

Einsamkeit – dagegen gibt's Rezepte!

Experten sprechen schon von „Volkskrankheit“ / Malteser an bundesweitem Projekt beteiligt

Kontakte beschränken, Menschenansammlungen meiden, daheim bleiben. Wieder hat ein Jahr im Zeichen der Pandemie begonnen. Keine guten Voraussetzungen für Menschen, die sowieso schon kontaktarm sind. Und eine große Herausforderung für diejenigen, die anderen aus ihrer Einsamkeit heraushelfen wollen und die das schon lange vor Corona getan haben. Denn, so der Referent für Seniorenpastoral im Bistum Eichstätt, Michael Schmidpeter, auch schon vor der Pandemie habe Einsamkeit das Leben vieler Menschen getrübt. Das Virus habe „nur deutlich werden lassen, was schon lange vorher da war“.

NICHT ERST SEIT CORONA

„Herausforderung Einsamkeit. Initiativen gegen soziale Isolation“, so lautete der Titel eines Online-Seminars für Akteure in Pfarrgemeinden und Verbänden, für das Schmidpeter vergangenen November im Rundbrief der Altenpastoral warb. Damit traf er offensichtlich einen Nerv, denn wenig später startete die vom katholischen Medienhaus in Bonn getragene Adventsaktion „#jetzt hoffnungschicken“. Kurz vor Weihnachten wurde dann im Kreis der Sozialministerinnen- und -minister der Länder darüber spekuliert, ob nicht ein „Einsamkeitstipfel“ sinnvoll sei. Andere Nationen sind sogar noch einen Schritt weiter gegangen: In England und Japan gibt es bereits Einsamkeitsministerien. Nach Angaben der Initiative „#jetzthoffnungschicken“ fühlt sich jede vierte Person in Deutschland einsam. Nicht nur, aber überwiegend ältere Menschen. Dabei, so die Initiatoren, reichten oft ein Lächeln, ein offenes Ohr, ein wenig Zeit.

„Miteinander – Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter“, so nennt sich ein bundesweites Projekt, das die Malteser gerade durchführen und bei dem 112 Standorte mitmachen, darunter auch Eichstätt, Ingolstadt und Wendelstein. Die Aktion, bei der bereits bestehende Angebote aus-



Foto: Geess

Wenn niemand anruft, niemand kommt, dann braucht es Mut, selbst aktiv zu werden und Anschluss zu suchen. Aber es lohnt sich.

gebaut oder auch neue entwickelt werden, läuft noch bis Ende 2024 und ist, nicht überraschend, politisch gewollt. Gefördert wird sie vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Der Auftrag lautet: neue Zugangswege suchen zu Menschen hohen

Alters, die noch allein zu Hause leben.

Freilich seien die Weichen für das Projekt noch vor Corona gestellt worden, bringt Christina Derr auf den Punkt, was die Sache gerade massiv erschwert: das pandemiebedingte Gebot zum



Foto: vb

Viele Seniorinnen und Senioren schwören darauf: Sitztanz – hier mit Herbert Altrichter von den Eichstätter Maltesern.

AKTUELL

Über den eigenen Tellerrand hinausschauen und den Blickwinkel erweitern – dafür ist man nie zu alt oder zu gebrechlich. Von der Seniorenpastoral im Bistum Eichstätt kommt zum Beispiel die Anregung, den Weltgebetstag der Frauen, der heuer am Freitag, 4. März, begangen wird, auch in Alten- und Pflegeheimen aufzugreifen. Im aktuellen Rundbrief mit Angeboten für das erste Halbjahr 2022 ist zu erfahren, dass es die Liturgie, die diesmal von Frauen aus England, Wales und Nordirland erarbeitet wurde, auch in leichter Sprache gibt.

Info unter www.altenheimseelsorge-bayern.de/aktiv-in-der-seelsorge/projekte-und-initiativen/weltgebetstag/

Distanzhalten. Derr ist bei den Maltesern im Bistum Eichstätt Referentin für Soziales Ehrenamt. Einsamkeit, so weiß die ausgebildete Gerontologin, „ist ein absolutes Tabuthema“. Keiner gebe sich gerne als einsam zu erkennen. Wobei Einsamkeit subjektiv wahrgenommen werde. Manche spürten sie, obwohl sie noch in einem Familienverbund lebten. Andere lebten ganz allein, ohne sich im Geringsten einsam zu fühlen.

EINE FRAGE DES TYP

Gesellig oder eher zurückhaltend? „So wie man sein Leben lang war, bleibt man in der Regel auch im Alter“, lautet Derrs Erfahrung. Sie schildert dazu das Beispiel eines alten Ehepaars, bei dem stets die Ehefrau die Extrovertierte war. Sie habe die Kontakte gepflegt, die Treffen im Bekanntenkreis arrangiert, erseemitzogegen worden. Als sie das nicht mehr kann, vereinsamt er. Zwar sei es nicht ausgeschlossen, dass man sich im Alter noch ändern könne, sagt die Gerontologin, aber niemand drehe sich um 180 Grad.

Um zumindest einen ersten aktiven Schritt aus Isolation und täglichem Einerlei zu ermöglichen, machen die Malteser niederschwellige Angebote. Dazu gehören etwa die „Telefonfreundschaften“: Ehrenamtliche, die in Gesprächsführung ausgebildet sind, rufen regelmäßig zu fest vereinbarten Zeiten an. Das funktioniert auch, oder erst recht, in Zeiten der Pandemie. Andere Aktivitäten werden dagegen gerade ausgebremst, zum Beispiel der überaus beliebte Sitztanz. Seit Oktober herrsche wieder Zwangspause, berichtete Herbert Altrichter, der in Eichstätt ehrenamtlich eine solche Gruppe der Malteser leitet: „Wir hoffen, dass wir im Februar wieder loslegen können.“ Seine Gruppe besteht aus zwei Dutzend älteren Leuten ab Mitte 60, darunter ein einziger Mann. Zwei Damen in der Gruppe sind schon 93. „Aber noch sehr fit“, lobt Altrichter, der immer wieder die Frage hört: „Wann geht es endlich wieder los?“



Drei Angebote der Malteser im Bistum Eichstätt: Kulturbegleitedienst (Abb. o.), Besuchs- und Begleitedienst mit Hund (Abb. r; beides in Wendelstein) und Telefonfreundschaften (Abb. u.).



Fotos: Stengel, Mätzing, vb

Alle vermissen den Austausch, die Musik, die Bewegung, die die Gelenke beweglich hält und zugleich der Sturz-Prophylaxe dient. Nicht zuletzt „lachen wir auch viel miteinander“, erzählt Altrichter. Sein Ehrenamt mache ihm unheimlich Spaß, versichert der Mittsechziger, der schon immer ein begeisterter Tänzer war und im Ruhestand eine Ausbildung als Sitztanz-Leiter gemacht hat.

WIEDER MAL INS KONZERT

Auch Franziska Stengel ist mit ihren 72 Jahren schon im Rentenalter, engagiert sich aber tatkräftig bei den Maltesern. In Wendelstein hat sie einen Kulturbegleitedienst mit neun Ehrenamtlichen aufgebaut, der sehr gut angenommen wird. Und das, „obwohl wir hier ohnehin eine Pfarrei haben, die unheimlich aktiv in der Seniorenarbeit ist“, lobt Stengel. Rund 20 ältere Frauen und Männer nutzen die Angebote des Kulturbegleitedienstes regelmäßig, ein Drittel

weniger als vor Corona. Wurden für die ersten Ausflüge noch die Privatautos der Ehrenamtlichen genutzt, so kommt inzwischen der Neunsitzer-Bus der Wendelsteiner Malteser zum Einsatz, in dem auch der ein oder andere Rollator verstaut werden kann. „Wir haben extra eine Fahrzeug-einweisung bekommen“, erzählt Stengel. Das Angebot reicht vom Besuch einer Esselfarm mit Freiluft-Café in Freystadt bis zum Genuss eines Klavierkonzerts, für das sich die Seniorinnen ordentlich in Schale werfen konnten. Zuletzt habe sich eine 85-jährige Dame angeschlossen, die früher gerne das Opernhaus in Nürnberg besucht hat, nun aber abends nicht mehr mit dem Auto in die Großstadt fahren möchte. „Mir geht es ja selber so“, erzählt Stengel, deren Mann vor einigen Jahren verstarb, „wir waren immer zu zweit auf Kulturveranstaltungen. Allein hab ich es noch nicht fertiggebracht.“

ZUM THEMA

WhatsApp mit Mitte 80

Ob Freundeskreise, Fußballmannschaften der Firmgruppen – fast alle nutzen heutzutage ihr Handy, um per WhatsApp Verbindung zu halten, Verabredungen zu treffen, Fotos zu verschicken. Wäre doch gelacht, wenn das eine Frage des Alters wäre! Vor diesem Hintergrund machten der Katholische Deutsche Frauenbund (KDFB) im Bistum Eichstätt und die Kolpingjugend der Diözese nun gemeinsame Sache und luden zu mehreren Schulungen unter dem Motto „Smartphone, Tablet und Co.“ ein, zum Beispiel in Monheim.

In der dortigen Stadthalle hatten sich neun Interessierte eingefunden, die sich mit ihren Fragen an vier junge Leute von der Kolpingsfamilie Dietfurt wenden konnten. Weil der Kenntnisstand ganz unterschiedlich war, wurden mehrere Gruppen gebildet. „Die jungen, sehr sympathischen und überaus kompetenten Leute haben sich geduldig zweieinhalb Stunden die Probleme der anwesenden Damen und Herren angehört und weitestgehend versucht, diese zu lösen“, heißt es im Rückblick der Wemdingener KDFB-Bezirksleiterin Hedwig Kerzel: „Natürlich tauchten während der Problemlösung gleich wieder neue Fragen auf, aber dazu war die Zeit leider zu begrenzt.“

Während sich die einen für Arien und Geigenklänge begeistern, freuen sich andere am Schnurren ihrer Katze oder an den treuen Augen ihres Hundes. Haustiere, so zeigen Studien, halten fit und bewahren Senioren vor Vereinsamung. In diese Richtung geht auch ein Angebot der Wendelsteiner Malteser: der Besuchs- und Begleitedienst mit Hund. Zehn Ehrenamtliche sind mit ihren eigenen Vierbeinern an dem Projekt beteiligt, das sich nicht nur an Senioren wendet, sondern beispielsweise auch an Kinder mit Behinderung. Die notwendige

Die informativen Stunden im Kreis junger Leute hätten den Seniorinnen und Senioren das Gefühl gegeben, „noch angenommen zu sein“, freut sich Kerzel. „Bei dieser Gelegenheit kam man auch bei Kaffee und Kuchen privat ins Gespräch.“ Ihr



So geht's: Handy- und Tablet-Schulung von KDFB und Kolping in Monheim.

Foto: vb

Fazit: „Durch das Kennenlernen neuer Medien und deren Handhabung sind ältere Personen nicht mehr ausgegrenzt und können besonders mit der Familie kommunizieren. Das ist momentan sehr wichtig zu Zeiten der Pandemie, wo der Kontakt oft auf der Strecke bleibt.“ vb/gg

Ausbildung, die wegen Corona zwei Jahre, statt, wie ursprünglich geplant, ein Jahr dauerte, haben bereits fünf Aktive absolviert. Unter ihnen ist auch Anja Mätzing mit ihrem fünfjährigen Labrador Justus. Er lässt sich lammfromm mit Leckerlis füttern und weckt in alten Leuten Erinnerungen an das eigene Haustier, das sie vor vielen Jahren versorgten.

Dass die Malteser dem Thema Einsamkeit gerade viel Aufmerksamkeit widmen, passt gut in ihr Profil, findet Mätzing „Unser Motto lautet ja schließlich: ... weil Nähe zählt!“ Gabi Gess