Sven Hannawald im Interview über Einsamkeit
- 5 Autorin Marie Luise Ritter über das Glück, allein zu sein
- 6 Alltag eines Schäfers: Tag für Tag draußen bei den Tieren
- 8 Besuchsdienst: Manchmal ist es ein Erdbeer-Moment
- 9 Altenhilfe Hofgeismar: Aus dem prallen Leben ins Seniorenheim
- 10 Teufelskreis: Wie Einsamkeit und Drogensucht zusammenhängen
- 11 Meditation und Rückzug: Was Stille mit Spiritualität zu tun hat
- 16 Sätze für die Hosentasche: Starke Worte aus der Bibel

RATGEBER ⁺

- 12 Die wichtigste Frage lautet: Was tut mir gut?
- 13 Die Telefonseelsorge hilft, wenn einen die Einsamkeit überflutet

RÄTSEL ⁺

- 14 Einsam verrätselt
- 15 Aufenthalt im Hotel Best Western Baunatal gewinnen

Zum Titelbild

Unser Titelbild zeigt Schäfer Julian Schulz inmitten seiner Herde in der Rhön. Auf Seite 6 erzählt er von seinem Berufsalltag und von einsamen Stunden in der Natur.

Foto: medio.tv/Schauderna



Wann sind Sie gerne allein?



Ich habe Momente in meinem Leben, in denen ich mich nach Einsamkeit und Ruhe sehne. Für mich ist das eine wertvolle Zeit, um mich selbst besser kennenzulernen und meine eigenen Bedürfnisse zu erkennen.



Foto: privat

Ich kann meinen eigenen Rhythmus finden, ohne mich nach anderen richten zu müssen. Das hilft mir, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Ich verliere mich dabei oft und gerne in meinen Gedanken und lasse mich einfach von ihnen treiben. Allein zu sein, ermöglicht es mir, Dinge zu reflektieren und schnell Entscheidungen zu treffen.



Lilly Henkes (16),
Schülerin aus Elgershausen



Einmal im Jahr gehe ich zehn Tage ins Schweigen. Ich ziehe mich in ein Kloster oder in eine Ferienwohnung am Wald zurück, schalte Handy und Laptop aus. Das ist richtig hart. Für mich ist diese Zeit ein „Gamechanger“ geworden. Ich kämpfe zuerst ziemlich, weil das Verdrängte in mir hochkommt. Nach vier, fünf Tagen hellt sich aber alles in mir und um mich auf. Ich spüre die Gegenwart Gottes. Christus ist real. Dieses Empfinden geht dann einige Wochen mit mir, bis es wieder verblasst.



Foto: privat

Dr. Thorsten Waap (54),
Pfarrer der Kirchengemeinde Heringen



IMPRESSUM

Herausgeber: Landeskirchenamt der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Redaktion: Olaf Dellit, Celia Baumgart
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel
Telefon 0561 9307-152, Fax -155
redaktion@blickindiekirche.de
www.blickindiekirche.de



Beirat: Dr. Anja Berens, Dr. Mark-Christian von Busse, Christian Fischer, Carmen Jelinek, Jessica Kickstein, Kerstin Leitschuh, Hendrike Racky, Heinz Rohde



Im Urlaub bin ich gern mal eine Zeit lang allein. Keinen ganzen Tag, einfach mal ein paar Minuten oder Stunden einen Weg gehen und die Erfahrung machen, wie es ist, wenn man niemanden hat, der einem den Berg hinauf oder hinab hilft, seine eigenen Grenzen kennenlernen. Ich hänge meinen Gedanken nach, hinterfrage meinen Weg und bin nur für mich verantwortlich. Danach habe ich neue Kraft und Mut, den Weg zusammen weiterzugehen – oder vielleicht an manchen Stellen die Richtung zu ändern.



Foto: privat

Pamela Oesterheld (46),
Büroangestellte aus Hundelshausen



Alleinsein ist für mich eine Möglichkeit, mich auf mich selbst zu besinnen, zur Ruhe zu kommen und meine Gedanken auf Reisen zu schicken. In einer hektischen Welt, in der man ständig von Sineseeindrücken umgeben ist, sind das wertvolle Momente. Ich besuche zum Beispiel gerne Kirchen und genieße die Stille inmitten des städtischen Treibens. Wenn ich allein bin, höre ich außerdem gern Musik. Dann lenkt mich nichts ab und ich kann mich ganz auf das Gehörte einlassen.



Foto: De Filippo

Martin Hollenstein (74), Lehrer im Ruhestand
und freischaffender Künstler aus Ahnatal



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (1. Mose 2,18). Diese Erkenntnis Gottes aus der biblischen Schöpfungserzählung ging mir durch den Kopf beim Nachdenken über das Thema dieses Heftes. Warum ist es eigentlich nicht gut, allein zu sein? Und was ist der Unterschied zwischen allein sein und einsam sein?



Foto: medio.tv/Schlauderna

Die Bibel beschreibt, dass Gott uns Menschen als Beziehungswesen erschafft. Ein Gegenüber, Freundinnen, Partner zu haben, das macht unser Leben reich und hilft uns, Krisen zu bewältigen. In der Corona-Pandemie haben wir schmerzhaft erfahren, wie sich das anfühlt, wenn diese Beziehungen plötzlich nicht mehr gelebt werden können, wenn junge Menschen ihre Freunde nicht mehr treffen können oder Eltern, Kranke und Pflegebedürftige nicht mehr besucht werden dürfen.

Manche Menschen, vor allem viele Jugendliche, spüren die (Beziehungs-)Folgen der Pandemie immer noch, das zeigen auch aktuelle Befragungen. Sie fühlen sich einsam und nicht gesehen und anerkannt. Einsamkeit ist aber auch ein Thema für viele Menschen im Alter. Berufliche Kontakte sind abgebrochen, Freunde und Partner schon gestorben, die Familie möglicherweise weit weg. Wie lassen sich in dieser Situation neue Kontakte knüpfen und welche Rolle kann dabei die Kirche spielen? Das sind Fragen, über die wir in diesem Heft nachdenken.

Doch nicht immer ist Alleinsein eine schmerzhaft Erfahrung, die mit Einsamkeitsgefühlen verbunden ist. Manche Menschen leben bewusst allein und erleben das als Möglichkeit, sehr vielfältige Kontakte und Freundschaften zu pflegen. Und wer zu Einkehrtagen ins Kloster oder allein zum Pilgern geht, der sucht die Stille und eine Zeit des intensiven Kontakts mit den inneren Erfahrungen und für das Gespräch mit Gott. Von Jesus können wir lernen, dass solches Alleinsein uns wachsen lässt, auch wenn es manchmal mit einsamen Momenten verbunden ist.

Ich wünsche mir, dass Sie Kirche als einen Ort erleben, wo Kontakte geknüpft und Beziehungen gepflegt werden, die gegen die Einsamkeit helfen, und wo manchmal auch gute Momente des Alleinseins möglich sind. Eine anregende Lektüre wünscht

Beate Hofmann

Beate Hofmann
Bischofin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck

Gestaltung: Olaf Dellit, Celia Baumgart
Herstellung:
Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Kassel
Vertrieb: HNA, Kassel u. a.



Mehr Informationen über die vielfältigen Angebote der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck finden Sie im Internet:  www.ekkw.de

„Es gab viele Gespräche und viele Tränen“

Skisprung-Legende Sven Hannawald im *blick*-Interview über die Einsamkeit an der Spitze

Sven Hannawald ist eine Skisprung-Legende und einer der erfolgreichsten deutschen Sportler. Nach einem Burnout beendete er seine Karriere. Im Interview spricht er über seinen Umgang damit und über seinen Rückhalt.

? „An der Spitze ist es einsam“, heißt es. Wie einsam ist es, ganz oben auf so einer Skischanze zu sitzen?

Sven Hannawald: Das ist ein Moment, wo man mit sich allein ist, obwohl vielleicht unten tausende Menschen schreien und jubeln und hoffen. Im Skispringen lebt man in Momenten mit dem ganzen Drumherum, das extrem aufputscht. Und dann bist du wieder wirklich ganz allein mit dir.

? Und im übertragenen Sinne: Wie einsam ist es an der Weltspitze?

Hannawald: Auf dem Weg dahin wird dir klar, dass du gewohnte Wege ändern musst. Als junger Springer hat man noch mehr Zeit für Freunde und Bekannte, die an der Schanze stehen und mit dir reden wollen. Je besser du aber wirst, desto mehr musst du gerade solche Treffen absagen. Der Personenkreis um dich herum wird exklusiver. Ich hatte damals das Gefühl, dass ich den Faden zum Geschäft verliere, wenn ich zu sehr ins Private abtauche.

? Nach dem Höhenflug kam der psychische Absturz.

Hannawald: Ich hatte viele Dinge im Kopf, die mich belastet haben. Zum Beispiel Menschen, die ich ewig nicht gesehen hatte, aber trotzdem keine Zeit für sie hatte. Diese Gefühlsebene habe ich immer weggedrückt, ich hatte das nicht anders

ZUR PERSON

Sven Hannawald (48) hat als erster Sportler überhaupt alle vier Springen der Vierschanzentournee in einem Jahr gewonnen. Ein Olympia-, vier Weltmeistertitel und etliche Erfolge mehr stehen in seiner Bilanz. Nach einem Burnout beendete er 2005 seine Ski-Karriere. Heute hält er Vorträge und arbeitet als TV-Experte und Unternehmensberater. Hannawald ist verheiratet und hat drei Kinder.

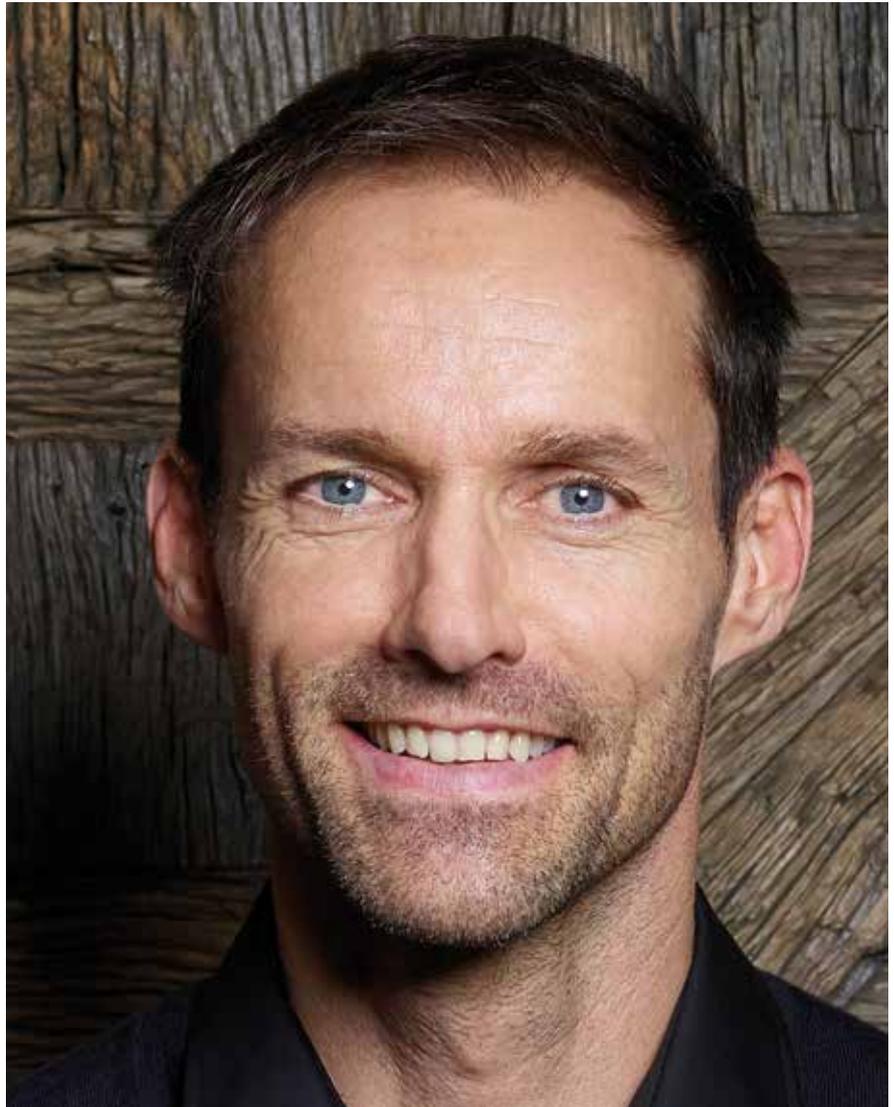


Foto: Gunnar Menzel/Travel Charme

Er fühlt sich wieder gut: Nach einem Burnout half ein Klinikaufenthalt Sven Hannawald, wieder gesund zu werden

gelernt. Deswegen bekommt auch nicht jeder Profisportler und nicht jede Führungskraft ein Burnout. Ich bin eher ein bisschen ruhiger und kam da anfangs besser durch.

Aber am Ende sind wir alle Menschen und das Gleichgewicht muss stimmen. Bei mir war das Ungleichgewicht immer weiter gewachsen, weil ich vieles weggeschoben habe. Aber es war schwierig, mir das einzugestehen. Ich war wie eine Maschine, die immer gesagt hat: Ich muss jetzt noch, ich muss jetzt noch, ich muss jetzt noch

? Irgendwann ging es nicht mehr.

Hannawald: Der Timer läuft. Und wenn da die Null steht, dann platzt das ganze System. Das ist menschlich.

? Spitzensportler gelten als harte Männer. War es schwierig, sich eine psychische Erkrankung einzugestehen?

Hannawald: Für mich eigentlich nicht. Das Problem ist aber, dass man psychische Erkrankungen aus Film und Fernsehen in der Form kennt, dass die Leute mit dem Kastenwagen kommen und dich in einer weißen Jacke abholen. Dabei ist es eine Erkrankung, bei der dein inneres System überfordert ist und der Körper irgendwann nicht mehr weiß, was er noch für Signale senden soll, damit man endlich aufwacht und ihm gibt, was er gerade braucht.

So langsam verstehen das die Menschen, auch weil es immer mehr betrifft. Das wundert mich nicht im heutigen Le-



Foto: Christof Stache



Foto: Maria Braun Studio

Ganz alleine im Restaurant: Ein Glücksmoment

Buchtip

Einen richtigen Glücksmoment beschreibt die Autorin Marie Luise Ritter: Sie sitzt in einer mexikanischen Altstadt in einem kleinen Restaurant, isst Pasta und macht sich Notizen für ihr Buch. Und sie sitzt da ganz allein. Ritter ist, so beschreibt sie es, mit sich selbst ausgegangen.

Die 31-Jährige hat solche Momente ganz bewusst gesucht und darüber ein Buch geschrieben. Sie ist alleine auf Reisen gegangen, wohnt alleine in Berlin und erzählt, wie schön das sein kann. Das bedeutet nicht, dass sie Einsamkeit nicht kennen würde – im Gegenteil: Bei einer Corona-Erkrankung hat sie das schmerzlich erleben müssen.

Aber Ritter unterscheidet zwischen Einsamkeit und Alleinsein. Und gerade auf Reisen knüpft sie vor allem deswegen neue, interessante Kontakte, weil sie nicht in einer festen Gruppe reist. Dabei sei sie gar nicht besonders extrovertiert, sagt sie im Gespräch. Das Alleinreisen gebe ihr aber die Freiheit, neue Menschen kennenzulernen.

Umgekehrt könne man sich auch in der Gesellschaft von vielen Menschen einsam fühlen. Ritter nennt als Beispiel eine Party, bei der man keine guten Gespräche finde und sich frage: „Was mache ich eigentlich hier?“

In ihrem unterhaltsam zu lesenden Buch macht die 31-Jährige aber auch deutlich, dass es eine gesellschaftliche Dimension hat, wenn jemand nicht in einer Beziehung lebt. Dieser Zustand gelte als unnormal – und bei Frauen werde das wohl noch stärker so gesehen als bei Männern. Um glücklich alleine leben zu können, gelte es auch, sich von diesem Druck frei zu machen.

„Manchmal scheint es, als wäre unsere Welt nur für Menschen zu zweit geschaffen“, schreibt sie im Buch. Und weiter: „Wir geben unser Geld für Hochzeitsgeschenke und Babyzubehör aus, aber niemand hat mir bisher etwas zu meiner ersten Buchveröffentlichung

geschenkt, meiner Freundin Melina zur selbst gekauften Wohnung oder Elena zu den Preisen, die sie mit ihrer Arbeit im PR-Bereich schon gewonnen hat.“

Auch bei der Verabredung mit sich selbst – diesen Begriff nutzt Marie Luise Ritter sehr bewusst – sei es wichtig, nichts darauf zu geben, was andere denken. Es müsse einem egal sein, ob die anderen im Restaurant es vielleicht komisch finden, dass da eine Frau alleine am Tisch sitzt. Wenn es gelinge, den Restaurantbesuch als „Date mit sich selbst“ zu betrachten, dann ändere sich das Bewusstsein und diese Zeit werde kostbar.

Ähnlich gilt das auch für das Alleinwohnen. Ritter erinnert sich an ihre Großmutter, die das gute Geschirr mit dem Goldrand nur herausholte, wenn Gäste kamen. „Ich finde es ganz schlimm, wenn Leute nur für Besuch leben.“ Nein, auch die eigene Wohnung und das Leben darin müsse man für sich schön machen, bei ihr gibt es auch mal ein Drei-Gänge-Menü nur für sie alleine.

Das bewusste Alleinsein, wie es Marie Luise Ritter lebt, hat nicht nur Schokoladenseiten, aber es ist ein Leben voller Eindrücke, Begegnungen und Überraschungen. Einsam ist es meistens nicht. ●

Olaf Dellit

Marie Luise Ritter:
Vom Glück, allein zu sein, Piper, 17 Euro

Homepage:
www.luiseliebt.de

Instagram:
[@luiseliebt](https://www.instagram.com/luiseliebt)



BÜCHER ZU GEWINNEN

Wir verlosen vier Exemplare des Buchs „Vom Glück, allein zu sein“. Schicken Sie uns zur Teilnahme bis zum 31. Oktober eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Glück“ an diese Adresse:

Redaktion blick in die kirche
Heinrich-Wimmer-Straße 4
34131 Kassel
verlosung@blickindiekirche.de

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.)

ben, speziell auch mit dem Digitalen, das ja nur den Kopf belastet und nicht unseren Körper fordert.

Heute appelliere ich: Wenn dein Körper dir signalisiert, dass du kaputt und müde bist, dann kümmere dich drum. Ich habe damals mehr auf meinen Kopf gehört als auf meinen Körper. Ich habe mich 24 Stunden, sieben Tage die Woche damit beschäftigt, wie ich mich besser aufstellen kann, damit ich erfolgreich bleibe.

Was hat Ihnen am meisten durch die Krise geholfen?

Hannawald: Für mich war die Klinik die einzige Möglichkeit, meine Gefühlsebene hochzuholen. Es ist ein neutraler Ort. Wenn ich vor die Tür gegangen bin, waren da keine Erinnerungen an mein altes Leben. Ich hatte mit meinen Eltern und engsten Freunden ein Umfeld, das mir Rückhalt gegeben hat. Die können dich aber in so einer Situation nicht ins Leben zurückführen, da brauchst du professionelle Hilfe. Und ab einer gewissen Tiefe des Burnouts oder der Depression hilft nur eine Klinik.

Dort habe ich mich nur um mich und meine Gefühle gekümmert, was viele Gespräche und viele Tränen bedeutete. Aber es hat sich reinigend und ausgleichend angefühlt. Nach sechs Wochen war ich ein anderer Mensch.

Sie haben auch kirchlich geheiratet. Hat der Glaube für Sie eine Bedeutung?

Hannawald: Glaube ist für mich nicht unbedingt nur mit Kirche verbunden. Aber ich finde es gut, dass man in der Kirche Gemeinschaft lebt. Ich bin als Heide aufgewachsen, weiß aber, dass ich schon an etwas glaube. Das muss nicht Gott heißen, aber ich weiß, dass jemand auf mich aufpasst; das gibt mir ein gutes Gefühl.

Am Ende eine Frage, die man sonst am Anfang stellt: Wie geht es Ihnen heute?

Hannawald: Ich fühle mich ausgeglichen. Ich achte mehr auf mich und sehe das, was ich erleben durfte, als Lehre für mein weiteres Leben. Ich weiß, dass ich keine halben Sachen mache und mich komplett fordere, wenn ich mich auf Dinge einlasse. Ich weiß nun aber auch, dass ich mehr darauf achten muss, dem Körper zu geben, was er braucht. Meine Basis ist meine Familie, sie ist mein Rückhalt und mein Nest. ●

Fragen: Olaf Dellit

Tag für Tag draußen bei Hund und Herde

Schäfer Julian Schulz ist in seinem Beruf viel allein, einsam fühlt er sich nur manchmal

Koom hier! Hoop, hoop!“ Die Rufe und Pfliffe von Julian Schulz fliegen über die Hochrhön. Die Hunde Kimba und Elan flitzen los, dann kommt Bewegung in die Herde: 1.200 Schafe und ein paar Ziegen laufen los; dorthin, wo frisches Futter wächst. Der Mann, der gerufen hat und die Herde dirigiert, ist 31 Jahre alt und Schäfer in fünfter Generation.

Es gibt nicht mehr viele Menschen in Deutschland, die diese Tradition als Hauptberuf pflegen, laut Schulz etwa 900. Doch für ihn ist die Schäfererei kein Beruf, sondern eine Berufung. Und die Zeiten sind nicht leicht. Die Wolle von seinen Rhönschafen lasse sich immerhin noch verkaufen, bei anderen Rassen sei das viel schwieriger geworden. Schulz' Haupteinkunft ist aber die Landschaftspflege. Er wird dafür bezahlt, dass die Herde das Gras im Naturschutzgebiet kurz hält und zum Beispiel Lupinen abfüttert, eine invasive Art, die in der Rhön die Flora stört.

Er sei aber nicht nur Schäfer, sondern auch als Tierarzt, Schreiner und im Büro tätig, sagt Schulz. Die Bürokratie nervt ihn, die vielen Vorschriften und Formulare. Doch es bleibt noch viel Zeit für das, was er gerne tut. Am Morgen werden die Tiere aus dem eingezäunten Gebiet getrieben, zum Fressen und zum Wasser. Gut drei Stunden sind Herde, Hirte und die beiden Schäferhunde unterwegs. Am Abend gibt es dann noch eine Runde, sodass Schulz sieben, acht Stunden draußen ist, jeden Tag zwischen April und Dezember. Er genießt das: „Das Schafehüten ist der Ruhepol.“

Die Zeit in der Natur sei entspannend, aber sie habe auch andere Seiten: „Es gibt sehr einsame Phasen“, sagt der 31-Jährige. Wenn er im Winter im Dunkeln draußen stehe – in sein Gewand gehüllt, die traditionelle Schäferschaukel mit dem langen Stiel aus Schwarzdorn in der Hand –, dann denke er manchmal neidvoll an die, die



Sichtbare Leidenschaft: Julian Schulz' Ohrstecker zeigt ein Schaf

zeitgleich vor dem warmen Ofen sitzen.

Doch an vielen anderen Tagen erlebt Julian Schulz die Weite der Hohen Rhön als befreiend für die Gedanken. Dann ist er allein, aber nicht einsam. Das sei auch eine Zeit des Nachdenkens.

„Das Schafehüten ist der Ruhepol.“

Wie geht es weiter?, fragt er sich dann. Und: Wie wird sich die Lage mit den Wölfen entwickeln? Das ist ein großes Thema. Schulz hat eines Morgens nur noch den Kopf und ein Bein einer Ziege gefunden, den Rest hatten ein oder mehrere Wölfe weggeschleppt. Ein Elektrozaun und eine Kamera, die Livebilder sendet, bieten ein wenig Schutz, wenn der Schäfer nicht draußen ist. Aber das reiche nicht immer aus. Schulz ärgert sich, wenn Stadtmenschen glaubten, sie wüssten über Wölfe besser Bescheid als er.

Manchmal wandern die Gedanken über den Horizont des Alltags hinaus. Wie wird es nach dem Tod? Das ist so eine Frage, die auftaucht. Und was wird aus seinen Töchtern, die jetzt noch klein sind? Ob sie vielleicht der Tradition treu bleiben und

Schäferinnen werden?

So sehr der Beruf des Schäfers sich auch gewandelt hat, eines ist geblieben: die große Verantwortung. Kein Zufall, dass Hirten in der Bibel eine große Rolle spielen, sei es in Psalm 23 („Der Herr ist mein Hirte“) oder im Bild des „guten Hirten“ für Jesus, der sich um seine Schafe kümmert.

Manchmal, sagt Julian Schulz, der Schäfer im 21. Jahrhundert, schlafe er schlecht. Dann hat er die Gefahren vor Augen und denkt an die Wölfe, die vielleicht gerade um seine Herde streichen. Oder er stellt sich vor, dass Schafe ausbrechen könnten und im Nebel vor ein Auto laufen. Was, wenn dann Menschen zu Schaden kommen?

Der Nebel ist es auch, der es ihm manchmal verleidet, aufzustehen. Wenn die graue Suppe über die Rhön zieht, würde er bisweilen lieber im Bett bleiben. Doch es hilft nichts, die Schafe brauchen Futter, auch wenn er dafür einsam mit ihnen durch den Nebel ziehen muss.

Und es gibt eben auch die schönen Momente, die den Beruf für Julian Schulz zur Berufung machen. Die Leidenschaft sieht man ihm an, sein Ohrstecker hat die Form eines Schafs. Er liebt es, wenn Schnee am Morgen die Landschaft bedeckt und sich die Schafe langsam erheben, unter ihnen ein Stück schneefreie Erde.

Ganz besonders freut er sich auf die Lammzeit. Die Begeisterung für die Lämmchen hat in all den Jahren nicht nachgelassen. Wenn neues Leben über die Wiesen tollt und springt, treten die einsamen Momente im Nebel zurück und es ist wieder klar, warum Schäfer mehr ist als ein Job.

1.200 Schafe und 60 Ziegen haben gefuttert und Wasser getrunken, nun geht es wieder die Anhöhe hinauf in ein frisch eingezäuntes Gatter. Kimba und Elan flitzen los und die Rufe von Julian Schulz fliegen über die Hochrhön: „Koom hier! Hoop, hoop!“ ●

Olaf Dellit





Manchmal ist es ein Erdbeer-Moment

Zwei von tausenden Ehrenamtlichen erzählen vom Besuchsdienst in ihrer Gemeinde

Für gestresste Berufstätige schwer vorstellbar, aber es gibt Menschen, die sich freuen, wenn sie einen Termin in ihren Kalender eintragen können. Weil der nämlich sonst leer ist. Und nun trägt die alte Dame „Schnuddeln“ ein. Zum Schnuddeln, also zum gemütlichen Plausch, kommt Karin Koch-Bolender vorbei.

Die 59-jährige Physiotherapeutin ist ehrenamtlich im Besuchsdienst der Kirchengemeinde in Kassel-Wilhelmshöhe tätig und erzählt begeistert von dem Moment, als sie im Terminkalender der alten Dame landete. Solche Momente kennt auch Marlis Casselmann. Die 75-Jährige war schon in ihrer früheren Heimat Sontra im Besuchsdienst und ist es jetzt in Kassel.

Sie erinnert sich, wie sie eine ältere Frau zu sich eingeladen hatte. Es gab Erdbeertörtchen und als Clou eine Erdbeere in einem Glas mit (alkoholfreiem) Sekt. Eigentlich, findet Casselmann, kein großer Aufwand. Doch am Abend klingelte das Telefon, die alte Dame bedankte sich für einen der schönsten Tage seit Langem.

Besuchsdienste, wie es sie in vielen Kirchengemeinden gibt, sind aktive Hilfe gegen Einsamkeit. Und das manchmal sogar doppelt, wie Marlis Casselmann erzählt. Als ihr Mann vor einigen Jahren starb, habe es ihr selbst in der Trauer geholfen, andere Menschen zu besuchen.

In Wilhelmshöhe können Menschen sich melden, wenn sie Besuch wünschen. Manchmal rufen auch die Kinder von älteren Menschen an oder die Diakoniestation gibt einen Tipp. Pfarrerin Dietlinde Bensiek koordiniert den Besuchsdienst, die 22 Ehrenamtlichen treffen sich regelmäßig, um über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Denn es gibt natürlich nicht nur die Erdbeer-Momente; es gibt auch Traurigkeit, Krankheit und Schweres oder sogar eine Abfuhr. Koch-Bolender erinnert sich an einen Geburtstagsbesuch. Die Ehrenamtlichen überreichen eine Glückwunschkarte und werden oft hereingebeten. So war es auch hier, doch dann war Stille. Der Jubilar aß weiter sein Brot und schaute Fernsehen, es fiel kein einziges Wort. So blieb es, als Koch-Bolender sich mit den Worten „Dann gehe ich mal wieder“ verabschiedete.



Foto: medio.tv/Schauderna

Gut gelaunt: Karin Koch-Bolender (links) und Marlis Casselmann sind ehrenamtlich im Besuchsdienst der evangelischen Kirchengemeinde Kassel-Wilhelmshöhe aktiv

Aber das ist die große Ausnahme. Auch aus den Stippvisiten zum Geburtstag entwickeln sich oft Gespräche, mal drei Minuten, mal eineinhalb Stunden. Reden und vor allem zuhören sind zentral im Dienst der Besucher und Besucherinnen. „Ich habe gelernt, dass man auch mal schweigen muss“, sagt Casselmann.

»In der Vergangenheit fühlen sich die Menschen sicher.«

Denn Menschen, vor allem wenn sie im Alltag wenige Begegnungen haben, erzählen meist gerne. Fast immer gehe es dabei um früher, hat Karin Koch-Bolender festgestellt: „In der Vergangenheit fühlen

sich die Menschen sicher.“ Und bei den sehr Alten spielten Kriegererlebnisse eine zunehmende Rolle. Gerade dann ist zuhören wichtig; besonders wenn es kaum Angehörige gibt. Casselmann erzählt von einer Frau, die nur von ihr und der Tochter besucht wird: „Sie ist froh, mir die alten Geschichten erzählen zu können, bei denen ihre Tochter schon die Augen verdreht.“

Wer sich für dieses Ehrenamt entscheidet, und in Wilhelmshöhe wächst deren Zahl nach Auskunft von Pfarrerin Dietlinde Bensiek, interessiert sich für Menschen. So ist es bei Marlis Casselmann, die früher Krankenschwester war und sich auch damals um andere gekümmert hat.

Karin Koch-Bolender ist Physiotherapeutin, auch ein Beruf, der Menschen hilft. Sie habe ein so gutes Leben, sagt sie, dass sie ein Ehrenamt übernehmen wollte. Doch, da ist sie sich mit Casselmann einig, es ist nicht nur ein Geben, sondern oft auch ein Nehmen. Sei es durch einen Anruf am Abend, eine selbst gebackene Torte oder dadurch, dass eine Dame die Besucherin das „I-Tüpfelchen“ ihres Geburtstags nennt. ● *Olaf Dellit*
www.christuskirche-kassel.de/category/diakonie

VIELE KOMMEN ZU BESUCH

In 344 Gemeinden der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck gibt es Besuchsdienste, 2.178 Ehrenamtliche engagieren sich dort, hinzu kommen 1.541 Ehrenamtliche, die Besuche in Altenheimen und Krankenhäusern und bei kranken Menschen zuhause machen.

Aus dem prallen Leben ins Altenheim

Altenhilfe macht Angebote gegen Einsamkeit, aber aktiv werden muss jeder selbst

Fotos: medio.tv/Dellit



Der Umzug ins Heim fiel ihnen nicht leicht: Rolf Alter (links) und Wolf Thannhäuser glauben, dass der Umgang mit der Einsamkeit in der eigenen Hand liegt

Wenn Wolf Thannhäuser in seinem Zimmer im Theodor-Weiß-Haus sitzt, erfüllen oft Klaviertöne die Luft. Der 85-Jährige liebt die Musik von Oscar Peterson und anderen großen Jazzmusikern. Nach einem aufregenden Leben ist der „sprunghafte Mensch“, als der er sich selbst bezeichnet, im Altenheim gelandet.



Klaus Vering

Er, der mit 17 zur „Légion étrangère“ – zur Fremdenlegion – ging, zehn Jahre blieb und unter anderem als Soldat in Indochina war. Der die transsibirische Eisenbahn gleich zweimal in ganzer Länge mitgefahren ist und auf die Frage, in welchen Ländern er schon war, antwortet: „Fragen Sie mich lieber, in welchen Ländern ich noch nicht war.“ Immer auf dem Sprung, nur mal ganz kurz verheiratet und auch nach dem Pharmaziestudium lieber nicht festangestellt, denn: „Wenn ich mal schnell nach Griechenland

wollte, habe ich das gemacht.“ Doch nach Verdacht auf einen Schlaganfall ging eines Tages das Leben ohne Hilfe nicht mehr. Sich nicht mehr so bewegen zu können, wie er mochte, das beschreibt Thannhäuser in einem Wort: „Schlimm!“

Rolf Alter hat das ganz ähnlich erlebt. Auch er kann von einem Leben mit vielen Facetten erzählen. Alter war noch ganz klein, als seine Familie das zerbombte Kassel verlassen musste. Er arbeitete im Bergbau, in einer Fabrik für Wärmetauscher und deckte Dächer. Er spielte Fußball, half den Nachbarn, wo er konnte und hatte immer Menschen um sich. Doch auch bei ihm spielte die Gesundheit irgendwann nicht

EVANGELISCHE ALTENHILFE

Die Evangelische Altenhilfe Gesundbrunnen gibt es seit mehr als 125 Jahren. Mittlerweile ist sie der größte diakonische Träger von Altenarbeit in Nordhessen. Sie hat auch Standorte in Thüringen. Die Altenhilfe bietet ambulante Pflege, Tagespflege, betreutes Wohnen und Pflegeheime. Zu ihrem Angebot gehören zudem ein Krankenhaus und das Hospiz in Kassel. www.gesundbrunnen.org

mehr mit. „Für mich war es eine Katastrophe“, sagt der 81-Jährige über den Umzug ins Heim. Der Bekanntenkreis sei auseinander gebrochen, die Familie verstorben. Ist das schwierig für ihn? Alter zuckt mit den Schultern.

Die Gemeinschaftsangebote, die es im Haus der Evangelischen Altenhilfe gibt, würden sie kaum nutzen, sagen beide Männer, das sei nichts für sie. Aber das Personal sei freundlich, sehr bemüht, und es sei gut, dass es die Aktivitäten gebe. Diese Gruppen seien wichtig, sagt auch Klaus Vering, Leiter der Altenhilfe. Ein gewachsenes Beziehungsgefüge aus dem alten Leben könnten sie aber nicht ersetzen.

»Wenn man sich ganz zurückzieht, vereinsamt man völlig.«

Es liege an jedem Einzelnen, finden die beiden Bewohner. „Wenn man sich ganz zurückzieht, vereinsamt man völlig“, sagt Wolf Thannhäuser. Und so sitzt er oft auf der Terrasse vor dem Haus, raucht und unterhält sich. Schwierig sei das lediglich, wenn andere Bewohner oder Bewohnerinnen – im Theodor-Weiß-Haus leben 34 Menschen – dement oder sehr schwerhörig seien. Klaus Vering bestätigt das, gerade ein nachlassendes Gehör könne einsam machen.

Für Rolf Alter ist beides bisher kein Problem. Auch er sitzt gerne vor dem Haus auf der Terrasse, streift aber auch durch die Stadt Hofgeismar und über das Gelände am Gesundbrunnen. „Ich bin viel unterwegs“, sagt er. Über die Weltlage und die Schlagzeilen aus Deutschland sind beide bestens informiert.

Leicht ist den beiden Männern mit dem prallen Leben der Umzug ins Altenheim nicht gefallen. Fragt man Wolf Thannhäuser, ob er einsam ist, sagt er: „Wenn ich ‚jein‘ sagen würde, wäre es die Wahrheit.“ Entscheidend sei, wie man damit umgehe, man dürfe sich nicht von der Einsamkeit erschlagen lassen. Vielleicht helfen dabei auch die Klaviertöne von Oscar Peterson ein wenig. ●

Olaf Dellit

Einsamkeit lässt sich nicht wegtrinken

Zwei Menschen erzählen von ihrem schweren Kampf gegen die Drogensucht

Krankheiten, Tod, Unsicherheit und immer wieder der Alkohol – es ist ein trauriger Grundton, der diese Lebensgeschichten prägt. Zwei Personen aus dem Bereich Hanau haben sich bereit erklärt, anonym über ihren Kampf mit den Drogen zu sprechen. Beide werden von Holger Neumann betreut, der als Psychologe in der ambulanten Suchthilfe des Diakonischen Werks Main-Kinzig arbeitet.

Da ist die 60-Jährige, die lange am Frankfurter Flughafen gearbeitet hat, bis eine chronische Krankheit das nicht mehr zuließ. Ihre erste Ehe sei daran gescheitert, erzählt sie, der Mann habe sich eine andere Frau gesucht. Alkohol gab es in ihrer Familie, seit sie denken kann. Die Großeltern, die Eltern – alle tranken. „Mein Onkel hat sich zu Tode gesoffen“, erzählt sie. Das habe sie immer vor Augen gehabt.

Doch das Wissen um die Gefahren hat nicht verhindert, dass sie selbst zur Flasche griff. Ihr Ehemann habe sie ermuntert. Am Abend und am Wochenende tranken sie, eine Bekannte brachte auch schon mal drei Flaschen Wein mit.

Wer dazugehören wollte, musste mittrinken – so hat es die 60-Jährige erlebt. Ihr zweiter Ehemann erkrankte schwer und konnte nicht mehr laufen, das isolierte sie: „Durch die Erkrankung waren wir viel alleine.“ Ein Hund brachte ein wenig Gesellschaft und sorgt heute dafür, dass die Frau die Wohnung verlässt und auch in Kontakt mit anderen Menschen kommt. Besonders freut sie sich, wenn Kinder Lucy streicheln und sich an dem Hund freuen.

Einsamkeit und Sucht hängen oft eng zusammen, weiß Psychologe Neumann. Zum einen sei sie oft eine Ursache für das Trinken, zum anderen verstärke Alkoholismus die Einsamkeit noch: Freunde wendeten sich ab, wenn der Umgang mit Alkoholikern schwierig werde – ein Teufelskreis. Und das Leiden sei nach wie vor tabuisiert: „Der Suff wird von der Gesellschaft nicht als Krankheit anerkannt.“

Heute, so sagt die 60-Jährige, trinke sie nur noch zum Einschlafen ein Glas Weinschorle mit viel Wasser: „Das hilft abzuschalten.“ Manchmal, wirft Psychologe Neumann ein, sei es aber auch mehr.



Foto: pavelkant – stock.adobe.com

Der Griff zur Flasche: Einsamkeit kann in den Alkoholismus führen, Alkoholismus macht oft noch einsamer – ein Teufelskreis

Unsicherheit und die Angst vor Einsamkeit standen am Beginn der Drogenlaufbahn eines 38-Jährigen. Er sei immer schüchtern gewesen und habe nur schwer Anschluss gefunden. Im dörflichen Umfeld habe Alkohol seit der Konfirmation als erlaubt gegolten, auch in der Bundeswehrzeit gehörte er nach Dienstschluss dazu.

Es blieb nicht beim Alkohol

Es blieb nicht bei der einen Droge, es kamen viele andere dazu: Haschisch, Heroin, Amphetamine – „eigentlich querbeet“, wie er sagt. So hoffte er, seine Schüchtern-

heit zu überwinden. Das schien auch zu funktionieren: „Es ging mir schlagartig gut, ich war lockerer und redseliger.“ Aber die Hoffnung, die Sucht im Griff zu haben, war trügerisch. Nach der Bundeswehr folgte ein Alkoholentzug, gegen die Heroinsucht bekommt er heute ein Ersatzmedikament unter ärztlicher Aufsicht.

Die Sucht und psychische Probleme, unter anderem hat der 38-Jährige eine Phobie und traut sich kaum unter Menschen, hätten dazu geführt, dass Freunde sich abwendeten. Er habe Schwierigkeiten, seinen Haushalt zu führen. Und in eine Wohnung, die nicht sauber und ordentlich ist, wolle er niemanden einladen, die Scham sei groß. Die Einsamkeit, die einst zum Drogenmissbrauch führte, mündete in eine noch größere Einsamkeit.

Auch körperlich hat der Mann mit Krankheiten zu kämpfen. Einen geregelten Tagesablauf habe er nicht, meistens spiele er Computer oder schaue fern. Doch er sei von den Drogen weg. Jüngst hat er den Führerschein gemacht. Das gibt ihm Hoffnung, wieder mehr rauszukommen. Es sind kleine Schritte; Holger Neumann hilft, sie zu gehen. ●

Olaf Dellit

RAT UND HILFE

Sie sind sich unsicher, ob Ihr Alkoholkonsum sich in einem gesunden Rahmen bewegt? Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet einen Selbsttest und viele Informationen zum Thema an: www.kenn-dein-limit.de Beratungsstellen für Suchtprobleme bietet unter anderem die Diakonie an, hier sind sie auf einer Landkarte zu finden: <https://hilfe.diakonie.de>



Besinnung: In katholischen Trappistenklöstern ist schweigen ein wichtiges Element. Unser Foto entstand in der niederländischen Abtei Koningshoeven bei Tilburg. Die Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck pflegt eine Partnerschaft zum dortigen Bistum.

In der Stille allein mit sich und mit Gott

Traudl Priller weiß, warum manche Stimmen erst zu hören sind, wenn es ruhig wird

Einsamkeit schreckt Traudl Priller überhaupt nicht. Im Zusammenhang mit Spiritualität habe das Wort für sie keinen negativen Beiklang, sagt die 68-Jährige. Priller (Foto) weiß, wovon sie spricht; sie ist seit vielen



Jahren Mitglied der geistlichen Gemeinschaft Koinonia am Standort Hermannsburg in Niedersachsen.

Sie ist für die Gäste verantwortlich, die in den Räumen von Koinonia eine Auszeit suchen, oft auch Stille.

Das Alleinsein mit sich selbst und Gott hat im Christentum eine lange Tradition. So erzählt die Bibel, wie Jesus durch Johannes getauft wird und Gottes Stimme ihn als „mein lieber Sohn“ anerkennt. Daraufhin geht Jesus in die Wüste, fastet 40 Tage und wird vom Teufel in Versuchung geführt (Matthäus 3+4). In Prillers Interpretation zog Jesus sich auch in die Wüste zurück, um sich mit diesem „Beziehungsangebot Gottes“ auseinanderzusetzen.

Menschen, die die evangelische Kommunität besuchen, wüssten meistens sehr genau, was sie von ihren Einkehrtagen erwarten, sagt Priller. Für den ersten Tag empfiehlt sie, die eigenen Sinne auszupro-

bieren und einfach nur wahrzunehmen, ohne die Eindrücke zu beurteilen. Das gehe gut bei einem langen Spaziergang. Als nächsten Schritt rät Priller, die jüngste Zeit im eigenen Leben auf dieselbe Weise wahrzunehmen, auch ohne zu urteilen. Möglichst faktisch zu schauen, was war; auch was geschmerzt hat.

»Gott zuppelt nicht an uns rum.«

Es sei, sagt die erfahrene spirituelle Begleiterin, gar nicht leicht, das alles zuzulassen: „Man ist sehr mit sich selbst konfrontiert.“ Das erzeuge in einem selbst Widerstände, zugleich sei es ein „Geschenk der Einsamkeit“, die Dinge so zu lassen, wie sie sind. Auch vor Gott dürfe jeder und jede so sein, wie er oder sie ist: „Gott zuppelt nicht an uns rum.“

Priller spricht von den inneren Stimmen, die sich widersprechen könnten. Die Aufgabe sei es, diese Stimmen voneinander zu unterscheiden und dann eine Entscheidung zu treffen. Eine Leitfrage sei: „Welche dieser Stimmen führt in die Liebe und in die Lebendigkeit?“ Um die Stimmen wahrzunehmen, brauche es die

äußere Stille. Dann komme viel ans Licht: „Manches legt sich wieder und manches tritt so deutlich hervor, dass man sich damit beschäftigen muss.“ Gerade bei einer ersten Stille-Erfahrung sei Begleitung daher gut. Es gebe Fälle, wo sie abrate, etwa bei Menschen mit schweren Depressionen: „Man muss innerlich bei Kraft sein, sonst kann es einen überfordern.“ Dann aber sei schweigen oft gut und hilfreich.

Auch zuhause sei es gut möglich, sich in der Stille zu üben. Priller empfiehlt, sich am Abend hinzusetzen und sich bewusst zu werden, „dass ich in guter Gegenwart Gottes bin“. Sie rät, den Tag vom Morgen bis zum Abend zu betrachten und sich zu fragen: Was geht mir nach? Was freut mich und warum? Und wenn der Tag nicht gut war, warum war das so? Wichtig sei es, dabei nicht stehenzubleiben, sondern alles in Gottes Nähe anzuschauen. Was sagt er? Für den Abschluss eigne sich ein Segenswort oder das Vaterunser.

„Ich verstehe die Stille als einen Raum, wo ich erwarten und erhoffen darf, dass auch Gott in dieses innere Gespräch des Herzens eintritt.“ Um in das Gespräch mit Gott zu finden, seien Worte und Geschichten der Bibel hilfreich. ● *Olaf Dellit*

www.koinonia-online.de

Die wichtigste Frage ist: Was tut mir gut?

Der Psychologe Frank Harries berät in Marburg häufig über Wege aus der Einsamkeit

Mit Einsamkeit hat Frank Harries oft zu tun und seit der Corona-Krise noch mehr. In der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werks Marburg-Biedenkopf sitzen häufig Menschen vor ihm, die damit zu kämpfen haben. Das sind zum Beispiel Studierende – die Beratungsstelle liegt zentral in der Universitätsstadt Marburg –, die neu im Studium sind und nur schwer Anschluss finden. Oder es sprechen Ältere vor, denen mit dem Eintritt in den Ruhestand Gelegenheiten fehlen, mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Einsamkeit könne in Depressionen, sozialen Rückzug und in eine Angstproblematik münden, sagt Harries. Die Gründe sind vielfältig, aber oft beobachtet er, dass Menschen glaubten, sie müssten schöner, klüger und besser sein, um Anschluss zu finden: „Sie trauen sich nicht, sie selbst zu sein.“ Dann versuchten sie, etwas darzustellen, was sie gar nicht sind, um Zuneigung zu bekommen.

»Viele trauen sich nicht, sie selbst zu sein.«

Es gibt viele Situationen, in denen Einsamkeit auftauchen kann, zum Beispiel wenn scheinbar alle im Umfeld einen Partner oder eine Partnerin haben, nur man selbst nicht. Oder wenn scheinbar alle heiraten und Kinder kriegen, nur man selbst nicht. „Scheinbar“, weil ein solcher Eindruck täuschen kann. Oft glaubten einsame Menschen, allen anderen ginge es gut, sagt Harries. Das stimme natürlich nicht. Der Psychologe empfiehlt:

- Eigene Bedürfnisse und Wünsche kennen und erkennen. Also nicht schauen, welche Bedürfnisse ich glaube, haben zu *sollen*. Sondern: Welche habe ich tatsächlich?
- Diese Wünsche äußern, also etwa den Wunsch nach Zuneigung und Nähe. „Manche tun das aus Angst vor einem Nein nicht, aber sie nehmen sich auch eine Chance“, sagt Harries. Natürlich berge es ein Risiko, so etwas zu offenbaren, aber: „Ich kann nicht davon ausgehen, dass der andere meine Bedürfnisse kennt.“ Und na-



Foto: pavel1964 – stock.adobe.com

Alleine auf der Bank: Einsamkeit ist seit Corona noch ein größeres Problem, doch es gibt Hilfe für Betroffene

türlich habe der Andere auch das Recht, Wünschen nicht zu entsprechen.

Unter dem Druck, einen Partner oder eine Partnerin zu finden, schlossen manche „faule Kompromisse“; gingen also eine Beziehung mit jemandem ein, der nicht gut zu ihnen passe. Da seien Konflikte vorprogrammiert, sagt Harries. Zugleich warnt er aber davor, für Freundschaft oder Partnerschaft die „eierlegende Wollmilchsau“ finden zu wollen – eine Person, die in absolut jeder Hinsicht zu einem passt. Eine Beziehung, ob freundschaftlich oder partnerschaftlich, habe Begrenzungen. Wenn

man etwa mit der einen Person nicht gut über Politik sprechen könne, gebe es vielleicht eine andere, mit der das richtig gut funktioniere: „Freundschaften sind nicht weniger wert, wenn sie nicht alles bieten.“

Für einsame Menschen hat Frank Harries einige Tipps:

- **Selbstfürsorge lernen:** „Ich muss mich selbst bemuttern können.“ Das bedeute, sich selbst anzunehmen, es sich in der eigenen Wohnung schön einzurichten, sich bewusst gut zu ernähren, Leidenschaften nachzugehen, vielleicht auch Sport zu treiben. Grundfrage: Was tut mir gut?

- **Aktiv werden:** Es reiche nicht, auf einen Anruf zu warten, sondern: „Ich muss mich selbst ins Spiel bringen.“ Hilfreich könne es sein, einen Verein oder eine Interessensgruppe – je nach Vorlieben – zu suchen. Harries weiß aber, dass das für manche Menschen eine sehr hohe Hürde ist.

- **Hilfe finden:** Besonders, wenn die Hürden so hoch erscheinen, ist professionelle Hilfe gut, beispielsweise in einer Beratungsstelle wie in Marburg. Dort gibt es kostenfrei und unbürokratisch Unterstützung. Harries sagt: „Es ist immer gut, die Dinge im Kopf zu sortieren.“ ●

Olaf Dellit

ZUR PERSON



Frank Harries (63) ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut. Er arbeitet in der Psychologischen Beratungsstelle Philipppshaus des Diakonischen Werks in Marburg.

www.beratungsstellen-philippshaus.de
Auch in anderen Regionen gibt es Beratungsstellen zu vielen Themen:
www.evangelische-beratung.info

Foto: medio.tv/Dellit

Wenn einen die Einsamkeit überflutet

Die Anruferin, die während dieser Telefonseelsorge-Schicht schon zum zweiten Mal anruft, hat viel zu erzählen: von ihrem eben getätigten Lebensmitteleinkauf, den Überlegungen, was sie heute kochen will, ihrer Angst, dass sich ihre Rückenschmerzen verstärken und sie vielleicht sogar Anzeichen einer schlimmeren Erkrankung sein könnten.

Sie möchte von ihrem Alltag erzählen, will eine Resonanz auf das Gesagte, ein Gegenüber, das zuhört. Beim zweiten Telefonat wagt sie, von ihrer Einsamkeit zu sprechen, die sie als sehr quälend erlebt. Da ist niemand, der sich für sie und ihr Leben interessiert. Freundschaften haben sich auseinanderentwickelt. Die Anruferin schämt sich zu sagen, dass sie einsam ist. „Bin ich selbst schuld?“, „Was stimmt nicht mit mir?“, fragt sie sich.

Einsamkeit ist ein häufig genanntes Gefühl bei der Telefonseelsorge. Anrufer:innen beschreiben Gefühle von Leere, Unverbundenheit und Verzweiflung. Sie sprechen vom Schmerz der Einsamkeit. „Es ist, als wäre zwischen mir und den anderen eine Milchglasscheibe, ich fühle mich abgeschnitten von allen anderen und das tut weh“, so beschrieb es eine Anruferin.

Manche Anrufer:innen sprechen offen vom Schmerz ihrer Einsamkeit, bei anderen ist er zwischen den gesprochenen Worten zu spüren. Manche fühlen sich einsam,

Einsamkeit ist ein wichtiges Thema in der Arbeit der Telefonseelsorge. Einer Anruferin gelingt es erst im zweiten Anlauf, darüber zu sprechen – Einsamkeit ist oft mit Scham verbunden

weil sie sozial isoliert sind. Aber längst nicht alle. Viele Menschen leiden auch unter einem Einsamkeitsgefühl, obwohl sie sozial eingebunden sind. Sie trauen sich in der Anonymität der Telefonseelsorge manchmal überhaupt zum ersten Mal, sich ihren existenziellen Einsamkeitsgefühlen zu stellen. So wie der Mann, der mitten in der Nacht anrief und bitterlich weinte, weil er sich trotz Eingebundensein in seine Familie und Ehe zutiefst einsam fühlte und dieser Schmerz ihn in dieser Nacht geradezu überflutete.

»Es ist, als wäre zwischen mir und den anderen eine Milchglasscheibe.«

Einsamkeit kann definiert werden als subjektive negative Erfahrung, die aus unzureichenden bedeutungsvollen Beziehungen resultiert oder aus einer großen inneren Unverbundenheit. Einsamkeit meint nicht allein sein und ist auch nicht identisch mit sozialer Isolation. In Deutschland leiden geschätzt 20 Prozent aller Menschen unter chronischer Einsamkeit, es ist also kein Ausnahmephänomen. Wenig hilfreich für Menschen, die sich einsam fühlen, sind Verweise auf soziale Aktivitäten und wohlmeinende Tipps, doch mal zu diesem oder jenem Treffpunkt zu gehen.

Im Umgang mit Menschen mit Einsamkeitsempfinden gilt das, was bei allen großen, schmerzlichen Themen gilt: Es braucht einen geschützten Raum und zugewandte, mitfühlende Zuhörende, die versuchen zu verstehen. Menschen, die den Schmerz mit aushalten und zurückhaltend sind mit guten Ideen und schnellen



Foto: privat

Salome Möhrer-Nolte leitet das Team der TelefonSeelsorge Nordhessen, das anonym und kostenlos rund um die Uhr erreichbar ist unter

Tel. 0800 111 0 111 und
0800 111 0 222

www.telefonseelsorge-nordhessen.de

Die Telefonseelsorge Nordhessen ist auf Spenden angewiesen:

IBAN: DE 62 5206 0410 0000 2140 35

Lösungsvorschlägen. Manchmal hilft es, nach früheren Verbundenheitserfahrungen zu fragen, danach, wann sich eine Person vielleicht zuletzt etwas weniger einsam gefühlt hat.

Manchen Menschen tut es gut, in die Natur zu gehen. Sich als Teil eines größeren Ganzen zu fühlen, kann tröstlich sein. Andere erleben das beim Hören von Musik, beim Singen und Tanzen und in der Spiritualität. In jedem Fall ist ein Gegenüber unterstützend, das nichts besser weiß, sondern sich auf eine Suchbewegung mit der Person, die unter Einsamkeit leidet, begibt.

Sich selbst als aktiv Gebende oder Helfende zu erleben, kann ebenfalls hilfreich sein. Dazu braucht es manchmal eine konkrete Ermutigung zu einer kleinen Handlung. Im Falle der Anruferin war dies, der Nachbarsfamilie ein Glas mit selbstgemachtem Apfelmus zusammen mit einer Grußkarte vor die Wohnungstür zu stellen. ●

Das Gesprächsbeispiel wurde zum Schutz der Anruferin verändert und anonymisiert.

TelefonSeelsorge®

0800-1110111
0800-1110222

**WIR
HÖREN
ZU**

www.telefonseelsorge.de

Einsam verrätselt



Das *blick*-Rätsel von Dr. Christina Bickel

Alleinsein, ob selbst gewählt oder nicht, kann erfüllend als eine besondere Zeit erlebt werden, in der man zu sich selbst finden kann, seine eigenen Bedürfnisse entdeckt, Kraft tanken und Hobbys nachgehen kann. Alleinsein kann aber auch als ein Gefühl von Einsamkeit, verbunden mit Traurigkeit und Unzufriedenheit, erfahren werden, wenn eine Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit in Hinblick auf soziale Beziehungen besteht. Das *blick*-Rätsel lädt Sie ein, über unterschiedliche Facetten des Alleinseins nachzudenken und so der Lösung auf die Spur zu kommen. Viel Freude beim Entschlüsseln!

1 Bibel. Auch Jesus zog sich aus der Gesellschaft zurück; 40 Tage, um allein zu sein, sich und Gott zu finden. Da musste er gemäß Markus 1,12 auch gegen böse Kräfte ankämpfen. Wohin zog sich Jesus zurück?

BERG

WÜSTE

WALD

2 Philosophie. Der Mensch ist nicht dazu bestimmt, einsam zu sein. Bereits zu Zeiten des antiken Philosophen Aristoteles galt: Der Mensch ist ein ...?

GEMEINSCHAFTSWESEN

FREUND

PARTNER

3 Gesundheit. Einsamkeit kann, wie Armut oder Arbeitslosigkeit, zu körperlichem und seelischem Stress führen und krank machen. Was kann eine Folge sein?

ALZHEIMER

GRIPPE

DEPRESSIONEN

Die ersten Buchstaben (in Fettschrift) der richtigen Antworten von 1 bis 6 ergeben das **Lösungswort**: Es bezeichnet einen Zustand, durch den das Alleinsein zum Genuss werden kann. Sie kann aber auch beängstigend wirken.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Redaktion behält sich vor, die Namen der Gewinner zu veröffentlichen. Teilnehmende erklären ihr Einverständnis. Namen und Adressen der Einsender werden nicht gespeichert, nicht weitergegeben oder weiterverwendet.

Das Lösungswort des letzten Preisrätsels (Juli 2023) war TIEFE. Gewonnen hat Dusanka Stanek aus Korbach. Wir gratulieren herzlich.

4 Literatur. Der französische Roman „Zusammen ist man weniger allein“ (2005) wurde mit Audrey Tautou in der Hauptrolle verfilmt und handelt von der jungen Frau Camille, die in eine skurrile Wohngemeinschaft zieht. Sie verliebt sich in Franck, der durch sie erkennt, wie einsam er zuvor gelebt hat. Schließlich zieht auch Francks Großmutter Poulette in die WG ein und Camille kümmert sich rührend um sie. Von welcher Autorin stammt der Roman?

ANNIE ERNAUX

MARION MESSINA

ANNA GAVALDA

5 Musik. Wie heißt der Song der Beatles aus dem Jahr 1966, der mit einer Klage über all die einsamen Menschen („Ah, look at all the lonely people“) beginnt?

ELEANOR RIGBY

YESTERDAY

SOUND OF SILENCE

6 Tiere. Auch im Tierreich gibt es Arten, die alleine leben und nur zur Paarungszeit oder zur Versorgung des Nachwuchses mit anderen Artgenossen anzutreffen sind. Bei welchen der Tiere handelt es sich um solche Einzelgänger?

ZEBRAS

SCHILDKRÖTEN

STEINBÖCKE

Senden Sie das Lösungswort

bis zum 31. Oktober 2023 (Einsendeschluss)
auf einer frankierten Postkarte an:

blick in die kirche

Heinrich-Wimmer-Str. 4

34131 Kassel

oder per E-Mail an: raetsel@blick-in-die-kirche.de



Ruhig gelegen, aber ganz nah dran

Das Best Western Ambassador Hotel befindet sich in ruhiger, aber dennoch zentraler Lage in der Nähe des Stadtzentrums von Baunatal. Kleine Shops, Cafés, Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten sind gut zu Fuß erreichbar.

In nur gut zehn Minuten erreichen Hotelgäste den größten Bergpark Europas und UNESCO-Weltkulturerbe in Kassel-Wilhelmshöhe, zu dem das Herkules-Denkmal hoch über der Stadt und die Löwenburg gehören.

Die gesamte Vielfalt der Region Nordhessen können die Gäste erleben, ob bei einer Radtour an der Fulda oder bei einem Besuch der Staumauer am Edersee. Viele Eintrittspreise in der gesamten Umgebung sind bereits in der MeineCard plus inbegriffen, die Hotelgäste kostenfrei erhalten (siehe Artikel unten links).

Gratis-WLAN, große und gemütliche Zimmer und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie ein Saunabereich gehören zu den weiteren Vorzügen des Hotels in Baunatal. ●

Zu gewinnen beim *blick*-Rätsel:

Ein Wochenende (zwei Nächte) für ein bis zwei Personen im Komfort-Doppelzimmer im Best Western Ambassador Hotel in Baunatal. Inbegriffen ist das Frühstück vom Buffet, die Nutzung der Sauna, eine Wanderkarte sowie die MeineCard plus (siehe unten). Als besonderes Bonbon gibt es wahlweise eine Flasche Wein oder eine Flasche Prosecco für einen gemütlichen Abend.



Fotos: Best Western Ambassador Baunatal

MeineCard plus: Alles auf einer Karte

In 140 Gastgeber-Betrieben der Grimm-Heimat Nordhessen erhalten Gäste für die Dauer ihres Aufenthalts kostenlos die MeineCard plus. Sie ermöglicht es, den Nahverkehr, Regionalzüge, Regiotram,

Straßenbahnen, Busse und Anruf-Sammeltaxis ohne zusätzliche Kosten zu nutzen.

Mit der Karte sind aber auch viele Freizeiterlebnisse im Preis enthalten. Ob Schwimmbäder und Thermen von Bad Arolsen bis Wolfhagen, ob Besucherbergwerke, Wild- und Tierparks, ob Mini-golf oder Baumkronenpfad, ob Seilbahn, Schloss oder Gemäldegalerie – das Angebot ist riesig. www.meinecardplus.de



SO ERREICHEN SIE DAS HOTEL

Best Western Ambassador Hotel Baunatal

Friedrich-Ebert-Allee 1
34225 Baunatal
Telefon: 0561/4993 0
Fax: 0561/4993 500
info@ambassador-baunatal.bestwestern.de
www.ambassador-baunatal.bestwestern.de
Auf der Homepage gibt es auch Informationen zur Gastronomie und Tagungsmöglichkeiten im Hotel.

**Alle Dinge sind möglich dem,
der da glaubt.** Markus 9,23

**Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht,
denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich, ich helfe
dir auch, ich halte dich durch die rechte Hand
meiner Gerechtigkeit.** Jesaja 41,10

**Der HERR ist mein Licht und
mein Heil, vor wem sollte ich
mich fürchten?** Psalm 27,1

**Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen,
aber meine Gnade soll nicht von dir weichen,
und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen.
spricht der HERR, dein Erbarmer.** Jesaja 54,10

**Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußer-
sten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen
und deine Rechte mich halten.** Psalm 139, 9-10

**Der HERR ist ist gütig und eine feste zur
Zeit der Not und kennt die, die auf ihn
trauen.** Nahum 1,7

**Fürchte dich nicht,
glaube nur!** Markus 5,36

**Habe ich dir nicht geboten: Sei getrost und unverzagt?
Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der
HERR, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.** Josua 1,9

Starke Worte

für die Hosentasche oder anderswo!

Manchmal tut es einfach gut, ein paar Mut stiftende Worte zu lesen. Auf dieser Seite finden Sie einige stärkende Worte aus der Bibel. Welche Verse tun Ihnen besonders gut? Vielleicht kleben Sie Ihre Lieblingsstelle an den Spiegel, das Telefon oder auf den Nachttisch?

Einsamkeit und Alleinsein sind Themen der Bibel. So wird für das Gebet die Stille empfohlen: „Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu ...“ (Matthäus 6,6).

Die Verzweiflung der Einsamen findet wohl den stärksten Ausdruck in Jesu' Ausruf am Kreuz: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Matthäus 27,46).

Und Psalm 25 ist das Gebet eines Einsamen, der Gott um Hilfe anfleht: „Wende dich zu mir und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und elend. Die Angst meines Herzens ist groß; führe mich aus meinen Nöten! Sieh an meinen Jammer und mein Elend und vergib mir alle meine Sünden! (Psalm 25, 16-18)

Und Sie? Haben Sie selbst Worte, die Ihnen Mut und Kraft schenken? Teilen Sie diese gerne auf unserer Seite www.ekkw.de/starkeworte.php oder scannen Sie den QR-Code. Auch wenn Sie nicht selbst etwas schreiben wollen, freuen wir uns über Ihren digitalen Besuch:

