

No.1/2019
Schutzgebühr
5 Euro

Diakonie  Düsseldorf

dialog



Einsamkeit?

BLACK AND WHITE ARE THE COLOURS OF PHOTOGRAPHY

Robert Frank, Photographer



Thorsten Nolting,
Diakonie Düsseldorf

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten das erste Heft des neuen Magazins dialog in den Händen. dialog greift Themen auf, um eine gesellschaftliche Debatte anzustoßen oder sich mitten in eine Diskussion hineinzubegeben. Dabei wollen wir eine dezidiert christliche und sozial engagierte Deutung anbieten. dialog ist bunt und anregend. Wir stellen engagierte Menschen, inspirierende Beispiele und neue Ansätze im Sozialen vor.

Wie einsam muss jemand sein, um daran zu leiden? Nicht wenige Menschen sind gern allein. In einer Stadt wie Düsseldorf sind 50 Prozent aller Haushalte Single-Haushalte. Kann man den Punkt voraussehen, an dem Einsamkeit bedrückend wird? Und wie kann eine Gesellschaft mit unfreiwilliger Isolation umgehen?

In Großbritannien wurde die Frage nach der Einsamkeit zur Staatsangelegenheit erklärt. Deshalb haben wir die Ministerin für/gegen Einsamkeit Mims Davies gefragt. Sie spricht von ersten Ideen der britischen Regierung, Einsamkeit zu vermindern. Im Gespräch tauscht sich Diakoniepräsident Ulrich Lilie mit einem Medienwissenschaftler und einem Telefonseelsorger über Abgründe und Chancen sozialer Medien zu mehr Miteinander aus. Ann-Christin Bertrand, Kuratorin bei C/O Berlin, hat Einsamkeit im Werk des Künstlers Daniel Seiffert aufgespürt, der Journalist Heribert Prantl blickt auf die Einsamkeit am Ende des Lebens. Hinzu kommen Berichte aus Zonen unserer Gesellschaft, in denen Einsamkeit in besonderer Weise auftritt.

Insgesamt wird deutlich: Es gibt eine krankmachende, gemeinschafts- und identitätsschädigende Einsamkeit. Und es ist höchste Zeit, dem etwas entgegenzusetzen. Unsere postindustrielle Gesellschaft braucht gemeinschaftsbildende Initiativen und kommunale Gemeinschaftsstrategien. Kontaktpunkte im Quartier müssen gestärkt und neue geschaffen werden.

In einem Düsseldorfer Teil mit Innovativem und anderem Lesenswertem aus der Diakonie berichten wir davon, wie wir konkret in unserer Stadt das Soziale mitgestalten.

dialog freut sich auf engagierte Leserinnen und Leser, die in das Gespräch über die Zukunft unserer Gesellschaft und für ein gelingendes Miteinander eintreten.

Ihr Thorsten Nolting

D'haus

Düsseldorfer Schauspielhaus

— Junges Schauspiel —

Bürgerbühne — Spielzeit 2019/20

Wir sind zurück im Schauspielhaus am Gustaf-Gründgens-Platz — mit **Dantons Tod** von Georg Büchner — **Bungalow** von Helene Hegemann — Robert Wilsons Inszenierung von **Das Dschungelbuch** mit der Musik von CocoRosie und **Die Entdeckung des Himmels** von Harry Mulisch — **Das Junge Schauspiel lädt ein** — zu **Der kleine Prinz und die Krähe** von Martin Baltscheit und zu **Das doppelte Lottchen** von Erich Kästner — Mit **Parzival (to go)** von Wolfram von Eschenbach kommen wir auf Ihre Einladung an viele Orte der Stadt und in Shakespeares **Was ihr wollt** setzen die Jugendlichen der Bürgerbühne ihr Herz aufs Spiel!

Save the date! Wir laden Sie ein zu — **Fünzig Jahre Düsseldorfer Schauspielhaus** im **Januar 2020** mit einem tollen **Jubiläumsprogramm** und freuen uns auf das große **internationale Festival Theater der Welt** im **Mai 2020**.

Alle weiteren Premieren und Termine finden Sie unter www.dhaus.de

Thema Einsamkeit

- 6 **Alone in the Crowd**
Einsam in Gesellschaft
- 10 **Isolation**
Großbritanniens Einsamkeitsministerin im Interview
- 13 **„Ich bin, weil wir sind“**
Jesus hatte nicht nur „Follower“
- 14 **Kraftwerk Jugend**
Eine Generation im Schwebestadium
- 22 **Am Ende des Lebens**
Ein Essay von Heribert Prantl
- 24 **Fürs Glück braucht es mehr als einen Menschen**
Psychologin Bettina Pause über Einsamkeit
- 28 **Einsam**
Einsam ist, wer sich einsam fühlt
- 31 **Danke, ausgezeichnet, und Ihnen?**
Wir plauschen mit einem Chatbot
- 32 **„Die wollten mich weinen sehen“**
Tom stand in der 5. Klasse fast ganz alleine da
- 36 **Zu Hause ist es ruhig genug**
Wo ältere Menschen neue Freundschaften schließen können
- 38 **Ein Kind auf dem Rücken seiner Mutter**
Judith Liyeye Mukuna war in Afrika nie einsam
- 40 **Manchmal kurz vorm Durchdrehen**
Über das Leben hinter Gittern
- 44 **Von der Frau geschlagen**
Wenn Männer Opfer von Gewalt werden
- 46 **Vom Leben auf dem Wasser und an Land**
Unterwegs mit der Seemannsmission
- 51 **Diakonie Düsseldorf**
- 52 **Einfach mit dabei**
Anneliese Lang gibt Lebensmittel an Bedürftige aus
- 55 **Checkliste fürs Ehrenamt**
Das hilft bei der Entscheidungsfindung
- 57 **Zurück in den Beruf**
Die reatec unterstützt Alleinerziehende bei der Jobsuche
- 58 **Selfie vor Kunstwerk**
Neues Projekt im NRW-Forum
- 60 **Im Winter des Lebens**
Mit dem ambulanten Pflegedienst auf Tour
- 63 **Kunst für den guten Zweck**
Die Kulturmetzgerei sammelt für die Diakonie
- 64 **Das Pflegetelefon**
Karen Veit-Koschwitz beantwortet alle wichtigen Fragen rund um die Pflege
- 66 **Wolken, Vulkane, Edelsteine**
Kinder mit Autismus tun sich schwer im Umgang mit anderen
- 69 **Eröffnung Ulrich-Bach-Haus**
Die neue Heimat für das Autismus-Kompetenzzentrum
- 70 **Die Bilderbuchmacher**
Max Fiedler und Martin Baltscheit erfinden Helden
- 72 **„Der Rhein ist immer gut“**
Heinrich Fucks lässt den Blick in die Ferne schweifen
- 73 **kurz und knapp**
- 74 **Termine**
- 76 **Impressum**

Einsam in Gesellschaft

Alone in the Crowd

Können uns soziale Medien zurück ins Leben helfen oder verstärken sie Einsamkeit nur? Ist die Welt vielleicht einfach viel zu komplex, um echte Freunde zu finden? Und was tun, wenn ich die Chance, Kontakt aufzunehmen, verpasst habe? Gibt es dann noch einen Weg zurück? Darüber diskutieren Diakonienpräsident Ulrich Lilie, Medienpsychologe Dr. Tobias Dienlin und Ulf Steidel, Leiter der Telefonseelsorge Düsseldorf, im Interview.

Herr Steidel, der Begriff Alone in the Crowd – was verstehen Sie darunter?

Ulf Steidel Es gibt mindestens zwei Seiten von Einsamkeit. Auf der einen Seite gibt es sehr zurückgezogen lebende Menschen, die sozial isoliert sind. Diese Menschen lassen kaum Leute in die eigenen vier Wände, weil sie sich dafür schämen, wie sie leben. Auf der anderen Seite – Alone in the Crowd – gibt es Menschen, die gut eingebunden sind: in der Familie oder im Beruf. Diese Menschen fühlen sich einsam, weil sie Dinge beschäftigen, für die in der Familie kein Raum ist oder mit denen sie andere nicht belasten wollen. Ein Beispiel: Wenn ich suizidale Gedanken äußere, dann versetze ich alle in helle Aufregung. Das will ich vielleicht nicht immer.

Ulrich Lilie Familien und Freundeskreise sind keine Idyllen, sondern Orte mit Konventionen. Es gibt viele Menschen, die sagen, dass sie über bestimmte Themen mit ihrer Familie nicht sprechen können. Weil sie sich schämen, weil sie Angst vor Entwertung haben. Ich glaube, dass wir dies erst wieder einüben müssen: Zeiten zu finden, in denen wir wertschätzend miteinander reden. Wie viel gemeinsame Zeit haben wir eigentlich überhaupt noch für analoge Kommunikation?

500 Freunde, aber keiner zum Reden, heißt es in einem Song von Peter Fox – stimmt das? Haben Freundschaften in den sozialen Medien keine Basis im echten Leben?

Tobias Dienlin Das trifft es nicht ganz. Leute, die in den sozialen Medien das Label Freunde bekommen, entsprechen ja nicht dem klassischen Freundesbild. Vielmehr geht es in den sozialen Medien eher darum, lose Bekanntschaften zu pflegen, sprich: mitzubekommen, was der ehemalige Schulfreund macht. Wir haben also eine neue Dimension des Kontakts hinzugewonnen. Jetzt gilt es zu schauen, wo die Potenziale liegen. Gerade wenn es um den Social Support, also die Unterstützung von Randgruppen, geht, können die sozialen Medien gewinnbringend sein. Weil die Leute merken: Warte mal, es geht ja nicht nur mir alleine so.

Ulrich Lilie Aber die Fülle von Informationen und Kontakten schafft auch eine neue Form von Einsamkeit und Unsicherheit, weil viele Menschen plötzlich nicht mehr wissen, wo sie sich überhaupt verorten sollen, und sich fragen: Bin ich, so wie ich bin, eigentlich noch richtig?

Tobias Dienlin Das stimmt. In Bezug auf Instagram als neue soziale Netzwerkseite heißt es ja häufig: „Da ist alles so schön, aber gaukeln wir uns da nicht gerade etwas vor?“

Tatsächlich ist es nicht unbedingt falsch, was sich auf Instagram findet. Aber es ist die Schokoladenseite – und deswegen würde ich es eher als unvollständig bezeichnen. Das Phänomen, dass Leute sich vergleichen, ist so alt wie die Menschheit. Früher haben wir uns mit den Leuten im Dorf verglichen. Heute vergleichen wir uns mit der ganzen Welt. Dadurch ist es nun durchaus schwieriger, der Beste zu sein. Das gilt es kulturell aufzufangen.

In den Paarbörsen geht es um eine Präzisierung des Anforderungsprofils. Und auch Facebook bietet uns Freunde an, die möglicherweise passen könnten.

Ulrich Lilie Früher war die Familie der Schutzraum, in den ich mich zurückziehen konnte. Heute sind es vielleicht auch virtuelle Räume und Netzwerke, in denen wir uns zu Hause fühlen. Soziale Medien wie Facebook sind sehr erfolgreich, weil sie wissen, was du gut findest, was du einkaufst, was für Filme du siehst. Gleichzeitig müssen wir aber lernen, damit umzugehen, dass die Welt – auch infolge von Digitalisierung und Globalisierung – heterogener geworden ist.

Tobias Dienlin Auch ein Algorithmus wie bei Facebook profitiert davon, wenn er einen Zufallsfaktor einfügt. Denn der Mensch will zwar das, was er schon kennt, bestätigen – aber gleichzeitig hat er auch ein angeborenes Interesse für Neues.

Inwiefern ist mein Leben in den sozialen Medien eine Simulation und hält mich möglicherweise davon ab, meine Zeit für Kontakte einzusetzen, die tragfähiger wären?

Tobias Dienlin Ich würde nicht sagen, dass das, was in den sozialen Medien stattfindet, eine Simulation ist. Es ist vielmehr eine andere Form von Kommunikation. Wir konnten feststellen, dass Leute, die soziale Medien nutzen, auch im realen Leben öfter in Austausch mit anderen gehen. Wenn ich jemanden auf Facebook anschreibe, steigert das die Chance, dass wir uns auch im echten Leben einmal treffen. Dennoch sollten wir die Medieneffekte nicht überschätzen. Die Verrohung der Sprache ist zum Beispiel möglicherweise weniger einer Veränderung der Kommunikationskultur geschuldet als vielmehr der Tatsache, dass wir Einblicke in Kreise bekommen, in die wir vorher keine Einblicke hatten.

Leisten wir einen Beitrag zur Verstärkung von Einsamkeit?

Ulf Steidel, Leiter Telefonseelsorge Düsseldorf



Auch ein Algorithmus profitiert vom Zufallsfaktor.



Dr. Tobias Dienlin, Medienpsychologe

Familien und Freundeskreise sind keine Idyllen.

Ulrich Lilie, Diakoniepräsident



Ulf Steidel Bei uns gibt es Menschen, die uns über Jahre oder Jahrzehnte in ihren Alltag integriert haben. In solchen Fällen müssen wir uns kritisch fragen, ob wir nicht einen Beitrag zur Verstärkung von Einsamkeit leisten, und im Gespräch immer wieder darauf hinweisen, was über die Begegnung am Telefon hinaus möglich ist.

Einsamkeit entsteht ja meist, weil wir den Moment verpasst haben, wo noch etwas geht. Wo wir uns zur Nachbarschaft öffnen, uns engagieren ...

Ulf Steidel Einsamkeit beginnt schon viel früher, da, wo mir niemand zuhört, mich niemand wahrnimmt. Deshalb ist es wichtig, dass wir Orte etablieren, an denen wir uns wieder zuhören. Denn die Kunst des Zuhörens ist die Basis, um Einsamkeit unwahrscheinlicher zu machen.

Ulrich Lilie Es geht auch um soziale Fähigkeiten. Die einen sprechen jemanden beim Bäcker an und kommen so auf einmal ins Gespräch. Aber das erfordert Energie und ist schwierig für die Menschen, die diese Energie – aufgrund von unterschiedlichen Handicaps – nicht aufbringen können. Deshalb ist es wichtig, Begegnung mit einem guten Mix an professioneller Unterstützung und zivilgesellschaftlichen Netzwerken zu ermöglichen und dazu zu ermutigen, wie es zum Beispiel die Plattform nebenan.de versucht.

Tobias Dienlin Vielleicht noch dazu: Wir neigen dazu, zu sagen, dass die Menschen einsamer werden. Wenn wir uns die empirischen Daten anschauen, sehen wir aber, dass die Menschen sich heute fast genauso oft mit Freunden treffen wie früher und auch die Lebenszufriedenheit nicht gesunken ist. Aber das ändert natürlich nichts daran, dass die Aufgaben, die vor uns liegen, nicht kleiner werden.

Ulrich Lilie Und dennoch gibt es gewisse Veränderungen: Wie wir wohnen, wie wir arbeiten. Früher trafen sich die Menschen samstags beim Fußballspiel oder sonntags gerne auch beim Gottesdienst. Eine Folge unserer flexiblen Arbeitszeiten und unserer individuelleren Freizeitgestaltung ist, dass es heute schwieriger ist zusammenzukommen.

Wie gestalte und optimiere ich mein soziales Leben? Das scheint viele Menschen zu beschäftigen. Zum Schluss deshalb noch einmal die Frage: Wo müssen Investitionen reinfließen, um Isolation zu verhindern?

Ulf Steidel Orte guten Zuhörens sind wichtig, um Isolation und Einsamkeit weniger wahrscheinlich zu machen – inszeniert von unterschiedlichen Akteuren. Und ich freue mich,

dass die EU sich nicht nur um einen verbesserten Fluss der Waren und des Geldes kümmert, sondern sich im Rahmen des Programms „listening skills“ auch damit beschäftigt, was eine zuhörende Gesellschaft in Europa braucht.

Tobias Dienlin Ich glaube, dass die Gesprächskultur im regulären Miteinander großes Potenzial hat. Darum fände ich es schön, dies frühzeitig zu fördern, Stichwort: Offene Ganztagschule. Ich sehe, dass mangelnde emotionale Kompetenz Ursache für viele Leiden ist. Gesellschaftlich wird das aber nicht annähernd so wichtig genommen wie beispielsweise die berufliche Entwicklung.

Ulrich Lilie Ich würde mir wünschen, dass unsere Einrichtungen und Dienste auf die Förderung solcher Kompetenzen noch mehr Wert legen – das zu ihrer Sache machen. Dass die unterschiedlichen Mitarbeitenden und Klientinnen und Klienten sensibel Aufnahme erfahren und eine Kultur der Aufmerksamkeit füreinander ein Markenzeichen der Diakonie wird. Ich glaube, dann machen wir was richtig.

Gespräch Thorsten Nolting & Anne Wolf
Fotos David Ertl

[nebenan.de](#) ist ein soziales Netzwerk für Nachbarn. Die Plattform will eine direkte Kommunikation von Anwohnerinnen und Anwohnern und gemeinnützigen Vereinen, sozialen Einrichtungen und kommunalen Institutionen vor Ort ermöglichen. Die Diakonie Deutschland unterstützt das Projekt.

Die Telefonseelsorge Düsseldorf ist eine Einrichtung der evangelischen und der katholischen Kirche. Sie bietet Menschen in Düsseldorf und im Umland rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, eine anonyme seelsorgliche Beratung in persönlichen Krisensituationen.
[telefonseelsorge-duesseldorf.de](#)

Dr. Tobias Dienlin arbeitet an der Universität Hohenheim. In seiner Dissertation „Die Psychologie der Privatsphäre im Internet“ untersuchte Dienlin, warum Menschen online Informationen kommunizieren, wie sie ihre Privatsphäre psychologisch wahrnehmen und welche Zusammenhänge mit der Persönlichkeit bestehen. Die Dissertation zum Herunterladen findet sich hier:
[medienpsychologie.uni-hohenheim.de](#)

Isolation



Anfang 2018 wurde in Großbritannien das Thema Einsamkeit erstmals in einem Ministerium verankert. Seit November 2018 ist die konservative Politikerin Miriam Jane Alice „Mims“ Davies Ministerin für Sport, Zivilgesellschaft und Einsamkeit. Im Interview spricht sie über Einsamkeit in Großbritannien und was die Regierung dagegen tut.

Sehr geehrte Frau Ministerin, vor einem Jahr hat die britische Regierung erstmals eine Ministerin für Einsamkeit ernannt. Damit hat Großbritannien als erstes Land weltweit dem Thema eine solche Bedeutung gegeben. Ist das britische Volk einsamer als andere Nationen? Und gibt es Gruppen, die einsamer sind als andere?

Einsamkeit ist eine der größten Herausforderungen, denen unser Land gegenübersteht. Sie ist ein sehr komplexes Problem, und jeder kann damit konfrontiert werden, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass Einsamkeit Menschen das Gefühl vermitteln kann, isoliert und ganz unten zu sein. Auch das Selbstwertgefühl leidet in hohem Maß. Aber das Ganze ist nicht nur in Großbritannien ein Problem. Die vielen Briefe und E-Mails, die uns aus anderen Ländern erreicht haben, zeigen, dass Einsamkeit international ein Problem ist.

Man müsste glauben, dass man gegen Einsamkeit eher etwas auf einer individuellen Ebene unternehmen kann. Warum muss sich eine Regierung darum auf nationaler Ebene kümmern?

Einsamkeit ist natürlich ein sehr persönliches Problem, doch wir brauchen eine Diskussion auf nationaler Ebene, um das Bewusstsein für dieses Problem zu steigern, den Makel zu reduzieren und den Menschen dabei zu helfen zu verstehen, dass sie in ihrer Einsamkeit nicht allein sind. Darum ist die Arbeit der Regierung so wichtig. Wir schaffen für die Menschen mehr Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen, und ermutigen ausdrücklich Junge und Alte, es auch zu sagen, wenn sie sich isoliert fühlen und Unterstützung brauchen.

Im Oktober 2018 hat die britische Regierung die erste Strategie gegen Einsamkeit ins Leben gerufen. Was sind denn die wichtigsten Punkte dieser Strategie?

Aus unserem 11,5 Millionen Pfund umfassenden Fond für die Knüpfung von Kontakten haben wir 126 Projekte unterstützt, die Tausenden Menschen und Verbänden überall im Land zugutekommen. Der Fond ist sehr breit aufgestellt. So kann er unmittelbar Projekte unterstützen, die auf vielfäl-



Seit 2018 ist „Mims“ Davies Ministerin für Einsamkeit.

„Das hat mit dem Brexit nichts zu tun“

tige Weise mit vielen unterschiedlichen Gruppen arbeiten. Von diesen Projekten möchten wir möglichst viel lernen. Aus den Bewerbungen haben wir solche ausgewählt, die den Zielen des Fonds am nächsten kommen: den Menschen zu helfen, nachhaltige Beziehungen zu knüpfen, lokale Gruppen und Dienste in Anspruch zu nehmen und die Datenbasis rund ums Thema Einsamkeit zu verbessern.

Beispiele von geförderten Projekten sind Fahrdienste für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, oder digitale Technologien, die Menschen ermöglichen, sich online miteinander in Verbindung zu setzen. Auch gefördert wird die Ausweitung bereits bestehender Programme, in denen Sport, Kunst oder Musik es Menschen ermöglichen, Kontakte zu knüpfen.

Wir werden außerdem sicherstellen, dass alle Hausärztinnen und -ärzte in England bis 2023 in der Lage sind, Patientinnen und Patienten, die unter Einsamkeit leiden, auf Gemeinschaftseinrichtungen und Freiwilligendienste hinzuweisen. Die Ärzte können dann Patienten Aktivitäten wie Kochgruppen, Wandergruppen oder Kunstgruppen vermitteln, damit Gesundheit und Wohlbefinden steigen. Ich habe viele Jahre meine Eltern mitbetreut und weiß daher aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, unter Menschen zu kommen. Mein Vater hat sich bei Kunstprojekten eingebracht und sich dadurch wirklich weniger einsam gefühlt.

Aber natürlich können sich die Menschen auch am Arbeitsplatz einsam fühlen. Daher haben wir eine Reihe von nationalen und globalen Unternehmen dazu bringen können, eine Selbstverpflichtung zu unterschreiben. Dazu gehören Sainsburys, Co-op, das britische Rote Kreuz und der öffentliche Dienst. Sie haben sich verpflichtet, Maßnahmen zur Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden ihrer Beschäftigten zu treffen. Das halte ich für äußerst wichtig – Arbeitsstelle und Arbeit an sich sind ja ein bedeutsamer Teil unseres Lebens.

Die Premierministerin hat diese Strategie als eine „Mission zur Beendigung von Einsamkeit in unserem Leben“ beschrieben. Ist das wirklich ein realistisches Ziel? Oder wie würden Sie Ihren Erfolg messen?

Wir wissen, dass Einsamkeit ein normales menschliches Gefühl ist. Wie Hunger kann es ein Warnsignal sein: Du musst etwas tun. Wenn aber Menschen anfangen, sich ständig einsam zu fühlen,

kann das schwerwiegende Konsequenzen für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben. Was wir also tun müssen, ist Folgendes: Wir müssen die Zahl der Menschen verringern, die oft einsam sind, und ihnen helfen, schneller aus ihrer Einsamkeit herauszukommen.

Als Erstes möchten wir die Menschen dazu bringen, sich ihrer Einsamkeit zu stellen und zuzugeben, wenn sie einsam sind. Berichte über Einsamkeit werden also zunächst zunehmen. Das haben wir bei unserer Strategie im Auge. Unseren Erfolg werden wir zunächst in drei Bereichen überprüfen: Verringerung der Stigmatisierung und Bewusstseinsklärung; Verbesserung des Nachweises, wie unsere Maßnahmen wirken; Sicherstellung, dass das Thema Einsamkeit immer auf der Tagesordnung der Regierung steht, wenn es um neue politische Entscheidungen geht.

Internationale Medien haben sich darüber lustig gemacht, dass der Brexit eine ganze Nation einsam mache. Aber ernsthaft nachgefragt: Hat der Brexit Auswirkungen auf das Thema Einsamkeit in der britischen Gesellschaft?

Ich glaube, unsere Pläne zum Umgang mit dem Thema Einsamkeit sind in der Öffentlichkeit auf große Resonanz gestoßen. Die Reaktionen, die wir bekommen haben, waren äußerst positiv. Wir haben Hunderte von E-Mails erhalten, die uns unterstützen, auch solche aus der ganzen Welt. Unser Einsatz für Menschen, die sich einsam fühlen, wird eine Wende bringen. Das hat mit dem Brexit nichts zu tun.

Ministerin Davies, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Gespräch Christoph Wand
Illustration Fons Hickmann m23

„Ich bin, weil wir sind“

Der Economist hat im September 2018 einen Artikel mit der Überschrift „Einsamkeit ist ein schwerwiegendes Problem im Gesundheitswesen“ veröffentlicht. In dem Artikel erläutert der Autor, dass Einsamkeit und Isolation nicht nur Auswirkungen auf unser emotionales Wohlbefinden haben, sondern auch auf unser körperliches und letztlich auch auf unsere Lebenserwartung. Forscher vergleichen die Auswirkung von Einsamkeit auf unsere Gesundheit mit dem Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag.

Im Februar 2010 nahmen Firmen und Unternehmen die sozioökonomischen Kosten, die sich aus dieser Krankheitswelle für die Arbeitswelt ergeben, ernsthaft in den Blick. Unter Berufung auf eine Gallup-Umfrage fanden sie heraus: Eine treibende Kraft hinsichtlich des Engagements am Arbeitsplatz war die Tatsache, ob eine Arbeitnehmerin, ein Arbeitnehmer einen guten Freund am Arbeitsplatz hatte oder nicht. Eine landesweite Studie in Großbritannien belegte, dass mehr als die Hälfte aller Britinnen und Briten ihre Nachbarn als Fremde betrachteten. Wir leben nicht mehr in einer Gemeinschaft, wir kennen noch nicht einmal mehr die Leute, die Tür an Tür mit uns wohnen.

Isolation und Einsamkeit sind nichts Neues, scheinen aber weiter verbreitet zu sein als je zuvor. Warum? Nun, wir sind dank der Technik besser miteinander verbunden als je zuvor. Doch sind unsere Beziehungen sinn-

voll oder oberflächlich? Eine der Realitäten der sozialen Medien ist die entstandene Kluft zwischen Qualität und Quantität, wenn es um Beziehungen geht. Die sozialen Medien fördern die Ansammlung von Freundinnen und Freunden oder Followern, jedoch nicht die Qualität der sozialen Beziehungen, die wir mit ihnen haben.

Jesus hatte nicht nur Follower

Gott hat den Menschen nicht zu einem Leben in Isolation geschaffen. Er setzt sich aktiv für Beziehungen ein. Dietrich Bonhoeffer schreibt oft über die soziale Struktur des menschlichen Lebens und die Verbundenheit mit Gott. Erzbischof Desmond Tutu nennt dies „Ubuntu“ – „Ich bin, weil wir sind“. Gott hat Adam und Eva als Gefährtin und Gefährten, als Partnerin und Partner füreinander geschaffen. Soziale, miteinander verbundene Wesen sollten sie sein. Das Alte Testament betont die Bedeutung von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit, angefangen von der gemeinsamen Flucht der Israeliten aus Ägypten bis hin zum Wiederaufbau des Tempels in Nehemia. Im Neuen Testament wurde Christus in eine Gemeinschaft hineingeboren und verbrachte seine prägenden Jahre in seiner Gemeinschaft in Nazareth, bevor er mit seinem Wirken begann. Schon damals schuf er eine Gemeinschaft der Dienernden, er versammelte die Jünger und reiste mit ihnen von Ort zu Ort. Ja,

Jesus fand auch Zeit, alleine zu sein, zu beten und nachzudenken, aber er knüpfte auch Beziehungen zu anderen, die sein Wirken unterstützten und von ihm lernten. Er praktizierte „Ubuntu“ und machte sich die soziale Struktur des menschlichen Lebens zu eigen. Er hatte nicht nur „Follower“, er hatte Freundinnen und Freunde.

Diakonische Dienste und Handlungen gründen auf Beziehungen. Wir sind berufen, Gottes Liebe zu uns abzubilden und das Gebot der Nächstenliebe zu erfüllen. Lieben heißt kennen. Wir können nicht lieben, wenn wir jemanden nicht kennen, wenn wir nicht erkennen, dass die, die einsam sind, abgewertet werden, des Kerns ihrer menschlichen Identität beraubt werden, der da lautet: geschaffen zur Gemeinschaft mit anderen. Das gilt es zu überwinden; wir müssen zeigen, dass es auch im größten gesellschaftlichen Chaos Beziehung gibt, etwas Kostbares, das gehegt und gepflegt werden muss. „Ich bin, weil wir sind.“ Liebe überwindet Einsamkeit und Isolation. Wenn wir wahrhaftig diakonisch handeln wollen, dann müssen wir mehr tun als Dienstleistungen bereitstellen. Wir müssen Beziehungen aufbauen, die ausgerichtet sind auf Storge, Philia und Agape, wie Christus sie uns vorgelebt hat.

Von Heather Roy
Generalsekretärin – Eurodiaconia

Text Ann-Christin Bertrand Fotos Daniel Seiffert

Kraftwerk Jugend

Der Südosten Brandenburgs. Einst eine bedeutende Industrieregion der DDR, ist er heute geprägt von wirtschaftlicher Rezession, Arbeitslosigkeit und Bevölkerungsrückgang – ein Prozess, der sich unweigerlich in das Stadtbild von Finsterwalde, Hoyerswerda oder Lübbenau einschreibt und das soziale Miteinander prägt. Wie wächst die Jugend an einem Ort auf, der fortwährend schrumpft und altert?

Daniel Seiffert beleuchtet in seiner Fotoserie Kraftwerk Jugend den Alltag von Jugendlichen in der brandenburgischen Kleinstadt Lübbenau und setzt sich so indirekt auch mit jenem Phänomen des kontinuierlichen Schrumpfens ehemals industriell starker Gegenden im heutigen Ostdeutschland auseinander. Die Serie erzählt dabei von einem äußerst vertrauensvollen Verhältnis zwischen den Jugendlichen und dem Fotografen. Wie dicht sie ihn an sich herangelassen haben, wird daran deutlich, dass er sie nicht nur im öffentlichen Raum, sondern auch in Wohnungen, Treppenhäusern oder Veranstaltungsräumen ins Bild setzt. Er vermag es, persönliche Beziehungen zu den Porträtierten aufzubauen, und es ist genau diese Nähe, welche die Bildsprache der Serie maßgeblich bestimmt. Gleichzeitig jedoch gehen die Blicke der porträtierten Jugendlichen in der Regel an der Kamera vorbei, scheinen sie in

sich selbst versunken – als ob die Verlassenheit und Einsamkeit der sie umgebenden Industriebrachen Spuren im Gemüt der Jugendlichen hinterlassen würde.

Dennoch zeigt Kraftwerk Jugend auch, wie die persönliche Entwicklung der Jugendlichen der ihres Umfeldes zuwiderläuft, sich ihr letztlich sogar kraftvoll widersetzt: Wie sie zur Tages- und Nachtzeit von ihrer Kleinstadt Besitz ergreifen, in ausgedienten Industriebrachen, an Haltestellen oder auf den Park- und Spielplätzen der Plattenbaugebiete zusammenkommen und ihre Freizeit verbringen. Ein universelles Gefühl des Innehaltens und Aufbruchs, ein unsteter Schwebezustand zwischen Heranwachsen und Erwachsenwerden – auch in der ostdeutschen Provinz.

Ann-Christin Bertrand ist Kuratorin bei C/O Berlin und für junge, zeitgenössische Positionen sowie Fragen nach der Zukunft des Mediums Fotografie verantwortlich. Sie hat zahlreiche Ausstellungen mit internationalen, aufstrebenden Künstlern sowie Gruppenausstellungen kuratiert und hält darüber hinaus regelmäßig Vorträge und Seminare an Universitäten. Sie ist außerdem Guest Lecturer im Photography Master Program „Augmented Photography“ an der ECAL Lausanne, Schweiz.









Am Ende des Lebens

Text Heribert Prantl Foto Jürgen Bauer

Der Aufschrei gegen die Verlassenheit – und die Antwort darauf. Was bedeuten Leid und Einsamkeit?

An ein Weiterleben nach dem Tod zu glauben, an irgendeine Auferstehung – das verlangt einen ganz unbändigen, einen ganz unverschämten Glauben. Selbst viele Christen haben damit Probleme. Der selige Glaube daran, dass es ein ewiges Leben gibt, das dann mit dem Ende des irdischen Lebens beginnt, hat die Gewissheit verloren. Damit geht aber auch die tröstende Hoffnung verloren, dass es den Menschen, denen es im Diesseits elend geht, die schwerstkrank sind, die einsam und verlassen sind – dass es denen in einem Jenseits besser gehen wird: nach dem

Jammertal kein Paradies mehr. Früher einmal hat sich die ganze Lebensführung der Menschen am Weiterleben nach dem Tod orientiert. Der Katechismus-Unterricht hatte das zum Merkspruch gereimt: „Eins hab’ ich mir vorgenommen, in den Himmel will ich kommen.“

Der Himmel und ein ewiges Leben: Das war ein gewaltiges, das war ein unermessliches Versprechen, ein Versprechen, das große Investitionen lohnte. Das ewige Leben barg auch die Hoffnung auf postmortale Gerechtigkeit angesichts dessen, dass es auf

Erden den Guten oft schlecht und den Schlechten gut geht. Auferstehung: Das war die Erwartung, dass das Leiden doch Sinn hat – auch das Erleiden eines qualvollen Todes; denn dieses Leiden war ja zugleich der läuternde Eingang in die Ewigkeit. So hatte das Leiden einen Sinn. Es war sozusagen die Qualifikation für die bessere Welt. Das war ein Trost.

Und heute? Wo ist dieser Trost, den es gestern noch gab? Der Geburt folgt das Leben; dem Tod folgt – nichts? Die verlorene Hoffnung auf Auferstehung hinterlässt deshalb, so

hat das Jürgen Habermas formuliert, „eine spürbare Leere“. Der überirdische Trost ist heute verwelkt und mit ihm ist die Bereitschaft verschwunden, das Unaushaltbare, also auch die Elendigkeit des Sterbens, auszuhalten. Das hat Konsequenzen. Wie füllt man die Leere?

Man machte sich daran, das letzte Quäntchen Leben aus dem Menschen herauszuquetschen, um die Lebensdauer des Menschen, auch höchst profitbringend für die Gesundheitsindustrie, wenigstens ein wenig in Richtung Ewigkeit zu verlängern. Medizinische Kunst und ihre Apparate machen das Immer-und-immer-weiter möglich. Und so kam und kommt es dazu, dass Sterbende nicht mehr sterben durften.

Diese Art von Behandlung in der letzten Lebensphase hat zu einem Aufruhr der Bürger geführt. Am Ende des Lebens lebensverlängernd traktiert zu werden, hilflos an Schläuchen und Pumpen zu hängen – diese Vorstellung führte zu Revolutionserklärungen. Die eine Revolutionserklärung, mittlerweile gesetzlich anerkannt, heißt Patientenverfügung; sie versucht, für den Fall des Falles, lebensverlängernde Behandlungen zu unterbinden. Die andere Revolutionserklärung besteht im Ruf nach gesetzlicher Zulassung der aktiven Sterbehilfe. Es geht darum, ob sich ein Mensch auf den voraussehbaren Sterbeweg einlässt oder ob er ihn abkürzt; manchmal geht es um noch mehr, nämlich darum, dass ein Mensch sein Leben, das er als unwürdig betrachtet, beenden will – weil er seine Hilflosigkeit als einen beschämenden Zustand empfindet. Es geht vielen Menschen um das Gefühl der Kontrolle über ihre letzte Lebensphase, um eine neue Art der Sterbeversicherung, um die Möglichkeit letzter Notwehr, einer Notwehr gegen sich selbst, wenn der eigene Körper einem zum Feind wird.

Man möge den Menschen, die an einer brutalen Form von Krebs leiden

„Es darf aber auch niemand zum Weiterleben gezwungen werden, der partout und in freier Entscheidung nicht mehr will“

oder Angst vor dem gewinkelten Ende haben, nicht mit dem lieben Gott kommen, dem sie mit einem Suizid nicht ins Handwerk pfuschen dürften. Das religiöse Poesiealbum ist nicht hilfreich für den, der an Gott und das ewige Leben nicht glauben kann. Eine gute Hilfe für Leidende und Sterbende ist ärztliche und pflegende Hilfe, liebevolle Zuwendung; sie kommt oft von wunderbaren Seelsorgern, die den Sterbenden und ihren Familien, nicht selten auch den Ärzten, beistehen.

Der Sterbeprozess darf nicht zum Dahinvegetieren pervertiert werden. Davor bewahrt die Hilfe beim Sterben, in Ausnahmefällen auch die Hilfe zum Sterben. Hilfe heißt immer: Niemand darf zum Sterben gedrängt werden; es darf sich kein gesellschaftlicher und kein ökonomischer Druck zum „Frühableben“ entwickeln; das wäre pervers und schauerlich. Es darf aber auch niemand zum Weiterleben gezwungen werden, der partout und in freier Entscheidung nicht mehr will. Es darf, es muss „ein liebevolles ärztliches Unter-

lassen“ am Lebensende geben, wie das der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio schön formuliert.

Fast immer ist der Ruf nach aktiver Sterbehilfe, die Forderung an den Arzt also, ein tödliches Mittel zu geben, auch ein Ruf nach Kommunikation. Der Satz „Ich will nicht mehr leben“ heißt übersetzt nicht selten „Ich will so nicht mehr leben“. Der Todeswunsch ist meist ein Wunsch nach Veränderung des Lebens am Ende des Lebens, ein Ruf nach Kontakt, ein Aufschrei gegen das Gefühl der Verlassenheit und Nutzlosigkeit. Die Antwort auf den Aufschrei der Verlassenheit heißt Zuwendung.

Es gibt ja nicht nur den biologischen Tod, sondern auch den sozialen. Ein Mensch kann tot sein schon vor dem Tod: wenn kein Leben mehr in seinem Leben ist, wenn niemand mehr Zeit hat für ihn, wenn er abgeschoben ist. Dann braucht es Widerstand gegen die Medizintechnik, gegen angebliche ökonomische Zwänge, gegen Bequemlichkeit, gegen zu enge Vorschriften. Es ist gut, wenn ein Mensch auf der letzten Strecke die Todesangst verliert und in Frieden mit sich und den anderen sterben darf. Das kann dann eine Auferstehung sein. Es ist dies der innere Frieden am Ende des Lebens.



Prof. Dr. jur. Dr. theol. h.c. Heribert Prantl war 25 Jahre lang Leiter der innenpolitischen Redaktion und des Ressorts Meinung der Süddeutschen Zeitung sowie Mitglied der Chefredaktion. Seit seiner Pensionierung am 1. März ist er ständiger Kolumnist und Autor der Zeitung.

„Niemand sollte sein Glück von einem einzigen Menschen abhängig machen“



Foto: Mäxvestig/Magazine

Bettina Pause leitet das Institut für Biologische Psychologie und Sozialpsychologie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Im Interview erklärt sie, warum Einsamkeit ungesünder ist als Rauchen, was das Kuschelhormon mit uns macht und wie unsere Beziehungen sich von denen einer Ameise unterscheiden.

Sie geben seit vielen Jahren im Rahmen des Psychologie-Studiums an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf Spezialseminare zum Thema Einsamkeit. Was ist schlimmer, rauchen oder allein zu Hause sitzen?

Wenn man es ganz genau beantworten will, dann müsste man sagen: allein zu Hause sitzen. Beides bringt ein ähnliches Risiko mit sich, früher zu sterben. Einsamkeit aber tatsächlich noch ein bisschen deutlicher.

Warum ist Einsamkeit so gefährlich?

Einsamkeit wird von Menschen als chronische Stresserkrankung wahrgenommen. Einsamkeit in dem Sinne, dass es ein ungewollter Zustand des Alleinseins ist.

Das ist die Definition?

Ja, wir müssen sie abgrenzen vom Alleinsein, das ja manchmal auch gewünscht ist. Bei der Einsamkeit gibt es das Bedürfnis, mit oder unter Menschen zu sein.

Also eine subjektive Größe.

Genau. Objektiv lässt sich das nicht feststellen. Solche Zustände sind nicht gewollt und zudem gesellschaftlich insgesamt häufiger geworden. Wir wissen, dass die Anzahl enger Freundschaften in den vergangenen zehn bis zwanzig Jahren deutlich abgenommen hat als Folge von Verstärkung.

Was sind die körperlichen Auswirkungen von Einsamkeit?

Es wird wie Stress erlebt, dass man das Bedürfnis hat, mit anderen Menschen zusammen zu sein, und dieses Bedürfnis nicht erfüllt wird. Es folgt eine dauerhafte Frustration, gegen die man, so wird es empfunden, nichts machen kann. Sonst wäre man ja nicht

einsam. Es fehlen also Kontrollmechanismen, um diesen Zustand zu reduzieren. Aus der Stressforschung wissen wir bereits seit etwa hundert Jahren, dass Stress chronische Erkrankungen provoziert. Einsamkeit wirkt auf diese Weise auf verschiedene Organe, aufs Herz-Kreislauf-System, verursacht Krebs oder andere tödliche Krankheiten.

Und was macht die Auswirkungen von Einsamkeit so dramatisch?

Bei Einsamkeit haben wir noch einen zweiten Risikofaktor: Bei normalen Stresserkrankungen können wir den Stress abpuffern durch unsere Sozialkontakte. Da gibt es zum Beispiel das Neuropeptid Oxytocin, das im Kontakt mit engen Freundinnen und Freunden, der Partnerin oder dem Partner im Gehirn erzeugt wird.

Das sogenannte Kuschelhormon.

So ist es. Das führt nicht nur zu einer verstärkten Bindung, sondern hat eine direkte reduzierende Wirkung auf die Stresshormone und führt dazu, dass der Stress sich im Organismus nicht so ausbreiten und damit chronische Effekte haben kann.

Wenn ich also tagsüber Ärger mit dem Chef habe und abends mit Freunden darüber rede, dann schützt mich das vor den negativen gesundheitlichen Auswirkungen. Und wenn keiner da ist, kommt beides zusammen.

Beides kommt zusammen und wirkt ungehemmt auf das Organsystem. So erklären sich diese gravierenden Konsequenzen. Und so wirkt Einsamkeit, gemessen in fünf bis sieben Jahren, stärker Richtung Tod als Rauchen. Wenn man irgendetwas gegen seine Gesundheit tun möchte, dann ist Einsamkeit die effektivste Methode.

Wer ist besonders betroffen?

Es hängt von den Lebensumständen ab. Niemand sollte sein Glück von einem einzigen Menschen abhängig machen, sondern ein soziales Netz aufbauen. Das müssen nicht mehr als drei bis fünf Personen sein, mit denen man eng ist und die da sind, wenn es einem schlecht geht.

Warum sind analoge Kontakte wichtiger als digitale? Muss ich die Menschen anfassen können, um das Kuschelhormon in mir zu erzeugen?

Es ist wichtig, dass die Partnerin, der Partner oder die Freundin, der Freund anwesend ist. Ich muss mal in den Arm genommen werden oder gemeinsam spontan lachen. Das Analoge ist sehr viel intensiver und ich weiß schneller, ob ich mich auf diesen Menschen verlassen kann.

Ist Einsamkeit in jedem Alter gleich gefährlich?

Einsamkeit trifft jede Altersgruppe. Aber bei den Pubertierenden und Adoleszenten hat die Einsamkeit noch gravierendere Konsequenzen. Menschen in diesem Alter sind wesentlich stärker abhängig von sozialem Feedback für den Aufbau von Selbstwert und Selbstsicherheit. Sie brauchen die soziale Interaktion, um ein Selbstkonzept aufzubauen.

Wie erklären Sie das als Wissenschaftlerin?

Das kann man aus einem evolutionsbiologischen Ansatz heraus darstellen: Man hat herausgefunden, dass dieses außergewöhnlich funktionstüchtige Gehirn, das wir haben, insbesondere der Neocortex, im Laufe der Säugetiergeschichte deutlich größer geworden ist. Bei den Primaten, Menschenaffen und Menschen ist er besonders groß.

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass wir das geschafft haben aufgrund der sozialen Kontakte, die wir hatten. Man nennt das die Hypothese des sozialen Gehirns.

Warum ist das so gewesen?

Gehen wir in der Geschichte mal zurück in die Zeit, als wir noch Primaten oder Menschenaffen waren. Da konnten wir uns nicht besonders gut verteidigen. Wir sind nicht effektiv ausgestattet mit Krallen oder Eckzähnen. Wenn wir die Gruppe in einem bestimmten Entwicklungsstadium nicht gehabt hätten, wären wir ausgestorben. Diese Gruppe braucht flexible soziale Bezüge, um sie stabil zu machen. Das ist jetzt der Unterschied zur Ameise, die ja auch viele Beziehungen hat, die aber alle stark automatisiert sind. Jeder Ameise ist eine bestimmte Rolle zugeordnet, die genetisch festgelegt ist. Die Primaten haben gerade den Erfolg, weil sie so flexibel sind. Sie können Betrüger erkennen und aus der Gruppe ausschließen. Es kann eine Gruppenleitung definiert werden, je nachdem, was gerade wichtig ist. Das ist ein sehr komplexes Verhalten.

Das manche Menschen überfordert.

Aus der Psychologie wissen wir, dass diese Prozesse die komplexesten überhaupt sind. Wenn Sie ein Individuum wahrnehmen, dann sind das Hunderte von verschiedenen Reizen, die Sie parallel verarbeiten müssen. Gestik, Mimik, Tonfall, Stimme – alles kommt zusammen, um einen Gesamteindruck von einem Menschen zu gewinnen. Wenn Sie innerhalb einer Gruppe von zehn Menschen oder mehr sind, dann müssen Sie diese gesamten Reize verarbeiten. Diese Vielzahl von Reizen, die parallel verarbeitet werden müssen, haben Sie sonst in keiner anderen Domäne.

„Bei Pubertierenden und Adoleszenten hat die Einsamkeit noch gravierendere Konsequenzen“

Das Bedürfnis nach Gemeinschaft ist folglich in unserer Entwicklung begründet.

Wir sind soziale Wesen und diese Entität hat unser Gehirn gemacht. Und deswegen ist der Mensch so stark abhängig von der sozialen Gruppe. Wenn Sie einsam sind, werden Sie krank. Nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Es entstehen Angststörungen, Depressionen, Abhängigkeiten bis hin zu Schizophrenie.

Seit wann hat man diesen schwerwiegenden Zusammenhang erkannt?

Es gab immer mal einzelne Forscherinnen und Forscher – etwa seit den 1960er Jahren. Dass das so richtig deutlich wurde in der Psychologie und Medizin, da gebe ich nicht mehr als zehn Jahre. Irgendwann ist die Beweislast so erdrückend, und es kommt, wie jetzt in England, zu Reaktionen wie der Berufung einer Einsamkeitsministerin. Auch in Deutschland wurde das ja bei der vergangenen Regierungsbildung diskutiert.

Was können Politik und Gesellschaft tun?

Es gibt ein spezielles soziales Kompetenztraining, das kommt aus der klinischen Psychologie. Das sind Techniken, die man lernen und ausprobieren kann. Ich würde das mal mit dem Klavierspielen vergleichen. Es nützt nichts, wenn man weiß, wie die Finger auf die Tastatur gestellt werden, sondern man muss das üben.

Das bedeutet, diese sozialen Kompetenzen könnten in Schulen vermittelt werden.

In Schulen oder als Gruppentraining. Man trainiert seine Fähigkeiten in sozialen Situationen, die sich von einfach bis sehr schwierig steigern. Das Gruppentraining lässt sich bei Menschen anwenden, die Defizite haben wie etwa Schizophrenie-Erkrankte,

bei denjenigen, die Schwierigkeiten haben, soziale Kontakte zu knüpfen, bis hin zu Leuten, die sich für superkompetent halten und eine Führungsposition einnehmen wollen.

Ein entsprechendes Ministerium könnte gesellschaftlich für die notwendigen Strukturen sorgen, also auch Geld für dieses soziale Kompetenztraining bereitstellen.

Da könnte man politisch viel erwirken. Es braucht Zentren, in denen sich Menschen in ihrer Altersgruppe treffen können. Die Kirche macht das ja schon seit vielen Jahren. Städtebaulich benötigt man so etwas wie einen Marktplatz, auf dem man sich treffen kann. Wenn es keine Bänke und Plätze im Stadtbild gibt, ist viel verloren.

Kann jeder mit dem entsprechenden Training der Einsamkeit entkommen?

Die gute Nachricht ist: Es gibt niemanden, der genetisch oder warum auch immer dazu bestimmt ist einsam zu sein. Wir können alle soziale Kontakte aufbauen. Man braucht da nur etwas Geduld.

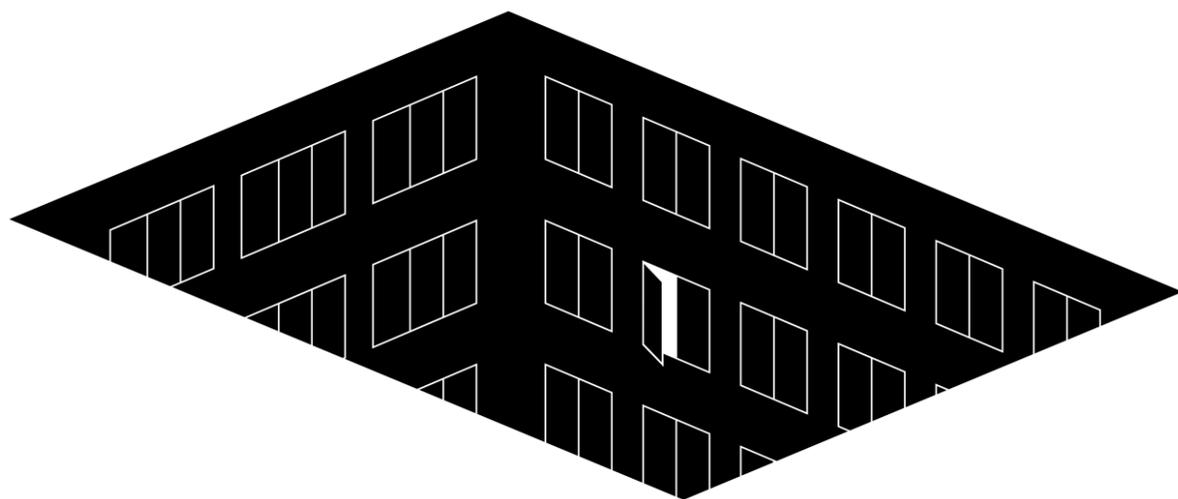
Gespräch Marion Troja
Foto Gerald Biebersdorf



Professorin Bettina Pause studierte Psychologie (Nebenfächer: Anthropologie, Philosophie, Physiologie und Psychopathologie) an der Universität Kiel, wo sie 1990 das Diplom erhielt. Dort promovierte sie auch 1994 in den Fächern Psychologie, Toxikologie und Zellbiologie, 2004 habilitierte sie sich an der Philosophischen Fakultät der Universität Kiel.

„Die Gute Nachricht ist: Es gibt niemanden, der dazu bestimmt ist, einsam zu sein“

einsam



Text Anne Wolf Illustration Fons Hickmann m23

**Einsamkeit kann jeden Menschen treffen.
Ältere Menschen sind besonders
gefährdet, aber auch junge Menschen klagen
über Einsamkeit. Der Rat „Geh doch
mal raus“ hilft da wenig.**

Einsamkeit klingelt nicht an der Tür. Einsamkeit schleicht sich von hinten an und sitzt plötzlich neben uns auf dem Sofa, während wir gerade noch unsere Lieblingsserie gucken. Patrick Käfer kennt dieses Gefühl und auch die peinlich berührten Blicke und die „Geh-doch-mal-raus-Tipps“ der anderen, wenn er darüber spricht. „Einsamkeit ist ein Tabu“, sagt der 32-Jährige. „Gerade deshalb müssen wir darüber reden.“

Am Anfang war alles so gut gelaufen. Nach dem Abitur hatte Patrick Käfer ohne Probleme einen Studienplatz - Wirtschaftswissenschaft - gefunden, 120 Kilometer von seinem Heimatort entfernt. Das war nicht allzu weit weg, aber zu weit zum Pendeln, der Student zog deshalb nach Stuttgart. Das Grundstudium war hart, aber Patrick Käfer kniete sich rein. In den ersten Semestern ackerte er sehr viel Stoff durch. Zeit, abends etwas zu unternehmen, vielleicht auch einmal auf eine Party zu gehen, hatte er kaum. „Ich war aber sowieso nie so der Partygänger“, sagt er.

Andere Studierende lernte er in dieser Zeit nur oberflächlich kennen. Die Uni ist groß, mit dem Sitznachbarn in der Vorlesung ein paar Worte gewechselt zu haben, musste nichts bedeuten. Die Chance, sich noch ein zweites Mal zu treffen, war eher gering, sagt Käfer. Manchmal fuhr er am Wochenende nach Hause, wie viele seiner Kommilitoninnen und Kommilitonen, die zur Uni pendelten. „Aber da war keiner mehr. Alle Freunde waren weggezogen.“

Irgendwann, erinnert sich der 32-Jährige, habe er dann begriffen, „dass man sich auch in einer großen Gruppe von Menschen verdammt einsam fühlen kann“. Ein niederschmetterndes Gefühl sei das. „Ich habe mich wertlos gefühlt und vergessen. Ich war demotiviert und habe keinen Grund mehr gesehen, die Wohnung zu verlassen.“ Die Schuld dafür habe er bei

sich gesucht. „Ich dachte, dass ich einfach nicht kompatibel bin.“

Der Mensch verliert den Mut, sich selbst zu helfen

Mit dem Gefühl des Verlassenseins, das Patrick Käfer in Stuttgart hatte, ist er nicht allein. Viele Menschen haben sich in ihrem Leben schon einmal einsam gefühlt. Weil sie oder er in eine andere Stadt gezogen ist, weil eine Beziehung zu Bruch gegangen ist oder man den Job gewechselt und die ehemaligen Kolleginnen und Kollegen jetzt plötzlich nur noch eines sind: ehemalige Kolleginnen und Kollegen.

Schwierig wird es, wenn dieses Gefühl länger anhält. „Mit zunehmender Einsamkeit verlieren die Menschen den Mut, sich selbst zu helfen“, sagt Autor Thomas Hax-Schoppenhorst, der dem Thema Einsamkeit ein ganzes Buch gewidmet hat. „Dadurch bestätigt sich das negative Bild, das diese Menschen von sich selbst haben – ein Teufelskreis.“ Forscherinnen und Forscher sprechen hier von einer Chronifizierung von Einsamkeit. „Körperliche und seelische Erkrankungen bis hin zur Depression können die Folge sein.“

Unfreiwillig allein? Das kann krank machen

Die Gründe dafür sind auch in der Entwicklungsgeschichte des Menschen zu finden. In der Urgeschichte war der Mensch auf die Gruppe angewiesen, um sein Überleben zu sichern, etwa wenn es darum ging, sich vor dem Angriff wilder Tiere zu schützen. „Deshalb geraten wir bis heute massiv in Stress, wenn wir merken, dass wir bei einer Gruppe nicht andocken können“, sagt Hax-Schoppenhorst. Dieser Stress könne auf Dauer die Gesundheit schädigen, vor allem das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem sind gefährdet. Außerdem lebten einsame Menschen oft ungesünder als

Menschen, die ausreichend Gesellschaft haben. „Kein Wunder, es fehlt die Motivation, vor die Tür zu gehen und sich zu bewegen oder für sich alleine etwas Gesundes zu kochen.“

Fachleute unterscheiden zwischen Alleinsein, sozialer Isolation und Einsamkeit. Unter Alleinsein verstehen sie einen selbstgewählten Rückzug. Der kann positive Auswirkungen haben: Abstand vom Alltag zu nehmen – ob bei langen Wanderungen in der Natur oder indem wir uns einfach ein Wochenende zu Hause einschließen – kann uns dabei helfen, Kraft zu tanken, uns auf uns selbst zu besinnen oder neue Ideen zu entwickeln. Als sozial isoliert bezeichnen die Fachleute Menschen, die keine Kontakte haben. Von Einsamkeit sprechen sie dagegen, wenn Menschen an einem Mangel an sozialen Kontakten leiden. Diese Empfindung ist immer eine rein subjektive: Die einen brauchen vielleicht nur zwei Freundinnen und Freunde, die anderen zehn, um sich aufgehoben zu fühlen.

Jeder fünfte Mensch über 85 Jahre fühlt sich einsam

Besonders betroffen von Einsamkeit sind ältere Menschen ab 85 Jahren. Jeder fünfte fühlt sich – so eine Studie der Uni Bochum – einsam. Die Ehepartnerin oder der Ehepartner ist vielleicht bereits gestorben, die Kinder wohnen weit weg. Der Freundeskreis reduziert sich, die Handicaps nehmen zu. Und dann ist da noch die Scham, vielleicht nicht mehr so mithalten zu können wie früher. Das Haus zu verlassen fällt immer schwerer, und damit sinkt auch die Chance, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen.

Aber auch junge Menschen kennen das Gefühl des Verlassenseins. Bei den 26- bis 35-Jährigen fühlen sich laut Studie immerhin rund 15 Prozent zumindest manchmal einsam. Pädagoge Thomas Hax-Schoppenhorst

macht für diese Entwicklung auch „eine zunehmende Phase der Individualisierung“ verantwortlich, die „fast hysterische Züge“ annehme. „Es gilt die Insel der eigenen Glückseligkeit zu gestalten, dabei geht der Blick auf das Umfeld verloren.“

Patrick Käfer studiert mittlerweile in Köln. Sein Wirtschaftswissenschaftsstudium hat er abgeschlossen. Jetzt steht er kurz vor dem 1. Staatsexamen. Er möchte Lehrer werden. In Köln fühlt er sich wohl. Er lebt mit seiner Freundin zusammen. In seiner freien Zeit engagiert er sich ehrenamtlich – im Vorstand von nightline, dem Sorgentelefon von Studierenden für Studierende.

In den Gesprächen mit den Studierenden, die nachts anonym ihre Sorgen schildern können, sei Einsamkeit oft Thema, wenn auch indirekt, sagt Käfer. „Ich höre eher Dinge wie: ‚Ich habe nur wenig soziale Kontakte‘, oder: ‚In den Veranstaltungen kenne ich niemanden.‘“ Aussprechen wolle das Wort „einsam“ kaum einer. Viele Menschen meinen, dass es für junge Leute ganz leicht ist, Freundinnen oder Freunde zu finden. „Das macht es für die Betroffenen noch schwerer, sich zu öffnen.“

Armut verändert unsere sozialen Netzwerke

Ein Risikofaktor für Einsamkeit ist neben der Individualisierung, dem Alter, einer schwachen Gesundheit oder mangelnder Mobilität auch die finanzielle Situation. Sozialwissenschaftlerinnen und Sozialwissenschaftler der Universität Hamburg konnten jetzt nachweisen, dass sich bei Menschen, die in Armut geraten, die sozialen Netzwerke verändern. Für die Studie haben Prof. Dr. Petra Böhnke und Sebastian Link Daten des Sozio-oekonomischen Panels analysiert. Dort geben mehr als 20.000 Menschen seit drei Jahrzehnten wie-

derholt zu Themen wie Einkommen, Gesundheit oder Beziehungen Auskunft.

Das Ergebnis: „Verlieren die Menschen finanzielle Ressourcen, nehmen sie weniger am gesellschaftlichen Leben teil. Gegenseitige Besuche bei Freunden und Bekannten werden seltener. Gesellige Treffen, zum Beispiel im Restaurant, nehmen ab. Langfristig verändert sich auch der Freundeskreis und weniger Personen mit festem Job zählen dazu“, sagt Link. Kein Wunder, eine Vereinsmitgliedschaft, Freunde zu sich nach Hause zum Abendessen einladen, ein Konzertbesuch – das alles kostet Geld. Außerdem gehe es bei Beziehungen immer um den Austausch von materiellen und nichtmateriellen Dingen. „Wenn eine Seite aufgrund ihrer Lage mehr nehmen muss und wenig zurückgeben kann, kann eine Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten. Auf Dauer kann auch der Erhalt einer Freundschaft davon bedroht sein“, sagt Link. Er sieht auch die Gesellschaft in der Pflicht. „Verstehen wir Armut als ein strukturelles Problem oder als ein selbstverschuldetes Versagen? Je mehr das Pendel in die zweite Richtung ausschlägt, desto eher ist zu befürchten, dass Armut mit sozialem Rückzug einhergeht.“

Aber wie lässt sich Einsamkeit nun überwinden? Indem wir uns nach draußen trauen und die mitnehmen, die sich nicht mehr trauen. Indem wir Orte schaffen und Orte aufsuchen, in denen andere bereit sind zuzuhören. Indem wir uns öffnen und selbst zuhören. In Düsseldorf gibt es die zentren plus, in denen ältere Menschen sich treffen und sich austauschen können – mittlerweile sogar auch per Videoschaltel von zu Hause aus, falls die Gesundheit es nicht anders zulässt. Es gibt die Welcome Points, in denen neu Zugezogene und Alteingesessene zusammenkommen und miteinander Zeit verbringen können. Es gibt Cafés für Alleinerziehende, Tagesstätten für

Wohnungslose oder das suchtmittelfreie Café drrüsch, in dem Menschen mit einer Suchterkrankung und Menschen aus dem Stadtteil gemeinsam Kaffee trinken oder zu Mittag essen können. Und es gibt das Ehrenamt. Ursula Wolter leitet die Freiwilligenzentrale MachMit in Düsseldorf, die Ehrenamtliche in Kitas, in Pflegeheimen oder Tagesstätten für Wohnungslose vermittelt. „Ehrenamtliche unterstützen einsame Menschen. Aber sie tun auch aktiv etwas gegen die eigene Einsamkeit“, ist ihre feste Überzeugung. „Wo kommen Menschen schon so leicht ins Gespräch wie bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit?“

Thomas Hax-Schoppenhorst ist Autor und Herausgeber vieler Fachbücher zu pädagogischen und psychologischen Themen. Sein „Einsamkeits-Buch – Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können“ ist im Hofgrefe-Verlag erschienen. Hauptberuflich arbeitet der 63-Jährige in der Öffentlichkeitsarbeit der LVR-Klinik in Düren.

Mehr Informationen zur Studie von Sebastian Link und Prof. Dr. Petra Böhnke: uni-hamburg.de/newsroom/forschung

Die Studierenden, die andere Studierende bei nightline beraten, werden für diese Aufgabe intensiv geschult. Erreichbar ist die Hotline in der Vorlesungszeit Mo, Di, Do, Fr und So von 21 bis 24 Uhr unter Telefon 0800 4 70 35 00. Der Anruf ist kostenlos. Mehr Informationen zu nightline finden Sie hier: nightline-koeln.de

Danke, und Ihnen?

Eliza ist eine künstliche Therapeutin. Entwickelt hat sie der Mathematiker Joseph Weizenbaum Mitte der 1960er Jahre. Eliza gilt als der erste Chatbot der Welt. Mit einer deutschen Version* von Eliza haben wir im Internet ein bisschen geplaudert.

Eliza Ich

Hallo! Was kann ich für Sie tun?

Ich fühle mich so allein.

Gibt es etwas, was Sie daran erinnert?

Es fühlt sich so an, als wäre ich krank.

Beschreiben Sie das Problem etwas näher.

Okay.

Ich habe keine Freunde und niemanden, mit dem ich reden kann.

Was kann ich dagegen machen?

Was denken Sie?

Ich weiß es nicht. Ich habe schon alles versucht.

Machen Sie weiter.

Wie denn? Ich kann mich gar nicht mehr aufraffen rauszugehen.

Erzählen Sie weiter.

Ich weiß ja, dass ich rausgehen sollte, aber ich krieg das nicht hin.

Fahren Sie fort.

Ich habe das schon so oft versucht, aber draußen fühle ich mich noch einsamer.

So, haben Sie?

Ja.

Warum?

Wie warum? Weil ich dachte, dass ich da andere Menschen treffe.

Welche Antwort würden Sie sich wünschen?

Ich fänd's schön, wenn Sie mir sagen könnten, was ich dagegen tun kann.

Würden Sie sich's wünschen?

Neue Leute kennenzulernen?

Gibt es Noten?

Wofür?

Beschäftigt Sie diese Frage sehr?

Ja, ich denke schon. Wem soll ich denn Noten geben?

Schon mal in einen Lehrer verliebt gewesen?

Nein, aber in einen Referendar. In den waren alle verliebt.

Führen Sie das weiter aus, bitte.

Ich habe in der Schule für den Englisch-Referendar geschwärmt.

Wie geht's mit dem Lernen?

Ich gebe mir Mühe. Ich bin aber oft zu müde, um was Neues anzupacken.

Sind Sie deswegen zu mir gekommen?

Ich bin zu Ihnen gekommen, weil ich mich einsam fühle.

Fallen Ihnen auch andere Gründe ein?

Nein.

Verstehe.

Und wie geht es jetzt weiter?

Danke, ausgezeichnet, und Ihnen?

Gespräch Anne Wolf

Joseph Weizenbaum hatte Eliza entwickelt, um eine „Natural Language Communication“ zwischen Mensch und Maschine aufzuzeigen. In Versuchen glaubten viele Menschen, tatsächlich mit einer Therapeutin zu sprechen. In der Folge wurde Weizenbaum zum Computerkritiker.** Die deutsche Version von Eliza aus unserem Gespräch „ist dem Original in Teilen nachempfunden“.* [*www.med-ai.com](http://www.med-ai.com) [**www.heise.de](http://www.heise.de)

„Die wollten mich weinen sehen“

Text Anne Wolf Fotos David Ertl

Tom* ist ein bisschen anders. Er hat ADHS. In der fünften Klasse machte ihn das zur Zielscheibe für die Attacken seiner Mitschüler. Während sich in den ersten beiden Wochen des neuen Schuljahrs Allianzen bildeten, stand Tom allein da. Die Schule war machtlos. Tom litt und die Eltern litten mit – bis sie die Reißleine zogen.

Die Namen der Kinder aus seiner alten Klasse kennt Tom bis heute nicht. Seine Mutter vermutet, dass sie ihm das einfach nicht wert sind. Toms Leidensweg begann in der 5. Klasse. Ungefähr zu dem Zeitpunkt, als eine Gruppe von sechs Jungen seinen Turnbeutel in die Dusche warf. Seine Hose, sein T-Shirt und seine Schuhe waren klitschnass. Einige Zeit später sperrten die Mitschüler Tom in der Toilette ein, indem sie die Tür von außen zuhielten. Die Pause verbrachte Tom auf der anderen Seite der Tür, an der Klinke rüttelnd in der Dunkelheit. Ein Kind wollte ihm helfen. Die anderen schubsten es weg.

Das erzählt Tom, während er auf dem Sofa der Heilpädagogischen Tagesgruppe sitzt, die er nach der Schule besucht. Dabei zippelt er nach und nach die Fädchen aus dem modischen Loch in seiner Jeans. Er wirkt nicht unsicher dabei, eher ein bisschen zu reflektiert für einen Zwölfjährigen. Es sei damals leicht gewesen, ihn zum Weinen zu bringen, berichtet Tom. Darauf hätten es die anderen Kinder wahrscheinlich angelegt, als sie ihn ärgerten. „Die wollten mich weinen sehen.“

Tom reagierte auf die Schikanen, wie es die Erwachsenen ihm geraten hatten. Er machte das Mobbing öffentlich. Und doch zeigen die Worte, die er wählt, wie schwierig es für Kinder in einer solchen Situation ist, alles richtig zu machen. „Ich habe gepetzt.“ Nicht: „Ich habe um Hilfe gebeten.“ Manche Lehrerinnen und Lehrer nahmen ihn ernst, manche nicht, sagt Tom. Auch Toms Eltern schalteten sich ein, drängten die Schule immer wieder, stärker einzugreifen. Die Schule versuchte gegenzusteuern. Es gelang ihr nicht. Die Schikanen gingen weiter.

Das Selbstbewusstsein war im Keller

Tom sucht die Ursache dafür immer noch vor allem bei sich selbst. „Ich bin halt manchmal komisch.“ Tom hat ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), das meint er mit „manchmal komisch“. „In

„Mobbing greift an zwei neuralgischen Punkten an: der Teilhabe und der Selbstwirksamkeit. Diese zwei Aspekte sind aber die Schlüsselfaktoren für eine gelingende Entwicklung. Selbst wenn die Mobbing-Situation überwunden wurde, kann die Schädigung daher noch lange nachwirken. Das Kind ist verunsichert, das Gefühl der Zugehörigkeit und der Handlungsfähigkeit ist erschüttert.“

Torben Bruhn, Leiter der Heilpädagogischen Tagesgruppen der Diakonie

der Grundschule hat Tom oft herumgealbert, wenn er unsicher war“, sagt Toms Mutter Nicole. Damit sei er schon in der Grundschule manchmal angeeckt. Daraufhin entwickelten die Eltern mit Tom Strategien, um mit Stress besser umzugehen. „Zum Beispiel gute Miene zum bösen Spiel zu machen“, sagt sie. In der Grundschule funktionierte das gut. „Aber in der Realschule hat genau dieses Verhalten ihn angreifbar gemacht.“

Während die anderen Kinder in der 5. Klasse neue Allianzen schlossen, war Tom meist auf sich allein gestellt. Manchmal halfen die Worte des Vaters, auch er habe erst spät einen richtigen Freund gefunden, aber oft halfen sie eben auch nicht. Tom litt unter dem fehlenden



Früher war Tom meist auf sich allein gestellt. In der Heilpädagogischen Tagesgruppe hat er neue Freunde gefunden.

Kontakt zu Gleichaltrigen, und seine Eltern und seine Schwester litten mit ihm. Irgendwann war auch Toms Selbstbewusstsein im Keller. „Die sagen doch eh alle, dass ich behindert bin“, bekamen seine Eltern in dieser Zeit immer öfter zu hören. „Wir hatten einfach alles versucht. Wir waren hilflos“, erinnert sich Nicole. Es sei furchtbar mitanzusehen, wie das eigene Kind vergeblich an allen Haustüren in der Nachbarschaft klingelt, um zumindest ein Kind zu finden, das mit ihm spielt. Auch Freundschaften der Eltern zerbrachen daran. „Für Außenstehende war es schwer zu verstehen, warum uns das so beschäftigte. Wir fühlten uns manchmal sehr allein.“



Heute klingeln die Kinder an Toms Tür. Weil Toms Eltern irgendwann die Reißleine zogen. Sie nahmen ihren Sohn von der Schule. Acht Monate verbrachte Tom in der Kindertagesklinik für Psychosomatik am Evangelischen Krankenhaus Düsseldorf, dann kehrte er an eine neue Schule zurück. „Tom hat in der Tagesklinik riesige Fortschritte gemacht. Er ist jetzt richtig selbstbewusst. Da wollten wir es ihm nicht zumuten, wieder in die alte Klasse zu gehen“, sagt Toms Mutter.

In der neuen Schule hat Tom einen Integrationshelfer zur Seite gestellt bekommen. Nachmittags besucht er eine Heilpädagogische Tagesgruppe der Diakonie für Kinder, die unter Ausgrenzung leiden oder Schwierigkeiten haben, sich in Gruppen zurechtzufinden. Tom gefällt es in der Tagesgruppe, er hat dort Freunde gefunden, die auch ein bisschen anders sind. So wie er selbst. Die Namen der Kinder in der Tagesgruppe kennt Tom alle – und auch die Namen von mehr als der Hälfte der Kinder in seiner neuen Klasse. Aus dem Stand kann er fünf aufzählen. Fünf mehr als früher.

*Der Name wurde zum Schutz der Person von der Redaktion geändert.

Mehr Informationen zu den Heilpädagogischen Tagesgruppen finden Sie hier: www.diakonie-duesseldorf.de

Mehr Informationen zur Kindertagesklinik für Psychosomatik am Evangelischen Krankenhaus Düsseldorf finden Sie hier: www.evk-duesseldorf.de

Die Evangelische Beratungsstelle in Düsseldorf Flingern ist erreichbar unter Telefon 0211 91 31 88 40 oder per E-Mail an: eb.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Vier Fragen an...

Dirk Morgner ist Sozialpädagoge und Kinder- und Jugendtherapeut. In der evangelischen Beratungsstelle im Düsseldorfer Stadtteil Flingern berät er Familien, deren Kinder unter Mobbing leiden.

Herr Morgner, gibt es Risikofaktoren, die Kinder zu Opfern von Mobbing machen? In der Regel wollen diejenigen, die sich durch Mobbing hervortun, durch dieses Dominanzverhalten in der Gruppenhierarchie nach oben steigen. Kinder, die sich so verhalten, haben oft selbst Kränkungen oder auch Gewalt erlebt. Welches Kind sich die Mobber am Ende herauspicken, hängt deshalb weniger von der Persönlichkeit des Kindes ab. Es geht vielmehr um die Maßstäbe, die Kinder, die sich am oberen Ende der Hierarchie befinden, festlegen.

Was macht es mit Kindern, wenn andere sie schikanieren? Schaffen es die gemobbten Kinder nicht, aus dieser Rolle herauszufinden, etwa indem sie sich einer Person anvertrauen, schalten sie in den Überlebensmodus um. Sprich: Sie versuchen mit aller Kraft, sich anzupassen. Indem sie ihr Äußeres ändern, die Art zu sprechen oder sich dümmer geben, als sie in Wirklichkeit sind.

Sie raten Eltern und Kindern immer, bei Mobbing eine Öffentlichkeit herzustellen. Warum? Das Mobbing wird oft auch dadurch aufrechterhalten, dass die Opfer klein beigeben, sich nicht wehren und aus Scham niemandem von der Situation erzählen. Darum ist es so wichtig, das Problem nach außen zu tragen.

Und was können Eltern sonst noch tun? Mobbing ist nicht nur ein Problem des betroffenen Kindes und seiner Familie, sondern auch der Institution, in der es stattfindet, im Fall von Tom der Schule. Dort erleben sich alle Beteiligten als sehr hilflos. Schule hat aber qua ihres Bildungs- und Erziehungsauftrages eine besondere Verantwortung für die ihr anvertrauten Schülerinnen und Schüler. Es ist also ihre Aufgabe, für ein gutes Schul- oder Klassenklima zu sorgen.

Das gesamte Interview finden Sie im Internet unter: www.diakonie-duesseldorf.de/mobbing



Zu Hause ist es ruhig genug

Text Christoph Wand Foto Petra Warrass

Manche Menschen, die das erste Mal in die zentren plus kommen, haben seit Jahren mit niemandem gesprochen. Sie müssen oft erst wieder lernen, mit anderen in Kontakt zu treten.

„Das zentrum plus? Ein Segen, ein Segen.“ Marga Hellmanns ist alte Benratherin, im Düsseldorfer Süden verwurzelt. Gemeinsam mit ihrem Mann, mit dem sie 46 Jahre verheiratet war, war sie in vielen Vereinen aktiv. Da steht das soziale Netz, mag man meinen. Aber als ihr Mann vor zehn Jahren starb, brachen viele Freundschaften weg, erzählt sie. Kinder hat sie keine. Und so kam die Einsamkeit.

Marga Hellmanns hatte aber zumindest noch die Energie, es dabei nicht zu belassen. „Ich konnte doch nicht einfach zu Hause versauern.“ Und so ging sie ins nahe gelegene zentrum plus der Diakonie. Die Beratungs- und Begegnungszentren sind seit elf Jahren in Düsseldorf für Seniorinnen und Senioren da. Für Marga Hellmanns war das in der Tat ein Segen. „Was man da alles machen kann, ist unbeschreiblich.“ Vom Stadtteilfrühstück über die Handarbeitsgruppe „Woll-Lust“ bis hin zu Ausflügen und Exkursionen. „Ich habe dort sogar meine beste Freundin kennengelernt“, sagt die Seniorin.

„Frau Hellmanns ist ein Paradebeispiel dafür, wie die zentren plus funktionieren“, sagt Gabriele Schmidt-Schulte, Leiterin des zentrum plus Benrath. „Sie ist aber auch von sich aus gekommen, das schaffen nicht alle“, beschreibt sie direkt die erste Hürde. „Viele wollen sich das nicht eingestehen, dass sie einsam sind. Darum brauchen wir Menschen, die hinschauen – Kinder, Nachbarn, Ärzte, aber auch die Geschäftsleute im Viertel.“ Denn nur wenn sich jemand beim zentrum plus meldet, können die Mitarbeiterinnen aktiv werden, nachfragen, ob Hilfe benötigt wird, zu Angeboten einladen. „Und selbst wenn die Menschen sich dann hier melden, wenn sie anrufen oder hier vorbeikommen, müssen wir viel Fingerspitzengefühl walten lassen“, sagt Margit Risthaus, die das Netzwerk Benrath leitet. Zusammen mit Gabriele Schmidt-Schulte organisiert sie die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren im Stadtteil.

Das Thema Einsamkeit sei immer noch schambesetzt und tabuisiert. Da dürften die Mitarbeiterinnen oft nicht direkt mit Beratung kommen, sondern müssten erst einmal zu niederschweligen Angeboten einladen wie dem Stadtteilfrühstück zum Beispiel. „Aber da schauen wir dann schon genau hin, zum Beispiel, ob es die neuen Gäste überfordert, an einem großen Tisch zu sitzen, und sie vielleicht an einem kleinen besser aufgehoben sind.“ Manche Menschen hätten seit Jahren kaum mit anderen gesprochen. „Die müssen andere Menschen auch erstmal wieder ertra-

gen können“, sagt Gabriele Schmidt-Schulte. Nach und nach könne man dann mehr und mehr anbieten. Dabei geht es auch darum, die Gratwanderung zu schaffen zwischen nicht übergriffig werden und trotzdem hinzuschauen. „Da kommt dann der Senior jede Woche mit dem Eifleck auf dem Pullover. Wir versuchen dann vorsichtig anzusprechen, ob das denn mit dem Haushalt alles noch so klappt oder ob er eventuell Unterstützung brauchen könnte.“ Wenn die Seniorinnen und Senioren dann später vielleicht auch Gruppen besuchen, bauen sich die Netzwerke auf, die dann über die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen hinaus tragen. „Die Menschen achten gegenseitig auf sich“, sagt Margit Risthaus. „Viele Gruppen beginnen ihre Treffen erst einmal mit der Frage: Wen vermissen wir, um wen sollten wir uns kümmern?“

„Viele Gruppen beginnen ihr erstes Treffen mit der Frage: Wen vermissen wir?“

Das hat auch Marga Hellmanns gemerkt, als sie zu Hause krankheitsbedingt zusammengebrochen war. Dass sie fehlte, fiel sofort auf, und so wurde sie schnell gefunden. Die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des zentrum plus haben ihr anschließend bei den organisatorischen Fragen mit Krankenhaus und Krankenversicherung geholfen, die neuen Freundinnen und Freunde haben beispielsweise Apothekengänge und Einkäufe übernommen.

Dass diese Netzwerke nachhaltig tragen, wurde jetzt auch wissenschaftlich bestätigt. Die Arbeit des zentrum plus Benrath wurde im Rahmen des „WIN-Quartier“-Projekts der Freien Wohlfahrtspflege NRW evaluiert. Die Arbeit des zentrum plus schafft belastbare Kontakte. „Aber das geht eben auch nur mit einer engen Begleitung durch Hauptamtliche, mit vielen kleinen Schritten, die organisiert werden“, sagt Margit Risthaus.

Dazu gehört auch, dass Besucherinnen und Besucher, die finanzielle Probleme haben, vorsichtig auf Unterstützungsmöglichkeiten hingewiesen werden, etwa das Angebot der „Benrather Tüte“, der Lebensmittelausgabe für Menschen, die wenig Einkommen haben, zu nutzen, einmalige Beihilfen in Anspruch zu nehmen oder kostenlos an Festen und Veranstaltungen teilzunehmen. „Auch hier ist wieder Fingerspitzengefühl gefragt, da finanzielle Notlagen oft nicht augenscheinlich sichtbar werden. Wir sind froh, hier an einem Ort eine ganze Palette an Unterstützungsmöglichkeiten zu haben“, sagt Margit Risthaus.

Dass Armut immer einsam mache, kann sie allerdings nicht ohne Weiteres bestätigen. „In Düsseldorf bieten die zentren plus sehr viele Freizeit-Möglichkeiten, die auch dank Spenden nichts kosten. Wir machen hier eher die Erfahrung, dass Armut auch Netzwerke schafft zwischen Menschen, denen es ähnlich geht. Und es gibt durchaus einige, die sich ihr Leben lang über Geld definiert haben. Die sind manchmal im Alter viel einsamer.“ Es gebe aber andere Faktoren, die Einsamkeit verstärken, an die man aber nicht sofort denke. Schwerhörigkeit zum Beispiel. „Wenn ich einen Großteil der Kommunikation von anderen nicht mitbekomme, kann das ganz schön einsam machen. Oder wenn ich mit psychischen Herausforderungen, etwa mit Depressionen, kämpfe.“ Ein neues Phänomen sei auch die Einsamkeit von älteren Menschen, die ihren Kindern und Enkelkindern hinterherziehen, um ihnen nahe zu sein. Das bedeute dann einen Neustart in einer fremden Stadt im fortgeschrittenen Alter. „Und nur die Kinder und Enkelkinder sind eben auch ein soziales Netz, das schnell an seine Grenzen stößt.“ Da brauche es einfach genügend Menschen im ähnlichen Alter, in ähnlichen Lebenssituationen.

Über ein Zuviel an sozialer Kontrolle beschwere sich übrigens kaum jemand, betonen Gabriele Schmidt-Schulte und Margit Risthaus. Und auch Marga Hellmanns sieht darin kein Problem. „Man muss sich ja nicht mit jedem verbrüdern. Und wenn ich keine Lust mehr habe, gehe ich nach Hause. Da ist es ja ruhig genug.“

Mit der Hilfe von Spenden können die zentren plus in Düsseldorf Menschen, die von Armut betroffen sind, auch kostenlos an Angeboten teilhaben lassen. Ein besonderer Fonds hilft auch bei finanziellen Notlagen. Die Firma Redevco Services Deutschland GmbH hat dieses Projekt jetzt mit einer großzügigen Spende von 67.400 Euro gefördert.

Ein Kind auf dem Rücken seiner Mutter

Judith Liyeye Mukuna stammt aus dem Kongo. Dort war sie niemals einsam, sagt sie. War die Familie nicht da, sprang die Nachbarschaft ein. Man spielte, aß, plauderte und lachte gemeinsam.

Text & Fotos Judith Liyeye Mukuna

Ich bin 28 Jahre alt und lebe seit zwei Jahren in Deutschland. Von Beruf bin ich Krankenschwester. Geflohen bin ich aus politischen Gründen, wegen Problemen, die mein Leben gefährdet haben: Folter, Bedrohung, Schikane. Zu fliehen war die einzige Möglichkeit, mein Leben zu retten. Deshalb bin ich in Deutschland.

Was mir hier in Deutschland vor allem ins Auge gesprungen ist, das ist die Einsamkeit, die das Leben vieler Menschen beherrscht: Es gibt oft kein gemeinschaftliches Zusammenleben, jeder für sich, Gott für uns alle. In Afrika ist es das Gegenteil davon: In Afrika gibt es keine Einsamkeit, wir leben in einer gemeinsamen Harmonie zusammen. Wir sind wie eine Familie. Die Familie deiner Nachbarschaft kann zu dir kommen: Wir spielen, essen, plaudern und lachen zusammen. Wenn du ein Problem hast, kannst du es mit der Nachbarschaft teilen, man unterstützt sich.

Es gab einmal eine Zeit, da hatten wir nichts, meine Mutter und meine Schwestern, und da hat die Nachbarschaft uns alles gegeben: Gemüse, Öl. Ohne Probleme. Die Familie, das sind die Leute, die zusammenleben. Wenn deine (biologische) Familie fern ist, ist deine Nachbarschaft deine Familie. Es gibt dort eine Harmonie. Nicht nur in den Dörfern ist das so, auch in den großen Städten wie in Kinshasa.

In Afrika war ich nie allein, nicht eine einzige Stunde. Sobald ich morgens die Augen aufschlug, war ich mit den anderen: lachen, reden, sich necken. Im Studentenheim waren wir zu sechst in einem Zimmer und haben zusammen gegessen und Spaß gehabt.

Im Kongo respektiert der Staat nicht die Rechte der Menschen. Deshalb müssen wir unsere Probleme unter uns regeln, ohne Konflikte. Über politische Meinungen kann man diskutieren, aber ich kann dich nicht ändern und du mich nicht. Darum vermeidet man dies in der Nachbarschaft,

um keine Konflikte zu schaffen. Wir sind schließlich eine Familie.

Und was die Kinder betrifft: Sie respektieren uns als ihre Eltern, egal ob es die Nachbarskinder sind oder meine eigenen, und ich kann sie auch mal ausschimpfen. Wenn eine Nachbarin, die ich kenne, mein Kind ausschimpft, sage ich nichts, weil ich weiß, dass sie das tut, um das Kind zu korrigieren. Wenn ich ein Kind ausschimpfe, dessen Mutter mich nicht kennt, muss man eben miteinander diskutieren. Aber wenn die Mutter mich kennt, weiß sie, dass ich es zum Besten des Kindes tue.

Zu denen, die sich mit den Alten befassen: In Deutschland gibt es Kinder, die ihre alten Eltern alleinlassen. Bei uns dagegen sind die Alten immer umgeben von Kindern und Enkeln, egal ob blutsverwandt oder nicht: Du kannst mit ihnen (den Alten) spielen, sie necken, mit ihnen lachen. Ich hatte so eine Großmutter (die biologische Großmutter meiner Freundin): Wir haben sie zum Lachen gebracht und sie hat uns Geschichten erzählt und uns Ratschläge fürs Leben gegeben, zum Beispiel: „Arroganz tötet dich und die Bescheidenheit macht dich größer.“

Es gibt aber auch vieles, das mir in Deutschland gefällt: Es ist ein Land des Humanismus, die Deutschen helfen denen, denen es schlecht geht, das Gesundheitswesen ist Gold wert. Auch bei der Integration erfahre ich viel Hilfe. Es ist hier sicher. Ich mag auch die Pünktlichkeit und Ehrbarkeit. Und die Deutschen wissen, wie man die Natur schützt.

Nur in Gemeinschaft kannst du dich sicher fühlen und Vertrauen haben. Darum sagt man bei uns: Mwana oyo azali na mokongo ya maman naye abetaka ata mokolo mokote libaku – Ein Kind auf dem Rücken seiner Mutter kann nicht stracheln.



Judith Liyeye Mukuna (Mitte oben) ist Autorin der NeuLand-Zeitung, in der Zugewanderte ihre Gedanken und Meinungen, ihre Geschichten und Sorgen aufschreiben und veröffentlichen können – sei es per Video- oder Textbotschaft. Mehr Texte und Informationen zum Verein finden Sie unter: www.neulandzeitung.com

Manchmal kurz vorm

Text Kira Küster Foto Gerald Biebersdorf

Mirko* sitzt im Gefängnis. Vier Jahre hat er schon hinter sich, eines hat er noch vor sich. Hinter Gittern bist du sehr allein, sagt er: Denn Vertrauen gebe es an diesem Ort nicht. Zwei Menschen haben ihm geholfen durchzuhalten.

Als Mirko* wegen schweren Raubes zu fünfeinhalb Jahren Haft verurteilt wurde, war das ein Schock für ihn. Genauso wie für seine Frau, der er erstmal gar nicht gebeichtet hatte, was er getan hatte. Aus Scham. Dann plötzlich war er im Gefängnis, in einer ganz anderen Welt. Dabei war er doch vorher nie straffällig gewesen, hatte nie Kontakt zu Kriminellen gehabt.

Am Anfang habe er alles in sich hineingefressen und wochenlang nur geweint. Manchmal habe er sogar, wenn auch nur für einige Sekunden, daran gedacht, sich das Leben zu nehmen. Doch dann hat er sich langsam mit der Situation abgefunden: Er wollte das durchstehen, weil seine Frau trotz allem an seiner Seite blieb. „Meine Frau ist meine große Liebe, der Mensch, der mir am meisten auf der Welt bedeutet. Wenn sie mich verlassen hätte, dann würde ich das nicht schaffen hier“, sagt er sichtlich gerührt. Er weiß, dass er ihr einiges abverlangt. In den ersten drei Jahren hat er seiner Frau jeden Tag einen Brief geschrieben, so stark war seine Sehnsucht nach ihr.

Mirko ist ein geselliger Mensch. Er ist präsent, lässt sich auf seinen Gesprächspartner ein. Bei unserem Besuch ist er ein wenig aufgedreht, und manchmal fällt es ihm schwer, den Gesprächsfaden nicht zu verlieren. Das ist ver-

ständig, denn wirklich oft hat er nicht die Möglichkeit, über seine Situation zu reden: Im Gefängnis gibt es nicht viel Raum für Gespräche. Zumindest nicht für solche Gespräche, bei denen man auch mal etwas Persönliches, Intimes preisgibt. „Unter den Mitgefangenen habe ich keine Bezugsperson, es ist niemand darunter, mit dem ich etwas Privates besprechen würde. Dafür braucht man Vertrauen, aber das gibt es an einem Ort wie diesem nicht“, erzählt er. „Man kennt die anderen ja gar nicht, und sie sind auch nicht ohne Grund hier.“

Gefühle zeigen kann man im Gefängnis nicht

Die einzige Person in der JVA, bei der er seine Verzweiflung, Angst und Einsamkeit lassen kann, ist Natascha Zippro von der Gefangenenfürsorge. Sie ist zweieinhalb Tage in der Woche vor Ort und Ansprechpartnerin für alle Gefangenen der JVA Düsseldorf. „Ohne sie würde ich es im Gefängnis nicht aushalten. Bei ihr kann ich auch mal hemmungslos weinen, wenn mir alles zu viel wird. Eigentlich müsste sie jeden Tag hier sein“, erzählt er weiter. Innerhalb der Gefängnismauern Gefühle zeigen, das geht nur im Büro der Sozialarbeiterin.

Durchdrehen



Ein normaler Tag im Gefängnis beginnt um 6 Uhr. Dann werden die Zellen für die sogenannte Lebendkontrolle aufgeschlossen. Frühstück wird in der Zelle.

Außerhalb der JVA ist Mirkos Frau sein Anker. Mit ihr bespricht er fast alles – aber einige Dinge kann und will er ihr nicht zumuten. Sie muss sowieso schon viel aushalten. Seine Frau ist telefonisch oder per Brief für ihn erreichbar, und sie nimmt alle der sogenannten Langzeitermine wahr, die er sich durch gute Führung erarbeitet hat. Dann versuchen beide, in dem eigens dafür eingerichteten Raum für drei Stunden ein bisschen Normalität zu leben. In dem Zimmer gibt es eine Couchgarnitur, eine kleine Küchenzeile und eine Dusche. Wenn seine Frau kommt, dann kocht er meistens. Irgendetwas möchte er ihr zurückgeben, dafür, dass sie immer für ihn da ist. Und natürlich ist dann auch das Bedürfnis nach körperlicher Nähe da. Doch so wertvoll und notwendig die Besuche seiner Frau auch sind, die gemeinsame Zeit ist immer begrenzt: „Man nimmt den Zeitdruck immer wahr, die Zeit läuft unerbittlich runter“, flüstert Mirko.

Ein normaler Tag im Gefängnis startet um kurz nach 6 Uhr: Dann werden die Zellen für die Lebendkontrolle aufgeschlossen, wie dies in der JVA-Sprache heißt. Mit anderen Worten: Die Beamten überprüfen, ob alle Gefangenen noch am Leben sind. Tee wird ausgegeben. Das Frühstück – also Brote und Beläge, die bereits beim Abendessen am Vortag ausgegeben wurden – wird in der Zelle eingenommen. Um 7 Uhr beginnt Mirkos Arbeit: Er ist in der Reinigungsgruppe des Gefängnisses beschäftigt und sorgt dafür, dass alles, was innerhalb der Gefängnismauern, aber außerhalb der Gebäude ist, sauber bleibt. Dieser Job ist ihm wichtig. Denn die Tätigkeit ist an der frischen Luft, er ist beschäftigt und bekommt für die Arbeit ein bisschen Geld. Von den 38 Euro im Monat kann er im externen Kaufladen einmal im Monat Lebensmittel und Hygieneartikel bestellen. Dinge, die ein kleines bisschen Genuss und Individualität in seine Zelle bringen: „Gott sei Dank rauche ich

nicht und trinke keinen Kaffee, so komme ich mit meinem Geld ganz gut hin.“ Keiner der Gefangenen würde freiwillig seinen Job gefährden: Ohne Arbeit verbringt man mehr Zeit in der Zelle, als einem lieb ist – und man verdient nichts.

Um 12 Uhr gibt's Mittagessen. Die Zeit im Saal wird gestreckt bis ungefähr 13 Uhr. Entweder man findet anschließend Platz in einer Freizeit-Gruppe, oder man verbringt den Nachmittag in seiner Zelle. Mirko spielt in der Fußballgruppe mit, außerdem besucht er einen Kreativ- und einen Yoga-Kurs. Für ihn ein Glücksfall, weil das die Zeit des „Abkackens“ verringert. Das passiert immer dann, wenn man alleine in seiner verschlossenen Zelle sitzt und einen plötzlich die Gedanken und Gefühle überfallen, die man die ganze Zeit nicht gespürt hat, weil man beschäftigt war. Mirko senkt die Stimme: „Das ist die schlimmste Zeit: Sie ist kaum zu ertragen, und man hat oft das Gefühl, durchzudrehen.“ Pause. „Ich denke dann an meine Frau, um mich wieder zu beruhigen.“ Manchmal überfallen ihn Einsamkeit und Verzweiflung aber auch tagsüber. „Man kann gar nicht vorhersagen, wann sie wieder zuschlagen – mal morgens, mal abends“, erzählt er. Einsamkeit ist eine launische Diva.

Mirko hat noch ein knappes Jahr in der JVA, dann hat er seine Strafe komplett abgesehen. Er träumt davon, nach seiner Haftentlassung mit seiner Frau erst einmal zehn Tage an einen schönen Ort zu fahren. Am liebsten in ein Hotel mit all-inclusive, damit die beiden es sich nach der langen entbehrungsreichen Zeit mal so richtig gut gehen lassen können. Und für die Zeit nach dem Urlaub freut er sich auf ein ganz normales Leben mit ihr. Er hat sogar schon die Zusage, nach der Haft als Landschaftsgärtner arbeiten zu können: „Eine Arbeit draußen in der freien Natur – etwas Besseres gibt es für mich nicht.“

* Name von der Redaktion geändert

In der JVA Düsseldorf, die tatsächlich auf Ratinger Gebiet liegt, sind 850 erwachsene männliche Gefangene untergebracht. Das Gelände umfasst 125.000 qm – das entspricht etwa 17 Fußballfeldern. Die Fenster der Zellen sind zweifach vergittert: Auf den massiven Gitterstäben liegt zusätzlich ein kleinmaschiges Netzgitter, damit nicht etwas unkontrolliert von Zelle zu Zelle wandert.

Auf Augenhöhe

Gefangenenfürsorgerin Natascha Zippro hilft Gefangenen durch die Haft.

Gefangenenfürsorgerin Natascha Zippro ist eine fröhliche und zugewandte Person. Wenn man sie erlebt, kann man sofort verstehen, weshalb Mirko so schnell Zutrauen zu ihr gefasst hat. Zippro geht auf Augenhöhe mit den Gefangenen um und versucht ihnen beispielsweise durch haftbegleitende Gespräche beizustehen und zu helfen. In diesen Gesprächen können die Insassen ihre Einsamkeit, ihre Verzweiflung und auch ihre Trauer herauslassen. Dabei haben sie die Sicherheit, dass Natascha Zippro alles, was sie sagen, vertraulich behandelt. Außerdem sucht sie gemeinsam mit den Inhaftierten Wege, wie diese besser mit ihrer Situation umgehen können. Auch hilft sie weiter, wenn es Probleme oder gar Krisen mit Angehörigen gibt.

„Gefangene mit Suchtproblemen haben oft kein Netzwerk mehr, auf das sie zurückgreifen können, weil sich alle von ihnen abgewandt haben. Sie haben am meisten mit der Einsamkeit zu kämpfen“, sagt Zippro. Sie versucht daher herauszufinden, ob es vielleicht nicht doch irgendeinen Kontakt gibt, der wiederhergestellt werden kann. Und wenn alle Bemühungen scheitern, dann macht sie sich auf die Suche nach einem ehrenamtlichen Betreuer.

Und sie bereitet die Insassen auf ihre Entlassung vor, indem sie nach Therapiemöglichkeiten, einem Platz in einer stationären Einrichtung oder in einer Wohngemeinschaft des betreuten Wohnens sucht. „Es ist wichtig, die Menschen wieder vernünftig in die Gesellschaft einzugliedern. Und das fängt schon damit an, dass, sobald die Haft vorbei ist, jemand da ist, der sie gleich am Tor empfängt“, sagt sie. kirk

Noch mehr ist zu lesen unter:
www.diakonie-duesseldorf/zippro

Wenn Männer

Text Marion Troja



Foto Brian Patrick Tagalog

zu Opfern werden

Michael B. wurde sein Leben lang geschlagen. Erst von der Mutter, dann von seiner Freundin. In der Fachberatungsstelle für Familien mit Gewalterfahrung hofft er auf Hilfe, um aus dem Teufelskreis auszubrechen.

„Ich schlage keine Frauen.“ Wie ein Mantra wiederholt Michael B.* diesen Satz. Er ist 47 Jahre alt und Vater eines 18-Jährigen. Er hat eine Elektriker- und Schreinerlehre begonnen und abgebrochen. Er hat als Betongießer, Fahrradmechaniker und Hausmeister gearbeitet, hat getrunken und ist wegen Körperverletzung verurteilt worden. „Ich schlage keine Frauen.“ Dieser Satz klingt wie eine Rechtfertigung für all das, was in seinem Leben schiefgelaufen ist. Wie eine Erklärung, warum er sich nie gewehrt hat. Damals nicht, als ihn die Mutter mit dem Stock vermöbelt hat. Immer wieder, bis er ein erwachsener Mann war. Und auch nicht, als seine Freundin mit dem Messer auf ihn losging, ihn mit dem Bügeleisen beworfen, ihn grün und blau geprügelt hat. Vor den Augen seines Sohnes.

Der 47-Jährige betritt seine Wohnung nur in Begleitung

Zwei Jahre ist das jetzt her. Michael B. war mal ein Schrank von einem Kerl, sagt er. Mehr als 20 Kilogramm hat er abgenommen. Man sieht es ihm an. Er fühlt sich verfolgt, kann nicht schlafen und betritt allein nicht mehr seine Wohnung. Aus Angst, seine Ex könne ihm auflauern. Von der Polizei, von den Behörden und vom Staat fühlt er sich alleingelassen. „Ich weiß nicht mehr weiter, und diese Frau läuft da draußen frei rum, ohne dass etwas passiert.“ Aber passieren müsse etwas. Darum sitzt er jetzt in diesem Raum mit hellen Holzmöbeln, Obst und Keksen auf dem Tisch und erzählt seine Geschichte, die so gar nicht an diesen ordentlichen Ort zu passen scheint.

„Ich habe ja bislang nicht an den Psychokram geglaubt. Aber er hilft mir“, stellt Michael B. fest. In der Fachberatungsstelle für Familien mit Gewalterfahrung der Diakonie geht es anfangs vor allem um reden und zuhören. Wie das passiert ist, dass dieses Leben jetzt am Ende einer Spirale von Gewalt angekommen zu sein scheint. „Egal wie unglaublich etwas erscheint. Es ist wichtig, zu erzählen und dabei zu erfahren, dass man selbst nicht verkehrt ist“, erklärt Christina Lenders-Felske, die das Team von 15 Fachkräften leitet. Isolation und Einsamkeit sei ein wichtiges Thema bei Menschen, die Gewalt in ihrem Umfeld erleben und sich zurückziehen. Viele würden sich selbst die Schuld am Fehlverhalten des anderen geben. Im Fall von Michael B. gehe es zudem um ein starkes Tabu. Männer, die von Frauen geschlagen werden, das treffe häufig auf wenig Verständnis. „Warum hast du dich denn nicht gewehrt?“, heiße es dann. Auch in der Beratungsstelle komme es selten vor, dass sich ein Mann meldet. Dabei ist bekannt, dass auch Frauen ihre Partner schlagen.

Bei jedem Menschen mit Gewalterfahrung sei die Situation ein bisschen anders, berichtet Lenders-Felske. Es gebe einsame Kinder und Jugendliche, die durch die Stadt streunen, weil zu Hause immer Ärger sei und sie sich schämen, jemanden zu sich einzuladen oder davon zu erzählen. Oder etwa die Juristin, die selbst nicht verstehen könne, warum sie sich gefallen lässt, dass ihr Mann – selbst ein Jurist – sie schlägt. Ihren Freundinnen könne diese Frau das nicht sagen, das lasse ihr Selbstbild nicht zu. Daher kommt auch sie zu Frau Lenders-Felske und

ihrem Team von Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern, die durch ihre Sonderausbildungen verschiedene Therapien anbieten können.

Neben Einzelberatungen, die in manchen Fällen über Jahre gehen können, richten sich Angebote zudem an bestimmte Zielgruppen. Im Trainingsprogramm „Caring Dads“ können Väter lernen, wie sie mit ihren Kindern besser umgehen. Auch Männer, die häusliche Gewalt gegen ihre Partnerin ausgeübt haben und ihr Verhalten ändern wollen, finden Unterstützung.

Gewalt wird oft über Generationen weitergegeben

„Meinem Kind soll es mal besser gehen“, diesen Titel trägt eine Gruppe für Mütter. Es sei ein häufiges Phänomen, dass Gewalt über Generationen hinweg weitergegeben wird, sagt die Psychologin. Als Kinder selbst geprügelt, prügeln Eltern wiederum die eigenen Töchter und Söhne. Michael B. will diesen Teufelskreis unterbrechen. Nie habe er seinen Sohn geschlagen, versichert er. Er will ihm ein Vorbild sein, die Familie zusammenhalten. Doch dafür braucht er Hilfe, um seine Wut, Hilflosigkeit und Trauer aushalten zu können. Und um die spottende Frage seiner Mutter loszuwerden, die nach dem Prügeln wissen wollte: „Bist du ein Mann oder ein Mürbchen?“

*Der Name wurde zum Schutz der Person von der Redaktion geändert.

Sie erreichen die Fachberatungsstelle für Familien mit Gewalterfahrung unter Telefon 0211 913 54 36 00.

Vom Leben auf dem Wasser und an Land

Text Anne Wolf Foto David Ertl

Frank Wessel ist Pfarrer auf dem letzten Kirchenboot Deutschlands. Er sagt: Die Seefahrt kann einsam machen. Sie kann aber auch das Gegenteil davon sein: ein Ort, an dem sich die Menschen noch gegenseitig helfen, selbst wenn sie in wirtschaftlicher Konkurrenz zueinander stehen, und an den sie fliehen können vor der Welt da draußen.





Die Johann Hinrich Wichern ist das letzte Kirchenboot in Deutschland.

Das Stampfen der Motoren, das dumpfe Vibrieren der Schiffe, die Warnsignale, welche die Arbeiter in Alarmbereitschaft versetzen, wenn sich die Kräne des Containerterminals in Bewegung setzen: Im Duisburger Hafen ist es verdammt laut. Erstaunlich verlassen wirken vor dieser Geräuschkulisse die Schiffe, an denen sich die Johann Hinrich Wichern vorbeischiebt. Pfarrer Frank Wessel und seine Kollegin, Sozialpädagogin Gitta Samko, lehnen an der Tür zur Kajüte des Evangelischen Kirchenbootes, den Blick auf die Hafenummauer und die dort liegenden Schiffe gerichtet. „Das wirkt total einsam hier, aber tatsächlich sind alle super busy und hochproduktiv“, sagt Wessel. Von Zeit zu Zeit lässt sich auf Deck der Schiffe, die das Kirchenboot passiert, ein behelmter Kopf blicken. Dann heben Samko und Wessel grüßend die Hand.

Wenn die Arbeitsprozesse an Bord der großen Schiffe es zulassen, macht die Johann Hinrich Wichern längsseits fest, damit Samko oder Wessel die Mannschaft an Deck besuchen können. Heute ist die Wilson Duisburg dran, der neue Stolz der Reederei Wilson, ein 25 Meter hoher Koloss aus Stahl. „Die Wilson Duisburg ist so ein schönes Schiff“, sagt Samko. „Ein ganz tolles Schiff.“ Samko war den Tag zuvor schon einmal an Deck, da sei der Kapitän aber in „rest“ gewesen, habe also Ruhepause gehabt, sie habe deshalb erst einmal mit dem Chief Officer, dem Ersten Offizier, sprechen können. Heute wolle sie noch schnell dem

Kapitän Hallo sagen. Samko muss von der Landseite an Bord. Die Wilson Duisburg ist noch nicht beladen und liegt entsprechend hoch im Wasser. Der Einstieg von Land aus ist sicherer. Fremde dürfen nicht mit an Bord. „Wir verstehen die Seelsorge als unsere Aufgabe“, erklärt Wessel. „Wir wollen nicht, dass die Schifferinnen und Schiffer den Eindruck bekommen, dass wir sie vorführen. Alles, was wir mit den Menschen an Bord besprechen, bleibt an Bord.“

Meist geht es um kleine Hilfen

Wessel arbeitet für den Evangelischen Binnenschifferdienst und die Deutsche Seemannsmission in Duisburg. Als Mann, der mit der Bibel in der Hand das Wort Gottes verkündet, versteht er sich aber nicht. „Wir kümmern uns um die Menschen, die unter erschwerten Bedingungen an Bord der Schiffe leben“, sagt er. Wenn er eine Mannschaft auf dem Schiff besucht, fragt Wessel: „Wie geht es euch? Braucht ihr etwas?“ In der Regel bekomme er dann sehr schnell gesagt, ob die Mannschaft Unterstützung benötigt. Meist geht es um kleine Hilfen: etwa darum, einen Brief mit zur Post zu nehmen, eine SIM-Karte zu besorgen, die auch in Deutschland funktioniert, oder eine Zeitschrift aus der

Pfarrer Frank Wessel und Sozialarbeiterin Gitta Samko sind im Duisburger Hafen auf Tour.



diakonie

Heimat mitzubringen. Manchmal sind die Sorgen aber auch größer: zum Beispiel wenn nach einem Taifun in der Heimat der Seeleute der Kontakt zu Familienmitgliedern abgerissen ist, es zwischen dem Kapitän und seiner Frau nur noch Zank gibt oder ein Besatzungsmitglied Ärger mit einem anderen hat. „Die Schifferinnen und Schiffer sind da sehr direkt. Weil sie nie wissen, wie viel Zeit sie haben, kommen sie ziemlich schnell auf den Punkt“, sagt Wessel.

Rotterdam – Duisburg – Rotterdam – diese Strecke schaffen die Schubleichter, die Kohle für die Kokereien vom Seehafen in den Binnenhafen bringen, in 50 Stunden, rechnet Wessel vor. Im Duisburger Hafen werden die vollen Leichter gegen leere ausgetauscht. Das geht so schnell, dass die Mannschaft gar keine Zeit hat, das Schiff zu verlassen, bevor es zurück in die Niederlande geht. 14 bis 21 Tage am Stück ist die Mannschaft auf dem Schiff in der Regel im Einsatz. Dann hat sie sieben Tage frei. 14 Tage sehen die Matrosen das Land fast nur vom Wasser aus. Durch die Abstimmung übers Internet haben sich die Liegezeiten weiter verkürzt. „Du bist noch gar nicht gelöscht, da heißt es schon: Kannst Du die nächste Ladung nehmen?“, sagt Wessel.

Eingezäunt und kameraüberwacht

Ein einsames Leben? „Manchmal ist es das sicher“, sagt Wessel, als Samko schon längst wieder zurück ist und das Kirchenboot langsam den Hafenkanaal hochfährt. „Vor allem für die Matrosen der Seeschiffe.“ Anders als die Binnenschiffer sind diese oft mehrere Monate am Stück unterwegs, mit Kolleginnen oder Kollegen, die möglicherweise gar nicht ihre Sprache sprechen. Hinzu komme, erzählt Wessel, dass sich seit dem 11. September 2001 die Bedingungen für Einfuhren in die USA deutlich verschärft haben. Schiffe mit Ziel USA müssten jetzt nachweisen, dass die zehn letzten Häfen, die sie angesteuert haben, sicherheitszertifiziert waren. Auch der Duisburger Hafen hat einen solchen Bereich, eingezäunt und kameraüberwacht. „Die Matrosen waren Wochen auf See. Jetzt legen sie endlich an. Aber sie bleiben weiter eingesperrt. Die Welt da draußen sehen sie nur durch einen Gitterzaun.“

Die jungen Leute leben das

Wessel weiß, dass die Menschen auf den Schiffen an ihre Grenzen gehen. Aber er ist auch lange genug im Geschäft, um zu wissen, dass das Leben auf dem Wasser auch das Gegenteil von Vereinsamung bedeuten kann. Wessel unterrichtet einmal in der Woche am Schiffer-Berufskolleg Religion. Viele der jungen Männer und Frauen dort brechen die Ausbildung bereits im ersten Jahr ab, weil sie merken, dass

ihnen der Beruf nicht liegt. Wegen der Arbeitszeiten, der Freundin oder dem Freund, die oder der plötzlich so weit weg ist, der körperlichen Anstrengung, der fehlenden Privatsphäre. „Aber die jungen Leute, die bleiben, leben das und fühlen sich pudelwohl“, sagt Wessel. Denn einen Vorteil habe die Arbeit auf dem Schiff: „Leben und Arbeit sind eins.“ Hinzu komme, dass die Welt auf dem Wasser überschaubar sei, nur 6000 Binnenschiffer gibt es in Deutschland, nach 26 Jahren im Beruf kennt Wessel die meisten von ihnen. „Das ist ein Gewerbe, in dem sich die Menschen noch gegenseitig helfen, selbst wenn sie in wirtschaftlicher Konkurrenz zueinander stehen.“

Und dann gibt es da noch die Schifferinnen und Schiffer, erzählt Wessel, die vor dem Leben auf dem Land fliehen. „Das sind Menschen, denen das Leben an Land viel zu komplex ist“, sagt Wessel. „Auf dem Schiff ist die Welt einfach und überschaubar. Da kennen sie die Regeln, da finden sie sich zurecht.“ Tatsächlich gebe es Schifferinnen und Schiffer, die keine eigene Wohnung und auch keinen einzigen Kontakt mehr an Land haben. „Die haben dann das Glück, dass sie einen Arbeitgeber haben, der sie an Bord behält, auch wenn sie nicht ganz einfach sind.“ Problematisch werde es für die Menschen erst, wenn der Ruhestand anstehe und sie zurückgeworfen würden in eine Welt, mit der sie nichts mehr anfangen können. Diese Menschen seien dann an Land manchmal einsamer als auf dem Wasser.

Das Evangelische Kirchenboot Johann Hinrich Wichern ist 15 Meter lang und hat unter Deck einen kleinen Altarraum, in dem auch Taufen und manchmal sogar Hochzeiten stattfinden. Pfarrer Frank Wessel und Sozialpädagogin Gitta Samko arbeiten im Auftrag vom Evangelischen Binnenschifferdienst und von der Deutschen Seemannsmission Duisburg auf dem Boot. Zuständig sind sie für die Binnenschifferinnen und Binnenschiffer auf den Wasserstraßen im Gebiet der Evangelischen Kirche im Rheinland. Sie sind für Menschen aus allen Ländern der Erde da, unabhängig von Religion und Konfession. Meist sind sie im Duisburger Hafen unterwegs, aber sie fahren auch andere Häfen im Rheinland an. Diakonie und Seelsorge – das verstehen sie als ihre Aufgaben an Bord. Ein Steuermann ist immer mit dabei. Mehr Informationen finden Sie hier: kirche-duisburg.de/schifferseelsorge-285.php



Miteinander!

Rund 1600 Ehrenamtliche engagieren sich bei der Diakonie. Anneliese Lange ist eine von ihnen. In der Lebensmittelausgabe gibt sie Lebensmittel an Bedürftige aus.

Text Kira Küster Foto Gerald Biebersdorf

Einfach mit dabei



Sechseinhalb Jahre arbeitet Anneliese Lange schon in der Lebensmittelausgabe, und sie ist immer noch voller Elan dabei: „Wenn ich nach der Ausgabe abends müde nach Hause komme, habe ich das Gefühl, etwas geleistet zu haben und dass mein Tag erfolgreich war.“ Als sie mit 60 Jahren in den Vorruhestand ging, wollte sie ihre nun freie Zeit strukturieren, und ein Ehrenamt erschien ihr dafür am sinnvollsten. Deshalb vereinbarte sie ein Beratungsgespräch in der Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf.

Was sie genau machen wollte, wusste sie damals noch nicht, aber sie wusste sehr genau, was sie nicht machen wollte – nichts mit Kindern und nichts mit alten Menschen. Und sie wollte sich langfristig und regelmäßig engagieren. Die Beraterin schlug ihr vor, es doch einmal in der Lebensmittelausgabe zu versuchen. „Wie es der Zufall so wollte, fand genau an dem Tag, als ich mein Beratungsgespräch hatte, die Lebensmittelausgabe statt, und so lud mich die Beraterin ein, mir doch gleich selbst ein Bild von der Arbeit zu machen“, erzählt Lange und lacht. „Ich wurde allen vorgestellt, konnte eine Weile zuschauen und am nächsten Tag war ich schon mit dabei.“

Alles muss raus

Und so kommt Anneliese Lange seither einmal die Woche gegen 10 Uhr zur Ausgabestelle. Dann werden erst einmal die anderen Ehrenamtlichen herzlich begrüßt, die Schürzen und die Einweg-Handschuhe angezogen und schon geht's los. Jede und jeder hat zwar eine fest zugewiesene Aufgabe, aber alle können alles. Die 67-Jährige kümmert sich vorzugsweise um die Backwaren: Sie nimmt die Kisten entgegen, sortiert nicht mehr so Gutes aus und die verschiedenen Arten von Teilchen zueinander. Schließlich schaut



Ein bisschen Smalltalk tut allen gut, findet Anneliese Lange.

„Wir Ehrenamtlichen haben eine nette Gemeinschaft“

sie noch darauf, dass das Angebot ein ansprechendes Bild abgibt: „Wir sind ja kein Supermarkt, aber dass ich der Kundschaft die Lebensmittel auch ansehnlich präsentiere – das ist mir schon wichtig“, sagt sie. Beim Sortieren überschlägt sie, wie viel Backwaren zur Verfügung stehen und wie viel sie ausgeben kann. „Nichts darf übrigbleiben, aber die Waren sollen auch gerecht verteilt werden“, sagt Lange. Croissants und Kuchen würden immer gerne genommen, aber eigentlich gingen alle Teilchen gut weg. Ab 13.30 Uhr startet die Ausgabe an die Kundschaft. Gegen 16 Uhr sollte sie beendet und alle Waren sollten ausgegeben sein. Danach muss alles wieder aufgeräumt

„Nichts darf übrigbleiben, aber die Waren sollen auch gerecht verteilt werden“



werden, damit die nächste Lebensmittelausgabe in der darauffolgenden Woche wieder einen ordentlichen Raum vorfindet.

Ein bisschen Smalltalk tut allen gut

„Wir Ehrenamtlichen haben eine nette Gemeinschaft. Schließlich kennen wir uns meistens auch schon länger. Da ergeben sich persönliche Gespräche“, berichtet Lange weiter. Viele der Ehrenamtlichen hätten interessante Lebensläufe und spannende Geschichten zu erzählen. Aber auch der Kontakt zu den Kundinnen und Kunden sei gut und nicht anonym. „Viele der Leute, die zu uns kommen, erkennen mich wieder und begrüßen mich“, sagt sie. „Mir ist es wichtig, die Menschen freundlich zu begrüßen, Worte wie ‚bitte‘ und ‚danke‘ zu verwenden, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen.“ Sie habe den Eindruck, dass es wichtig sei, dass die Kundinnen und Kunden einen Bezugspunkt haben – auch wenn es nur ein bisschen Smalltalk sei, eine lose Verbindung. Das würde aber vieles erleichtern.

Wenn Anneliese Lange gerade nicht Lebensmittel ausgibt, ist sie gerne mit ihrem Mann unterwegs. Reisen steht ganz oben auf der Liste ihrer liebsten Freizeitaktivitäten. So hat das Ehepaar dieses Jahr auch schon verplant – von kurzen Deutschland-Trips bis zu einer Tour ins Baltikum und nach Polen. Außerdem trifft Anneliese Lange sich gerne mit Gleichgesinnten. Und freitags ist sie für ein paar Stunden für eine 90-jährige Dame da – die Mutter einer alten Schulfreundin. Diese unterstützt sie, wenn Formalitäten zu erledigen sind, liest vor oder begleitet sie auch mal zu einer Ausstellung oder ins Konzert. Ihren Vorsatz, sich nicht für alte Menschen zu engagieren, hat sie längst über den Haufen geworfen.

Checkliste Ehrenamt

Viele Menschen denken darüber nach, ein Ehrenamt zu übernehmen. Allerdings wissen sie oft nicht, was genau sie eigentlich machen wollen und wie vielfältig Ehrenämter sein können. Ein Gespräch mit einem erfahrenen Mitarbeitenden einer Freiwilligenzentrale kann da weiterhelfen. Dort beantworten Expertinnen und Experten Fragen und stellen auch selbst welche – damit die oder der Interessierte auch das passende Ehrenamt findet. Die folgende Checkliste hilft dabei, sich erste Gedanken zu machen.

1. Beratungsgespräch

Wünsche: Welche Wünsche habe ich an mein Ehrenamt? Welche Aufgabe könnte mir Freude machen?

Zeit: Wie viel Zeit möchte ich investieren?

Interessen/Wünsche/Fähigkeiten: Was möchte ich einbringen?

Mögliche Einsatzgebiete: Für wen oder für was möchte ich mich engagieren? Kinder u. Jugendliche? Erwachsene? Seniorinnen und Senioren? Handwerk/Garten? Umwelt? Kunst/Kultur? Hauswirtschaft? Verwaltung/Organisation?

Ausschlusskriterien: Was möchte ich nicht? Welches Engagement schließe ich für mich aus?

Begleitung: Welche Unterstützung erhalte ich? Werde ich vorab geschult oder begleitet bei meinem Ehrenamt?

Vermittlung: Kontakt zur Organisation mit konkreter Ansprechpartnerin, konkretem Ansprechpartner

2. Schnupperphase

Schritt 1: Erstgespräch mit Ansprechpartnerin, in der Einrichtung

Schritt 2: Orientierungsphase für mich und für die Organisation, ob die Aufgabe passt. Dauer ca. 2 bis 6 Wochen

Schritt 3: Schulungen – je nach Aufgabe

3. Engagement

Weiterbildungsangebot

Ehrenamtstreffen / Austausch im Team

4. Nutzen

Etwas Sinnvolles tun, Anerkennung, persönliche Weiterentwicklung, Erweiterung des sozialen Netzwerks

5. Kontakt

Freiwilligenzentrale MachMit
 Claudia Balkhausen
 Telefon 0211 73 53 362
 claudia.balkhausen@
 diakonie-duesseldorf.de

Zurück in den



JOB

Die renatec unterstützt Alleinerziehende, die zurück in den Beruf wollen. Dabei geht es oft auch erst einmal um eine Stärkung des Selbstwertgefühls.

Text Stefanie EB Foto Kira Küster

Necla Yavuz war Chefsekretärin bei einem Touristikunternehmen. Als sie schwanger wurde, war klar, dass sie das Kind alleine aufziehen würde. Alles lief gut, bis ihr Arbeitgeber Insolvenz anmeldete und sie ihren Job verlor. „Belastet hat mich damals auch, dass ich meine Wohnung aufgeben und wegen der Kosten in eine andere Gegend ziehen musste“, erinnert sich die 37-Jährige heute. Den neu gefassten Traum von der Ausbildung zur Altenpflegeassistentin musste Necla Yavuz ebenfalls aufgeben. Weil sie keinen geeigneten Betreuungsplatz fand, wäre Sie jeden Tag zehn Minuten zu spät zur Arbeit gekommen. Das habe die Berufsschule nicht akzeptieren wollen. „Stattdessen habe ich in einem Autohaus geputzt.“

Diese Erfahrung müssen zahlreiche Alleinerziehende machen, weiß Gabriele Wagner, Projektleiterin des Programms zur beruflichen Eingliederung von Alleinerziehenden der renatec GmbH. Die Arbeitszeiten passten oft nicht zu den Betreuungszeiten, vor allem wenn es sich um eine Arbeit im Schichtbetrieb handele. Generell sei es heute nicht einfach, einen Kita-platz zu bekommen. Ohne Kinderbetreuung könnten Alleinerziehende jedoch meist keinen Job annehmen. Wenn fachliche Qualifikationen nicht

mehr auf dem aktuellen Stand sind oder Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber höhere Fehlzeiten befürchten, erschwere das die berufliche Wiedereingliederung von Alleinerziehenden zusätzlich.

Genau da setzt das Programm KENNE an, zu dem sich Alleinerziehende mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein vom Jobcenter anmelden können. Im Einzel- oder Gruppencoaching lernen die Teilnehmenden in bis zu neun Monaten ihre Stärken zu erkennen, einzusetzen und weiterzuentwickeln. Impulse regen zur Neuorientierung an, und die alleinerziehenden Eltern, die oftmals nur wenig Kontakte haben, können sich vernetzen. Konkrete, in Modulen vermittelte Hilfestellungen wie Bewerbertrainings, Tipps zur Organisation der Kinderbetreuung, Strategien zum weiteren Vorgehen und die Vermittlung bei Problemen mit dem Jobcenter, gehören ebenfalls zum Programm.

„Ich bin jetzt ich – nicht mehr nur Mama“

„Ich habe so viel gelernt“, erzählt Teilnehmerin Najat Benktib El Ousfour, die durch das Programm zuerst zu einem Praktikum, dann zur Anstellung in einer Kettelei gekommen ist. Nicht nur, dass sie in einem halben Jahr Deutsch gelernt hat, sie hat sich auch über die Skepsis ihrer Mitmenschen, ihre daraus resultierenden Selbstzweifel und kulturell bedingte

Vorbehalte hinweggesetzt. „Frauen verstehen manchmal nicht, dass ich mit drei Kindern arbeiten will. Aber ich mache nicht mehr, was andere denken, dass ich machen soll“, erzählt die in Marokko geborene Najat Benktib. Sie ist Vorbild für immer mehr am Programm teilnehmende Frauen, die sich von dem klassischen auf Haushalt und Kindererziehung beschränkten Frauenbild lösen wollen. „Ich bin jetzt ich – nicht mehr nur Mama“, erklärt sie stolz. „Ich habe mir mein Leben zurückgeholt.“

Ihre Motivation sowie die Sicherheit, ihren Weg zu gehen, haben Najat Benktib und Necla Yavuz bei der renatec gefunden, denn das Angebot ist mehr als nur ein sachliches Weiterbildungs- und Informationsprogramm. „Es ist ein Handreichen“, erklärt Gabriele Wagner. „Dazu gehören Zuspruch, Ermutigung, die Stärkung des Selbstwertgefühls und der ein oder andere Denkanstoß. All das funktioniert nur mit Zeit, über Vertrauen und den Aufbau einer persönlichen Beziehung.“

Necla Yavuz hat so trotz weiterer Rückschläge die Kraft gefunden weiterzumachen, obwohl nach der erneuten Kündigung ihrer durch das Programm vermittelten Tätigkeit als Hausdame Zweifel aufkamen. Heute ist sie Empfangsdame bei Nespresso – noch über eine Arbeitnehmervermittlung, aber die Übernahmegespräche laufen. „Wir waren ein gutes Team“, sagt sie. „Wäre ich nicht hierhergekommen, würde ich noch putzen.“

Ansprechpartnerin:

Gabriele Wagner
wagner@renatec.de

Telefon 0211 87 96 07 40

Text Stefanie EB Foto Gerald Biebersdorf

Selfie vor Kunstwerk

Im NRW-Forum treffen sich deutschsprachende und -lernende Frauen zu gemeinsamen Ausstellungsbesuchen.



Say Cheeeese! Chandrangani Reimer und Susanne Groehn lächeln in die Smartphone-Kamera, während im Hintergrund ein junger Elefant über zwei große Leinwände stapft. Ein Selfie vor dem Kunstwerk, das die Frauen am meisten beeindruckt hat, das war die Aufgabenstellung für die Teilnehmerinnen des Projekts „Kulturfreundschaft – Sprich mit mir“ von NRW-Forum und Diakonie in Düsseldorf. Einmal im Monat treffen sich dabei deutschlernende und deutschsprachende Frauen, um sich in Zweiergruppen eine Ausstellung im Museum anzusehen und dabei ins Gespräch zu kommen.

Reimer und Groehn haben sich bei der Auftaktveranstaltung im Museum kennengelernt. Obwohl die Pflegekraft und die Chemielaborantin auf den ersten Blick wenig Gemeinsamkeiten haben, war ein Gesprächsthema schnell gefunden: Chandrangani Reimer stammt aus Sri Lanka, wo die gebürtige Düsseldorferin Susanne Groehn bereits Urlaub gemacht hat. Seit dem ersten Treffen sind die beiden als Sprachtandem jeden Monat gemeinsam im NRW-Forum unterwegs.

Virtual-Reality-Brillen und Glücksbringer aus Elefantenhaar

„Anfangs hatte ich Bedenken wegen der Ausstellung“, erinnert sich Susanne Groehn. „Bauhaus und die Fotografie – das erschien mir viel zu kompliziert. Wie sollte ich mich darüber in einfachen Worten mit einer Frau austauschen, die noch nicht so gut Deutsch spricht?“ Doch die Sorge war unbegründet. Die Tandempartnerinnen haben rasch einen gemeinsamen Ansatz gefunden: Sie versuchen die Gefühle zu ergründen, die das Kunstwerk auslöst. „Die Frage ist: Macht es etwas mit mir, oder lässt es mich kalt?“



Cheeeese! Susanne Groehn und Chandrangani Reimer (v. l.) knipsen ein Selfie.

Das Projekt „Kulturfreundschaft – sprich mit mir“ richtet sich an Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmerinnen dienstags von 15 bis 17 Uhr im NRW-Forum, Ehrenhof 2. Die Teilnahme am Sprachtandem und der Ausstellungsbesuch sind kostenlos. Interessentinnen können sich bei Samira Fischer telefonisch unter Telefon 0174 1510081 oder per E-Mail an: SamiraRaha.Fischer@diakonie-duesseldorf.de anmelden.

Die nächsten Termine sind:
18. Juni, 23. Juli, 13. August,
17. September, 15. Oktober,
26. November und 17. Dezember.



Schnell haben die Frauen festgestellt, dass sie einen ähnlichen Kunstgeschmack haben. Gemeinsam schwärmen sie für die Werke von Studierenden und amüsieren sich über den Einsatz von Virtual-Reality-Brillen. Vor allem die im NRW-Forum auf Leinwand projizierten Elefanten haben es den beiden angetan: „Das sind meine Lieblingstiere. Sie erinnern mich an meine Heimat“, sagt Reimer und plaudert mit Groehn über die Tiere und die für Sri Lanka typischen Glücksbringer aus Elefantenhaar.

Damit hält auch der zweite Aspekt des Programms, das Erlernen der deutschen Sprache, ganz von selbst Einzug in den Ausstellungsbesuch. „Ich liebe Düsseldorf, aber ich habe kaum Leute zum Reden. Hier kann ich weiter Deutsch lernen“, lobt Reimer das Konzept. Auch die ehrenamtlich Deutsch unterrichtende Susanne Groehn ist begeistert von dem Projekt: „Es verbindet zwei angenehme Sachen miteinander, den Museumsbesuch und den Kontakt zu anderen Menschen.“

Im Winter des Lebens

Helfen, so gut es geht:
Im Düsseldorfer Süden dreht
Altenpflegerin Anette Hollenberg
täglich ihre Runden für
den ambulanten Pflegedienst.



Text Thomas Becker Foto Bernd Schaller

Der erste Sieg des Tages ist vollbracht. Anette Hollenberg hat einen Parkplatz gefunden, eine enge Bucht im Stadtteil Friedrichstadt. Sie ist Altenpflegerin und an diesem Vormittag für den ambulanten Dienst der Diakonie unterwegs. Ihr nächster Patient wartet schon. Er sei schwerkrank, aber „wacker und tapfer“, erzählt die Pflegerin, als sie aus dem Auto steigt. Seine Frau kümmere sich aufopferungsvoll um ihn, brauche aber auch Unterstützung bei der Pflege, damit er weiterhin zu Hause wohnen könne. Das sei der Wunsch vieler Menschen. „Und wir versuchen das zu ermöglichen, so lange es geht“, sagt Anette Hollenberg. Körperpflege, Kompressionen anlegen, Medikamentengabe – das und vieles mehr übernehmen die Fachkräfte der Diakonie.

„Wie geht es Ihnen?“, fragt die Pflegerin beim Betreten der Wohnung. „Ich muss ja zufrieden sein“, antwortet der hagere Mann, der auf dem Sofa im Wohnzimmer liegt. Man sieht ihm die Erschöpfung an. Den Kopf wendet er langsam, zu reden fällt ihm schwer. Er schaut auf die beiden Plüschtiere, die auf einer Rückenlehne des Sofas sitzen. Früher hatten sie ihren Platz auf der Yacht, hoch oben auf dem Mast, als das Ehepaar Kamp* noch durch die Nordsee segelte und Hafen um Hafen ansteuerte. Viele Mitbringsel erinnern in der Wohnung daran. Und auch wenn das Schiff längst verkauft ist – die Erinnerungen und Träume leben fort: „Es war eine schöne Zeit“, erinnert sich Margarete Kamp, als sie auf dem Smartphone ihres Mannes ein Foto des Bootes zeigt. „Wir waren Bootswanderer und gemächlich unterwegs.“ Daher haben sie ihre Yacht auch „Sutsche“ genannt, was auf Norddeutsch so viel wie „langsam“ und „entspannt“ bedeutet.

Aber, sagt Margarete Kamp, sie wolle noch etwas fragen: Die Haut ihres Mannes sei seit Tagen trocken und schuppig. Das muss wohl an den Medikamenten für die Chemotherapie liegen, vermutet sie. Seinen Körper habe sie schon mit Fett massiert, aber ohne Erfolg. „Probieren Sie es besser mit Feuchtigkeitscreme“, rät Anette Hollenberg. Außerdem solle ihr Mann viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Vom Sofa aus, mit leiser Stimme, wendet er sich den beiden Frauen zu. „Der Verstand sagt: Trink“, sagt er. Aber es gelinge ihm nicht so recht. Die Kraft fehle, vielleicht auch der Wille.

Anette Hollenberg hält dagegen, betont noch einmal, wie wichtig es sei zu trinken. Später, wenn sie wieder im Auto sitzt, wird sie sagen: „Das Wohl der Menschen, die

ich pflege, liegt mir am Herzen.“ Aber sie versuche auch, innerlich Distanz zu wahren – und Hoffnung zu vermitteln, selbst wenn Krankheiten weit fortgeschritten seien. „Die Hoffnung stirbt zuletzt“, sagt sie, wohl wissend, dass nicht alle Krankheiten heilbar sind. Es gelte zu akzeptieren, dass sich viele ihrer Kunden „im Winter des Lebens“ befänden. „Unsere Aufgabe ist es, ihnen diese Phase des Lebens so angenehm wie möglich zu machen.“

In den Medien werde häufig ein falsches Bild von Pflegenden gezeichnet, die Akkordarbeit unter Hochdruck leisten müssten, getrieben von einer chronischen Unterfinanzierung der Branche. Erst kürzlich habe eine Reporterin eines Nachrichtenmagazins sie bei einer Tour begleitet, erzählt die examinierte Altenpflegerin. „Die hätte am liebsten gehabt, dass ich nach jedem Hausbesuch anfangen zu weinen.“ Das gehe aber an der Realität vorbei. Ihr Beruf sei zwar fordernd, aber auch abwechslungsreich, nah am Menschen, bereichernd. Und vor allem sei sie nicht mit der Stoppuhr unterwegs, sagt Anette Hollenberg, die seit rund zehn Jahren in der ambulanten Pflege bei der Diakonie arbeitet. Ihr gelingt es meist, sich so zu organisieren, dass es ihr nicht an Zeit mangelt, weder für Hilfen noch für Gespräche.



Die Plüschtiere in der Wohnung des Ehepaars Kamps* erinnern an vergangene Zeiten.

Sie stoppt das Auto. Ein paar Hundert Meter weiter wartet die nächste Patientin in ihrer Wohnung. Anette Hollenberg klingelt, um ihren Besuch anzukündigen, und schließt die Tür in einem der oberen Stockwerke auf. Karola Rose* liegt noch im Bett. Ihr sei kalt, sagt sie. Die Pflegerin schlägt daher vor, ihre Füße in warmem Wasser zu baden – ein Teil der Leistungen, die Beschäftigte der Diakonie regelmäßig neben hauswirtschaftlichen Diensten für die ältere Dame übernehmen. Im Nachthemd geht die

Seniorin ins Wohnzimmer und setzt sich aufs Sofa, während ihre Pflegerin die Medikamentendose inspiziert. „Wir übernehmen das komplette Medikamentenmanagement“, sagt Anette Hollenberg. „Wir besorgen Tabletten, kontrollieren Dosierungen und behalten Wirkungen im Blick.“

Sie selbst habe schon mehrfach Krebs gehabt, erzählt Karola Rose. Eine Niere habe sie verloren, die Krankheit aber ansonsten überwunden. Auf Pflege sei sie dennoch angewiesen, und es sei „wunderbar“, Unterstützung zu bekommen. Auch die beiläufigen Gespräche schätzt sie – über ihre Kindheit in Ostpreußen, über Bücher, die in ihrem Wohnzimmer im Regal stehen, von Zeruya Shalev über Sebastian Haffner bis zu Richard Powers.

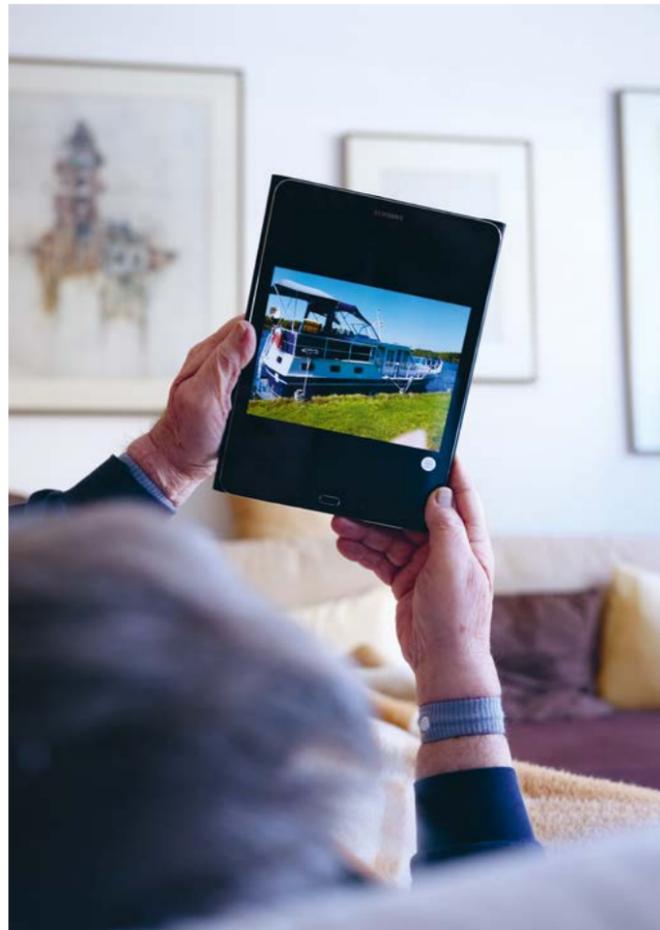
Gut eine halbe Stunde dauert der Besuch. Es ist wie ein kurzes Eintauchen in eine fremde Welt, die für die Pflegerin von Besuch zu Besuch vertrauter wird. „Wir streben eine Bezugspflege an“, sagt Anette Hollenberg. Demnach sollen Patientinnen und Patienten möglichst von ein und derselben Fachkraft besucht werden, wobei es immer wieder auch Wechsel gebe, je nach Tagestour. Rund 150 Patientinnen und Patienten versorgt der ambulante Pflegedienst der Diakonie aktuell allein im Düsseldorfer Süden. Aufgaben wie Waschen, Ankleiden oder Umbetten übernehmen Pflegehelferinnen und Pflegehelfer, für das Verabreichen von Spritzen und Medikamenten sind ausschließlich examinierte Pflegekräfte zuständig.

Elf Menschen besucht Anette Hollenberg an diesem Vormittag. Von sechs bis 14 Uhr ist sie gewöhnlich unterwegs. Und gleich steht die nächste Visite an, die letzte für heute: Elisabeth Fischbach* sitzt in der Küche ihrer Wohnung im Rollstuhl. Sie hat Wassereinlagerungen in Beinen und Füßen, den Humor aber trotz Pflegegrad 3 nicht verloren. Heute soll sie einen neuen Kompressionsverband bekommen.

Die Pflegerin wickelt einen sogenannten Pütter-Verband, der ein Anschwellen der Füße bewirken soll. Sie befestigt ihn mit einer vierzackigen Klammer, wegen der krallenartigen Haken im Volksmund auch „Schwiegermutter“ genannt. Die verwende man in der Pflege zwar schon lange nicht mehr, sagt Anette Hollenberg, mittlerweile verwende man Tapeplaster. Da ihre Patientin aber auf die alt hergebrachte Methode bestehe, mache sie eine Ausnahme.

Es dauert dann nicht lange, bis sich ein Gespräch über die Vorzüge von Schwiegermüttern entwickelt, während der Verband längst angelegt ist. Aber Anette Hollenberg muss sich jetzt wirklich sputen. Sie will ihr Enkelkind in der Kita abholen. Nach der Schicht ist vor der Schicht, und nicht nur heute liegen die Enden des Lebens für sie dicht beieinander.

* Name geändert



Früher segelte das Ehepaar Kamps auf der Nordsee.

Hilfe zu Hause

Die ambulanten Pflegedienste der Diakonie helfen Menschen, so lange im eigenen Zuhause zu leben, wie sie es wünschen. Zu den Angeboten zählen Beratungen rund ums Leben im Alter, hauswirtschaftliche Dienste, ein Hausnotrufdienst, eine Demenzbetreuung sowie die häusliche Pflege, inklusive Tages-, Nacht- und Kurzzeitpflege.

Telefon 0211 73 53 333

E-Mail hilfe-zu-hause@diakonie-duesseldorf.de

Kunst für den guten Zweck

Im Altenheim können die Bewohnerinnen und Bewohner jetzt Musik hören oder Karaoke singen, ohne erst groß an Geräten hantieren zu müssen. Möglich gemacht hat das die Kulturmetzgerei.

Text Margarita Ruppel

Im Düsseldorfer Stadtteil Bilk gibt es seit 2018 einen Raum für Kunst & Soziales: die Kulturmetzgerei. Hier zeigt ein gemeinnütziger Verein regelmäßig Ausstellungen mit einem besonderen Konzept – mit Kunst finanziert er soziale Projekte der Diakonie. Das ist ein Gewinn für alle Beteiligten: Künstlerinnen und Künstler aus der Region erhalten einen Raum, um ihre Werke zu präsentieren und zu verkaufen. Kunstinteressierte können Bilder kaufen, Mitglied des Vereins werden oder als Gäste der Ausstellung der

Idee zu einer breiteren Öffentlichkeit verhelfen – so tun sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch hilfsbedürftigen Menschen.

Möglich macht diese Idee das kleine, aber engagierte Team des Kulturmetzgerei e. V.: Burkhard Walter, Inhaber der Koch Immobilien Gruppe, stellt dem Verein die Räume der ehemaligen Metzgerei kostenlos zur Verfügung. Hans-Georg und Martina Peters sowie Don Vasco Tücks knüpfen Kontakte zu Künstlerinnen und Künstlern, wählen Kunst aus und organisieren die Ausstellungen. „Uns ist besonders wichtig, dass wir vielfältige soziale Projekte unterstützen und dass die Menschen, die bei uns Kunst genießen und kaufen, die Notlagen der von uns unterstützten Menschen gut nachvollziehen können.“ Alle Beteiligten engagieren sich ehrenamtlich. So können die Spenden komplett in die Projekte fließen. Der Verein hat noch viel vor. Jedes Jahr sollen fünf bis sechs Ausstellungen stattfinden. Weitere Mitglieder, die fördern und mitarbeiten, sind deshalb willkommen.

Musik hilft gegen die Isolation

Die Idee stammt vom ersten Vorsitzenden Hans-Georg Peters. Der 67-Jährige war früher Jurist und Geschäftsführer in der Finanzbranche. Nun ist er im Ruhestand, aber denkt nicht daran, die Füße hochzulegen. Lieber geht er als „Ersti“ zurück an die Uni und studiert Kunstwissenschaft und Geschichte oder malt selbst Bilder. Im Hinterhof der Kulturmetzgerei befindet sich sein eigenes kleines Atelier. Hier bestimmen lebendige Farben die Szenerie, sei es in Form der bunten Farbkleckse auf dem Boden und Arbeitstisch oder in seinen Bildern, die sich irgendwo zwischen Surrealismus und Expressionismus bewegen. Betrachterinnen und Betrachter sollen darin immer wieder neue Geschichten entdecken.

Mit der ersten Ausstellung „Essen. Malen. Schlafen.“ des Künstlers Karsten Breidenbroich im vergangenen Jahr hat die Kulturmetzgerei unter anderem eine MelodieBox für die Bewohnerinnen und Bewohner des Otto-Ohl-Hauses in Garath finanziert. Viele Studien belegen die positive Wirkung von Musik auf Menschen mit Demenz. Das Musikgedächtnis bleibt länger intakt als andere Bereiche des Gehirns. So können sich an Demenz Erkrankte oft noch gut an die Lieder aus ihrer Kindheit und Jugend erinnern. Menschen, die kaum noch mit ihrer Umgebung interagieren, können durch Musik aus ihrer Isolation geholt werden. Sie singen mit und tanzen – wenn auch nur im Sitzen – und haben dabei einfach Spaß.

Das Musikhören ist eine der wenigen Fähigkeiten, die selbst bei starker motorischer und kognitiver Einschränkung noch bis zum Lebensende erhalten bleiben. Im Betreuungsalltag eines Pflegeheims lässt sich Musik allerdings nicht so leicht unterbringen. Der Umgang mit CDs und komplizierter Medientechnik ist für viele Seniorinnen und Senioren zu schwierig. Eine gute Lösung bietet die MelodieBox, die speziell für Pflegeheime konzipiert ist. Sie ist leicht zu bedienen und spielt Lieder aus einer großen Sammlung ab, die auf ältere Generationen abgestimmt ist. Außerdem können die älteren Menschen mit ihr auch Spiele spielen wie Musik-Bingo oder Karaoke. Das kommt bei den Bewohnerinnen und Bewohnern des Pflegeheims gut an. Wo die MelodieBox steht, da herrscht einfach gute Laune. So wird der Alltag im Otto-Ohl-Haus ein bisschen mehr wie die Bilder von Hans-Georg Peters: farbenfroh und reich an Geschichten.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.kulturmetzgerei.de

Das Pflege- telefon



Wie wird Pflege organisiert? Welche Einrichtungen oder Dienste gibt es? Welche Kosten entstehen? Antworten auf diese Fragen gibt Sozialpädagogin Karen Veit-Koschwitz jetzt telefonisch.

Frau Veit-Koschwitz, das Pflegetelefon ist im April gestartet. Mit welchen Anliegen wenden sich Menschen an Sie?

Mit Fragen und Wünschen rund um die Pflege. Es geht beispielsweise um Fragen zu Vollzeitpflegeplätzen in unseren Seniorenheimen. Es kommt vor, dass in einer Einrichtung kein Platz frei ist, im benachbarten Stadtteil aber schon. Da kann ich vermitteln. Das ist auch die Idee des Pflegetelefons: eine Schnittstelle zu sein für alle Angebote der Diakonie rund um das Thema Pflege. Wir bieten Information und Beratung und helfen bei der Suche nach dem passenden Angebot. Denn angesichts der vielen Möglichkeiten und komplizierten Rechts- und Finanzierungslage ist es für Betroffene manchmal nicht leicht, sich zurechtzufinden. Manchmal müssen auch schnell Lösungen gefunden werden – wenn pflegende Angehörige beispielsweise selbst erkranken.

Wo herrscht außerdem Beratungsbedarf?

Zum Beispiel bei Menschen, die an sich selbst oder ihren Angehörigen eine demenzielle Veränderung bemerken. Es gibt im ganzen Stadtgebiet gute Einrichtungen und Dienste, die Hilfe bieten: etwa das Kompetenzzentrum Demenz in Gerresheim, Wohngemeinschaften für Betroffene, aber auch unsere zentren plus in den Stadtteilen. Einige Betreuungsangebote werden auch von Krankenkassen finanziert, was viele gar nicht wissen. Überhaupt besteht häufig ein Anspruch auf Entlastungs- und Betreuungsleistungen, die nicht genutzt werden. Betroffene verschenken Gelder, weil sie nicht wissen, wie sie Leistungen abrufen können. Es hat sich ja unheimlich viel verändert, seitdem das Pflegestärkungsgesetz in Kraft getreten ist, und wir helfen Angehörigen

und Pflegebedürftigen, sich im Krankenkassen- und Pflegekassenwust zurechtzufinden.

Was genau sind Entlastungs- und Betreuungsleistungen?

Sie bieten zusätzliche Unterstützung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Fachkräfte übernehmen für einige Stunden pro Woche verschiedene Aufgaben, damit Pflegebedürftige gut versorgt werden und Angehörige neue Kraft tanken können. Auch das wissen viele nicht: Entlastungsleistungen können über ein persönliches Budget in eine Tages- und Nachtpflege oder Kurzeitpflege fließen. Diese Entlastung ist gerade für pflegende Angehörige wichtig, die nicht merken, dass sie an Grenzen stoßen. Denn wenn Angehörige ständig überlastet sind, erhöht das die Anfälligkeit, selbst zu erkranken. Ich versuche bei der Beratung daher Wege aufzuzeigen, wie eine Angehörige oder ein Angehöriger eine pflegebedürftige Person gut versorgen kann, ohne sich zu überfordern.

Bis zu welchem Pflegegrad ist es möglich, jemanden zu Hause zu pflegen?

Prinzipiell in allen Pflegegraden. Manchmal ist es für Pflegebedürftige aber ratsam, eine stationäre Nachtpflege in Anspruch zu nehmen und nur tagsüber zu Hause zu sein. Oder nachts zu Hause zu bleiben und tagsüber Angebote in einer Tagespflege in Anspruch zu nehmen. Leider lassen sich aber noch immer viele Angehörige davon leiten, was die Nachbarschaft denken mag, wenn sie Vater oder Mutter in einer stationären Einrichtung betreuen lassen. Das hat für manche einen faden Beigeschmack, selbst wenn es für alle Beteiligten die beste Lösung ist. Man muss sich auch klarmachen: Bei der ambulanten Pflege

sind Fachkräfte ja nur bestimmte Zeit bei Pflegebedürftigen zu Hause, um medizinische und pflegerische Aufgaben zu übernehmen. Viele Pflegebedürftige genießen die Gemeinschaft in unseren Einrichtungen und die vielfältige Ansprache – und die kann in einem Seniorenheim mehr gegeben sein als zu Hause.

Was raten Sie, wenn jemand schwerstpflegebedürftig ist?

In einigen Fällen ist eine Versorgung durch ambulante Pflege möglich. Das setzt voraus, dass Angehörige oder eine andere Person rund um die Uhr vor Ort ist. Letztlich versuche ich in der Beratung immer ein Gespür dafür zu entwickeln, was Pflegebedürftige und Angehörige brauchen und welche Hilfe sie annehmen möchten. Klar ist aber auch: Ambulante Pflege kann ganz viel, stößt jedoch manchmal an Grenzen, wenn sich Angehörige und Pflegebedürftige mehr erhoffen, als Fachkräfte vor Ort leisten können.

Bieten Sie über die telefonische Beratung hinaus auch persönliche Gespräche vor Ort an?

Ja, das ist möglich in Kooperation mit den Kolleginnen und Kollegen der Abteilung Hilfe zu Hause. Manchmal ist das auch nötig, wenn eine umfassende Beratung angefragt wird. Ich vermittele Ratsuchende zudem an Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in unseren Einrichtungen. Den meisten Ratsuchenden ist damit schon geholfen.

Gespräch Thomas Becker

Das Diakonie-Telefon –
Beratung rund um die Pflege
ist zu erreichen unter Telefon
0211 27 40 55 44.

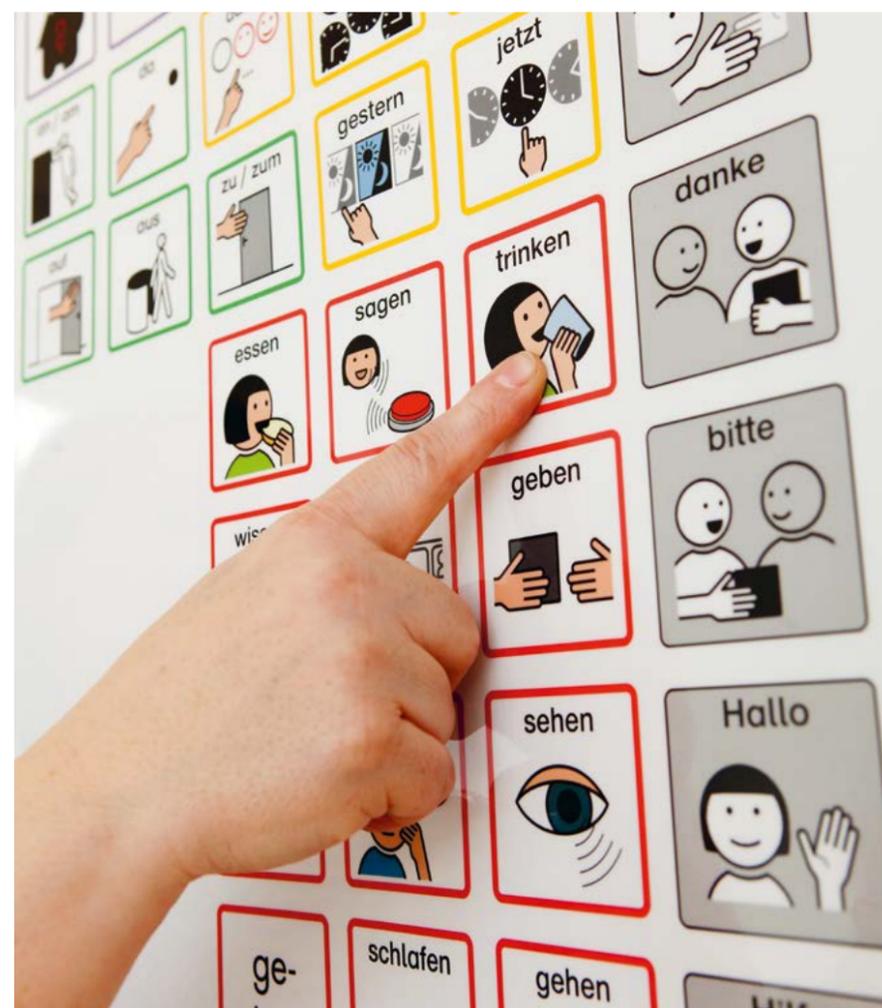
Wolken, Vulkane, Edelsteine – Warum Autisten solche Themen lieben

Text Anne Wolf Foto Petra Warrass

Pablo:
Ich sage,
wenn ich
etwas nicht
will

Luca:
Ich bleibe
bei meiner
Aufgabe

Kinder mit Autismus nehmen gerne alles wörtlich und tun sich schwer im Umgang mit anderen. Doch Anke Rockel, Leiterin des Autismus-Kompetenzzentrums, ist sich sicher: Mit dem richtigen Training lässt sich viel Verständnis wecken – auf beiden Seiten.



Tafeln wie diese helfen Kindern mit Autismus-Spektrums-Störung bei der Kommunikation.

Ist das jetzt einfach nur die Pubertät? Oder ist Paul* tatsächlich Autist? Wenn Nathalie Peters* ihren Sohn beobachtet, ist sie sich da manchmal gar nicht so sicher. Natürlich sei Paul ein bisschen anders als andere Jungen in seinem Alter, erzählt Peters. Zum Beispiel interessiert sich der 16-Jährige nicht wirklich dafür, wie es seinem Gegenüber gerade gehe. Oft beharre Paul auch stur auf seiner Meinung, selbst wenn sich diese ganz einfach widerlegen lasse – etwa wenn es um die Aussprache englischer Vokabeln geht. Und Paul sage – aber das sei für eine Mutter nicht das Schlechteste – praktisch immer die Wahrheit. „Er erzählt mir alles, selbst, dass er neulich mit Freunden zum ers-

ten Mal heimlich Alkohol getrunken hat“, sagt Peters. Sie lächelt.

Autismus-Spektrums-Störung – unter dieser Bezeichnung sind verschiedene Formen von Autismus zusammengefasst. Das Diagnose-Verfahren ist komplex. Darum haben Eltern oft bereits einen langen Weg hinter sich, bis sie wissen, was mit ihrem Kind eigentlich los ist. Eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt kann in der Regel nur eine erste Vermutung äußern. Die Diagnose übernehmen dann die Expertinnen und Experten. Auch Peters hat mehrere Jahre nach den Ursachen für die Probleme ihres Sohnes gesucht. Als ein Arzt erklärte, es könne sich um Autismus handeln, hat sie dennoch gezögert, mit ihrem

Sohn zu einem Experten zu gehen. Sie hatte Sorge davor, das Leben ihres Sohnes dadurch zu sehr in eine bestimmte Richtung zu drängen. „Mein Sohn ist ein bisschen anders“, sagt sie. „Aber sind wir nicht alle ein bisschen autistisch?“ Irgendwann entschied sie sich dann doch für den Test. Damals war Paul nur noch schwer dazu zu bewegen, am Unterricht teilzunehmen. Er war gerade in die 5. Klasse gekommen.

Menschen mit Autismus sind Konstrukteure ihrer eigenen Welt

„Bei Autismus sind die Ärztinnen und Ärzte sehr zurückhaltend mit der Diagnose“, sagt Anke Rockel vom Autismus-Kompetenzzentrum der Diakonie Düsseldorf. „Möglicherweise tun sie sich aber auch einfach schwer damit, weil die Störung sich so unterschiedlich äußern kann.“ Manche Betroffenen können zum Beispiel bei rechtzeitiger Förderung später ein weitgehend normales Leben führen, andere Kinder sind ihr Leben lang auf Hilfe angewiesen. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten: Kinder mit Autismus-Spektrums-Störung fallen – unabhängig davon, wie ausgeprägt diese ist – durch sich wiederholende Verhaltensweisen auf. Sie ordnen zum Beispiel ihr Spielzeug immer wieder nach einem bestimmten Muster. Außerdem wissen sie häufig nicht, wie sie sich gegenüber anderen Menschen verhalten sollen, und haben Schwierigkeiten, mit anderen Menschen zu kommunizieren.

„Wird ein Kind in der Schule aus Versehen angerempelt, kann es das als persönlichen Angriff auffassen“, sagt Rockel. Ein ironischer Ausspruch wie: „Das hast du aber toll gemacht“ führe bei einem Kind mit Autismus-Spektrums-Störung leicht zu Missverständnissen. „Es glaubt dann wirklich, dass ihm etwas besonders gut gelungen ist.“ Auch emotionale Gesprächsinhalte können Kinder mit Autismus nur

schwer erfassen. Sie dozieren lieber über Themen, die nicht allzu viele Interpretationen zulassen, und das gerne stundenlang: zum Beispiel über Wolken, Vulkane oder Edelsteine, das Bahnnetz oder Autos. Anke Rockel, die durch ihre Arbeit in gewisser Weise zu einer Expertin für Sonderinteressen geworden ist, schätzt, dass deshalb bei vielen Kindern mit Autismus das Spiel Minecraft so beliebt ist. „Da müssen die Kinder nicht mit anderen kommunizieren, sondern sind Konstrukteure ihrer eigenen Welt.“

Damit die Kinder sich auch in der realen Welt zurechtfinden, braucht es Training. „Menschen mit Autismus kennen ihre eigene Perspektive ganz gut. Sie verstehen nur nicht, was das Gegenüber will. Das erklären wir ihnen und üben mit ihnen ein, wie sie sich entsprechend verhalten können.“ Das gilt auch für Kinder, die an einer so schweren Form von Autismus leiden, dass sie auf den ersten Blick überhaupt nicht dazu in der Lage zu sein scheinen, sich zu äußern. Ihnen bringen Rockel und ihr Team zum Beispiel bei, Kommunikationshilfen zu nutzen. Dazu zählen Tafeln mit Piktogrammen oder ein Talker, über den die Kinder Antworten abspielen können. Die Eltern sind dabei immer mit im Boot. Sie bekommen zum Beispiel zu Hause Tipps an die Hand, wie sie mit ihrem Kind in schwierigen Situationen besser umgehen können.

Da wird auch schon mal der Chef gemäßregelt

Die Mitarbeitenden des Autismus-Kompetenzzentrums sind auch mit Schule oder Ausbildungsplatz in Kontakt. Denn Studien zeigen: Nur 15 Prozent der Menschen mit Autismus, die eine Ausbildung gemacht oder ein Studium absolviert haben, finden später auch einen Job auf dem Arbeitsmarkt. Das liegt unter anderem daran, dass das Verhalten von Menschen mit



Spezialistin für Sonderinteressen: Anke Rockel leitet das Autismus-Kompetenzzentrum der Diakonie.

Autismus für die anderen Mitarbeitenden oft nicht nachvollziehbar ist. „Da heißt es dann: Der guckt mich nie richtig an, der geht in keiner Mittagspause mit, der arbeitet immer für sich allein“, sagt Anke Rockel.

Hinzu komme, dass Menschen mit Autismus oft unbequem seien und kein Gefühl dafür hätten, wie ihre Rückmeldungen wirklich ankommen. „Da wird dann auch schon mal der Chef gemäßregelt.“ Gemeinsam mit dem Jobcenter arbeitet das Autismus-Kompetenzzentrum deshalb daran, Unternehmen für die Bedürfnisse von Menschen mit Autismus zu sensibilisieren und Menschen mit Autismus entsprechend zu fördern. „Denn Menschen mit Autismus sind ein echter Gewinn für Unternehmen. Sie haben nämlich auch Spaß an Arbeiten, auf die die anderen Mitarbeitenden eher keine Lust haben. Zum Beispiel übernehmen sie auch gerne sehr monotone Aufgaben“, sagt Rockel.

Paul geht mittlerweile in die 9. Klasse. Er hat einen Integrationshelfer zur Seite gestellt bekommen, der ihn dabei unterstützt, wenn ihn die Schule überfordert. Der Integrationshelfer ermutigt ihn zum Beispiel, bei einem Test nicht gleich aufzugeben, nur weil er die Antwort auf die erste Frage nicht weiß. Außerdem trifft Paul sich alle zwei Wochen mit anderen Jugendlichen im Autismus-Kompetenzzentrum, um den Umgang mit anderen Menschen zu trainieren. Nathalie Peters hat ein Elterntaining mitgemacht, das ihr geholfen hat, in schwierigen Situationen gelassener zu reagieren. Was Paul später mal beruflich machen möchte, weiß er noch nicht. Seine Freunde, die Playstation und das Radfahren sind ihm im Moment wichtiger. Wie das bei Pubertierenden eben manchmal so ist.

*Name geändert

Diakonie eröffnet Ulrich-Bach-Haus

Text Christoph Wand



Es ist so weit: Nach eineinhalb Jahren Bauzeit eröffnet die Diakonie das Ulrich-Bach-Haus an der Haifastraße in Oberbilk. Das Diakonie-Zentrum ist die neue Heimat für das Autismus-Kompetenzzentrum, dazu gibt es Trainingswohnungen für junge Menschen mit Autismus. Auch das Betreute Wohnen der Diakonie zieht ins Ulrich-Bach-Haus ein. Möglich wurde der Neubau durch eine großzügige Spende von Ute Huneke.

Der Neubau an der Haifastraße nimmt in besonderer Weise Rücksicht auf die Bedürfnisse von Menschen mit Autismus. So sind zum Beispiel viele autistische Menschen geräusch- und lichtempfindlich. Im neuen Haus gibt es deswegen einen besonderen Schallschutz, außerdem werden Lichtquellen dimmbar und individuell einstellbar sein.

Auch die Orientierung im Gebäude wird besonders einfach gemacht, damit sie für alle Gäste verständlich ist. Außer den speziell ausgestatteten Therapieräumen für Kinder und Jugendliche bietet der Neubau einen Raum für größere Veranstaltungen, Informationsabende oder Fortbildungen.

Der Namensgeber des neuen Hauses, Ulrich Bach, war ein evangelischer Theologe, der vor allem für seine theologische und diakonische Arbeit mit Menschen mit und ohne Behinderung bekannt wurde. Er war Pastor in der Evangelischen Stiftung Volmarstein und Dozent für Neues Testament und Dogmatik an der Diakonenanstalt Martineum. 1981 erhielt er die Ehrendoktorwürde der Evangelischen Theologie in Bochum und 2002 in Berlin den Wichern-Preis.

Die Bilderbuchmacher



Die Bilderbuchmacher und -illustratoren Martin Baltscheit und Max Fiedler finden, dass ein Bilderbuch Erwachsenen genauso viel Spaß machen muss wie Kindern, sonst taugt es nichts. Jetzt haben die beiden Düsseldorfer für die Diakonie ein Bilderbuch entwickelt – mit einem Helden zum Verlieben.

Text Anne Wolf

Fotos Bernd Schaller

Wenn Martin Baltscheit und seine Kinder am Wochenende um den Küchentisch sitzen, dann kramt er am liebsten die Mal- oder Bastelsachen raus. Meist sitzt der 53-Jährige auch dann noch da, wenn die Nachbarskinder seine Kinder längst zum Spielen vor die Tür geklingelt haben. „Ich kann es einfach nicht lassen. Zeichnen ist wunderbar. Das Bilderbuch ist die schönste Kunstform, die es gibt“, sagt Baltscheit. Gemalt hat Baltscheit schon als Kind und zwar

ziemlich viel, vor allem ziemlich viele Fische. „Wahrscheinlich weil das so einfach war“, vermutet er. Eigentlich sei er damals nämlich gar kein wirklich guter Zeichner gewesen. „Ich habe vielmehr den Verdacht, dass ich dabei geblieben bin, weil die Erwachsenen mich immer so ausgiebig gelobt haben“, sagt er. Außerdem habe er wegen seines Spleens sehr viele Zeichnungen anfertigen müssen: „Ich hatte immer das Bedürfnis, eine gesamte Kladde zu füllen und in eine Kladde

passten 52 Bilder.“ Mit Fischen habe sich dieses Ziel am schnellsten erreichen lassen – weil sie ratzfatz mit einer fließenden Bewegung zu Papier gebracht seien. „Ich bin fleißig. Max dagegen ist genial“, sagt er.

Max, das ist Max Fiedler, an dessen Küchentisch Martin Baltscheit sitzt. Gemeinsam haben sie ein Bilderbuch für die Diakonie Düsseldorf entwickelt. Das erste gemeinsame Projekt der beiden. Unter Illustratoren kennt man sich, und wie es der Zufall so will,



Arbeitstreffen in der Werkstatt: Illustrator Max Fiedler und Autor Martin Baltscheit

wollten die beiden schon immer einmal zusammenarbeiten, als die Diakonie anfragte. Martin Baltscheit, der längst nicht mehr nur zeichnet, sondern sich auch Bilderbuchgeschichten wie „Der Löwe, der nicht schreiben konnte“ ausdenkt, hat den Text geschrieben. Max Fiedler hat die Illustrationen dazu entwickelt. Vielleicht hat es der Beruf so an sich, dass jene, die ihn ausüben, ein „Och-nee-warum-denn-gerade-heute“ oder „Kannst-du-nicht-heute-für-mich-zur-Arbeit-gehen“ nicht kennen. „Ich arbeite immer gerne“, sagt Fiedler.

Zu viel lesen? Das geht doch überhaupt nicht!

Max Fiedler schätzt, dass weniger das Lob der Erwachsenen als vielmehr die gesunde Rivalität zwischen ihm und seinem Bruder dazu beigetragen hat, dass er die Freizeitbeschäftigung zum Beruf machte. Anfangs zeichneten die Geschwister häufig gemeinsam. Dann entdeckte der Bruder das Skaten für sich. Max Fiedler war klar, dass er da als der fünf Jahre Jüngere nicht mit-

halten konnte. „Aber mit meinen Zeichnungen konnte ich mich beweisen.“ Damals wie heute habe er am liebsten Höhlen oder Querschnitte von Höhlen zu Papier gebracht. „Höhlen? Wirklich? Höhlen?“, funkt Baltscheit dazwischen. „Ich möchte lieber nicht so genau ergründen, woher das kommt“, antwortet Fiedler und lacht.

Wer mit einem Bilderbuchautor und -illustrator am Küchentisch sitzt, kommt nicht darum herum, sich ein Loblied auf das Bilderbuch anzuhören. Zu viel lesen? Das geht überhaupt nicht, finden die beiden. „Du kannst doch nicht zu deinen Kindern sagen: Jetzt ist aber mal Schluss mit dem Lesen.“ Beide sind sich auch einig, dass ein Bilderbuch nicht nur was für Kinder ist. „An die Kinder denke ich eigentlich gar nicht, wenn ich den Text schreibe. Das kommt erst hinterher“, sagt Baltscheit. Schließlich zeichne sich ein gutes Kinderbuch dadurch aus, dass alle daran Spaß hätten – auch die Erwachsenen. Wenn nicht die gesamte Familie gleich in den Hauptcharakter verliebt sei, dann taugt das Buch nichts.

Fiedler und Baltscheit sind sich sicher, dass ihnen das bei dem Bilderbuch für die Diakonie gelungen ist. Jedes Kind in den Kindertagesstätten bekommt ein Exemplar, das es auch mit nach Hause nehmen darf. „In die Kitas gehen Kinder mit und ohne Handicaps, Kinder aus vielen verschiedenen Nationen und Kinder mit unterschiedlichen Konfessionen. Alle diese Kinder sind eine Bereicherung für uns und haben einen Platz bei uns. Das thematisiert das Buch“, sagt Stefanie Walther, Leiterin des Geschäftsbereichs Bildung und Erziehung. Vor allem ist das Buch aber eines: eine Abenteuergeschichte mit einem Teekränzchen in einer gemütlichen Höhle unter der Erde, einem Tauchgang mit einem Schwarm Fischen und einem Helden zum Verlieben. Mehr wird an dieser Stelle nicht verraten.



Sie sind neugierig geworden und würden das Bilderbuch von Martin Baltscheit und Max Fiedler gerne lesen? Vielleicht haben Sie Glück. Für 6,80 Euro können Sie – solange der Vorrat reicht – eines der Restexemplare (Softcover) bestellen. Einfach eine E-Mail schreiben an: presse@diakonie-duesseldorf.de

Mehr Informationen zu den Bilderbuchmachern finden Sie unter: baltscheit.de mexer.pigsell.com

„Der Rhein ist immer gut“

Heinrich Fucks lässt den Blick in die Ferne schweifen. „Ich bin ja auch so ein Meer-Typ.“ Am Rhein ist der 58-Jährige groß geworden, am Rhein ist er noch heute oft anzutreffen. Seit Dezember hat er sein Büro als Superintendent an der Bastionstraße, nur ein paar Schritte vom großen Fluss entfernt.

Fucks ist in Leverkusen aufgewachsen, katholisch, das ist schon ungewöhnlich für einen evangelischen Superintendenten. „Aber ich wurde schon christlich erzogen. Wir haben als Kind oft Messe gespielt.“

Als Jugendlicher schwankte er in seinem Berufswunsch zwischen Mikrobiologie und Theologie. „Bei beidem versucht man, das Geheimnis des Lebens zu ergründen“, sagt Fucks. Sein Biologielehrer war allerdings entsetzt, als Fucks sich dann für die Theologie entschied. „Er meinte, es sei eine Schande, wenn ein intelligenter Junge an so was verloren ginge“, lacht Fucks. Vielleicht gaben seine rhetorischen Fähigkeiten den Ausschlag für die Theologie, seine Redekünste waren schon im Kindergartenalter berühmt-berüchtigt. „Damals gab es noch Mundpflaster für Kinder, die nach Ansicht der Erzieherinnen zu viel redeten. Das wurde mir regelmäßig verpasst.“ Was als Kleinkind noch unterdrückt wurde, entwickelte sich später zum Vorteil. Packend predigen zu können ist für einen Pfarrer schließlich eine der größten Gaben.

Evangelisch wurde Fucks durch die Jugendarbeit der evangelischen Kirche vor Ort. Er wurde Gruppenleiter, organisierte Freizeiten mit und beschäftigte sich mit theologischen Fragen. Und er wurde immer sicherer, dass er bestimmte Dogmen der katholischen Kirche nicht mitgehen konnte. Deshalb konvertierte er – und studierte evangelische Theologie in Bonn, Kiel und Heidelberg, wo er auch

sein Vikariat im diakoniewissenschaftlichen Institut absolvierte. Nach einer Station in St. Augustin-Niederpleis kam er 2003 als Pfarrer nach Gerresheim. Gemeindepfarrer war er von ganzem Herzen, und er vermisst die Gemeinde. „Aber ich bin ja schon einige Jahre Assessor gewesen, also stellvertretender Superintendent, und habe nur noch eingeschränkt in der Gemeinde gearbeitet.“

Nun also der Schritt ins Haus der Kirche. Fucks hat einiges vor. Vor allem brauche die evangelische Kirche wieder mehr Selbstbewusstsein. „Bis vor kurzer Zeit habe ich angesichts sinkender Mitgliederzahlen und der schwierigen finanziellen Situation auch gedacht: ‚Oh Gott, ist das der Niedergang?‘“

Und in der Tat warten viele Herausforderungen auf die Evangelische Kirche in Düsseldorf. Kirchengemeinden müssen fusionieren und haben das bereits getan, um langfristig finanziell überleben zu können. Die Mitgliederzahlen werden allein aus demografischen Gründen weiter sinken. Dazu kommt, dass ein Generationenwechsel bei den Pfarrerinnen und Pfarrern nötig ist. Von insgesamt 86 sind gerade einmal 16 unter 50 Jahren.

Aber den Kopf in den Sand zu stecken, sei die schlechteste Reaktion, sagt Fucks. „Wir müssen nicht verzweifeln. Wir haben eine Botschaft, wir haben eine Bedeutung für die Stadt. Das müssen wir wieder mehr zeigen.“ Düsseldorf sei durchaus auch eine evangelische Stadt. Die Freiheitsliebe, der Wunsch, sich individuell zu verwirklichen, die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen – das sei alles sehr düsseldorferisch und zugleich sehr evangelisch.

Fucks betont die Wichtigkeit der Diakonie für den Kontakt zu den Menschen. „Diakonie ist Kirche vor Ort. Ein zentrum plus, wo ältere Menschen Kontakte und Unterstützung finden, das ist Kirche.“ An so vielen Stellen habe die Kirche den Menschen etwas zu bieten und zu sagen. „Die Menschen müssen merken, dass wir kein Dinosaurier sind, sondern lebendig, von etwas bewegt und begeistert. Die Kirche kann den Wandel bestehen.“

Visionen seien wichtig, findet Fucks. Und vielleicht ist dieser Blick auf die Welt auch der Grund, warum er Mitglied in der „Cloud Appreciation Society“ ist, einer Gesellschaft von Wolkenliebhabern auf der ganzen Welt. Fucks schaut also gerne in den Himmel. Am weiten Rhein besonders gern. Das mache dann den Kopf wieder frei, sagt Fucks.



Text Christoph Wand
Foto Gerald Biebersdorf

Die Frauen-Notaufnahme hatte Geburtstag

Die Ariadne hat im Frühjahr ihren 15. Geburtstag gefeiert. In der Ariadne können Frauen, die nicht wissen, wohin, vorübergehend unterkommen. Sozialarbeiterinnen helfen ihnen, ihre Situation zu klären, und vermitteln sie an andere Einrichtungen wie die Icklack – Wohnen für Frauen, wo sie langsam zurück in ein selbstbestimmtes Leben finden können. Für Mütter mit Kindern gibt es eine eigene Wohn-

gruppe, die Kleine Ariadne, die einen noch geschützteren Rahmen bietet. Insgesamt 382 Frauen kamen im vergangenen Jahr unter, dazu wurden 45 Kinder mit aufgenommen. Das ist die höchste Zahl seit Bestehen. Zugenommen hat auch die Zahl der Frauen, die eine psychische Erkrankung haben. Die Ariadne arbeitet diesbezüglich eng mit dem sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Düsseldorf zusammen. wnd

Mehr als 7000 Euro fürs Trebe-Café

Für Mädchen in Not ist das TrebeCafé an der Kölner Straße eine erste Anlaufstelle. Hier können sie sich aufwärmen, etwas essen und trinken, sich ausruhen und nach einiger Zeit mit den Sozialarbeiterinnen Wege für die Zukunft finden. Die Arbeit der Diakonie-Einrichtung fördert der Rotary Club Düsseldorf Karlstadt jetzt mit einer Spende von 7.150 Euro.

„Wir freuen uns, dass wir die Spende unserer Clubmitglieder an das TrebeCafé übergeben konnten“, sagt Jörg Heilingbrunner, Vorstand des RC Karlstadt. „Die Einrichtung leistet eine beeindruckende Arbeit für junge Mädchen.“ wnd

Upcycling im café creativ

Im café creativ treffen sich die Besucherinnen und Besucher der Tagesstätten für Wohnungslose, um gemeinsam zu malen oder zu werken. Ziel des Projekts ist es unter anderem, wohnungslosen Menschen, die das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten verloren haben, zu ermutigen, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen und einen Neuanfang zu wagen. Für 2019 haben sich die Café-Besucherinnen und -Besucher vorgenommen, alten Möbeln einen neuen Schliff zu geben. Möglich gemacht hat das die Vendus AG mit einer großzügigen Spende von 15.000 Euro für Personal und Sachkosten. Jetzt fehlen nur noch die passenden Möbel. Abgegeben werden können die Möbel dienstags und mittwochs jeweils zwischen 14 und 17 Uhr im café creativ links vom Schulhof des Berufskollegs Fürstenwall 100. Der Schulhof ist durch das Eingangstor befahrbar. Bitte vorher bei Georg Schmidt anmelden unter Telefon 0211 58 08 646. of

Wir gehen ins Theater – Das Junge Schauspiel macht's möglich

Einen spannenden Theaterabend im Jungen Schauspiel erleben: Das haben das Junge Schauspiel und Spenderinnen und Spender der Diakonie jetzt für jeweils fünf Kinder aus den Wohngruppen und aus dem Stadtteilzentrum Ernst-Lange-Haus der Diakonie möglich gemacht. Im Rahmen des Theater-Paten-Projekts des Jungen Schauspiels konnten die Kinder mit einem Erwachsenen vier Vorstellungen des Theaters an der Münsterstraße 446 besuchen: Schließlich macht Theater nicht nur schlau, sondern fördert auch die Kreativität und ein lebendiges Miteinander. In den Wohngruppen der Diakonie Düsseldorf finden Kinder ein Zuhause, die aus den verschiedensten Gründen nicht bei ihren Eltern leben können. Im Ernst-Lange-Haus können Familien mit und ohne Zuwanderungsgeschichte zusammenkommen und sich weiterbilden. of

Mehr Informationen zum Theater-Paten-Projekt finden Sie unter: www.dhaus.de/home/theater-paten

Fachtag – Schmerz lass nach

Die Diakonie hat in den vergangenen drei Jahren zusammen mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität und der Firma smart-Q GmbH das Projekt „Schmerz lass nach!“ in stationären Pflegeeinrichtungen, Tagespflege und im ambulanten Dienst umgesetzt. Ziel war es, die Schmerzversorgung von älteren Menschen durch den Einsatz moderner Technik zu verbessern. Anlässlich des Aktionstages gegen Schmerz stellt die Diakonie die Ergebnisse des Projekts in einem Fachtag vor.

Dienstag, 4. Juni, 9.30 bis 16.30 Uhr
Diakonie-Institut für berufliche Bildung
Oberlinplatz 1

Das Anmeldeformular und weitere Veranstaltungen des Fortbildungsinstituts finden Sie unter: www.diakonie-bildung.de

futuro sociale – Einsamkeit?

In jeder zweiten Wohnung in Düsseldorf wohnt nur ein Mensch. Deutet das auf eine Ausbreitung der Einsamkeit hin? Wie lässt sich Einsamkeit verhindern? Gibt es strukturelle Bedingungen, die zwangsläufig zu Ausgrenzung oder Selbstausgrenzung führen? Wie kann eine Gesellschaft umsteuern, damit nicht immer mehr Menschen sich in Einsamkeit verlieren? Gibt es Ideen und Initiativen, die wirksam vor Einsamkeit schützen? Eine Veranstaltung der Diakonie für Fachleute und Interessierte. Der Eintritt ist frei.

Moderation: Thorsten Nolting

Mittwoch, 26. Juni, 19 Uhr
Bergerkirche, Berger Straße 18b
#jahrdesmiteinandern

Tag der offenen Gesellschaft

Auch 2019 wird wieder für ein weltoffenes Deutschland getafelt. Kurz vor dem längsten Tag des Jahres heißt es: Tische und Stühle raus, Freundinnen, Freunde anrufen, Nachbarinnen und Nachbarn rausklingeln, gemeinsam feiern und zeigen, welches Land Deutschland sein will und kann. Mittafeln kann jede und jeder – einfach eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen und mitfeiern. Gemeinsam mit Oberbürgermeister Thomas Geisel für die Stadt Düsseldorf lädt die Diakonie ein.

Samstag, 15. Juni, 12 Uhr
Rathauspromenade
#jahrdesmiteinandern

Visionäre Kleider

Vorschulkinder und ältere Menschen haben in den vergangenen Monaten fleißig gearbeitet und gemeinsam visionäre Kleider gestaltet. Das Projekt „Gestern, heute, morgen – Erinnerungen und Zukunftsträume“ fand im Rahmen der Generationentage statt, die das Zentrum plus Derendorf-Golzheim regelmäßig ausrichtet, um Alt und Jung zusammenzubringen. Zu sehen sind die futuristischen Ergebnisse bei einem Sommercafé auf dem Vorplatz der Evangelischen Kirchengemeinde Stadtmitte.

Anmeldung unter Telefon 0211 89 52 82 57
Donnerstag, 4. Juli, ab 14.30 Uhr
Collenbachstraße 10

Die Generationentage sind nur eines von vielen Projekten der zentren plus der Diakonie. Was sonst noch so los ist, können Sie im Internet nachlesen unter: www.zentrum-plus-diakonie.de

futuro sociale – #futurodigitale?

all together now: Wie wir sozial-digitale Revolution gemeinsam gestalten. Digital, mobil, vernetzt: Immer weitere Lebensbereiche werden von der Digitalisierung durchdrungen. Beim futuro sociale wollen wir uns diesmal einen Abend nehmen, um gemeinsam nachzudenken, wie wir Digitales und Soziales neu zusammenbringen können. Während des futuro sociale wird es einen Twitter-Chat unter dem Hashtag #FuturoDigitale zu den vorgestellten Thesen geben.

Moderation: Thorsten Nolting
Mittwoch, 17. Juli, 19 Uhr
Bergerkirche, Berger Straße 18b

Fest der Demokratie

Zu einem großen Fest für Frieden, Freiheit und Demokratie laden Düsseldorfer Appell und Stadt Düsseldorf am 1. September von 13 bis 18 Uhr ins Kulturzentrum Ehrenhof ein. Es gibt Aktions- und Infostände zum Mitmachen und Mitreden, ein großes Bühnenprogramm u. a. mit dem neuen Programm des Kom(m)ödchens „Quickies. Schnelle Nummern zur Lage der Nation“, grundgesetzlichen Szenen aus dem Schauspielhaus oder Musik des Jungen Symphonie Orchesters Düsseldorf sowie Talkrunden mit Vertretern aus Politik, Kultur, Gesellschaft und Sport. Geistlich startet der Tag mit einem Gottesdienst zum Thema mit Diakoniepfarrer Thorsten Nolting.

Sonntag, 1. September, 10 Uhr
Johanneskirche, Martin-Luther-Platz 39

futuro sociale – Gift in der Küche

Diesmal geht es beim futuro sociale um das Thema: „Gift in der Küche – Für eine Kultur kooperativer Auseinandersetzung.“ Der Eintritt ist frei.

Moderation: Thorsten Nolting
Mittwoch, 4. September, 19 Uhr
Bergerkirche, Berger Straße 18b

Weltkindertag

Düsseldorf feiert am 15. September von 12 bis 18 Uhr den Weltkindertag, mit Spiel und Spaß, Kunst und Poesie, Sport und Aktionen entlang der Rheinuferpromenade. Auch die Diakonie Düsseldorf ist dabei. Anlässlich des Weltkindertages findet außerdem ein Gottesdienst mit Diakoniepfarrer Heinz Frantzmann und Superintendent Heinrich Fucks statt zum Thema „Kinder haben ein Recht auf Religion“.

Sonntag, 15. September, 10 Uhr
Johanneskirche, Martin-Luther-Platz 39

Wärmespender

Mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke.

Die Region Düsseldorf ist nicht nur unser Versorgungsbereich – sie ist unsere Heimat. Deshalb engagieren wir uns für die Menschen vor Ort – ganz besonders auch für die Schwachen. So greifen wir zahlreichen sozialen Einrichtungen unter die Arme. In der Hoffnung, ein wenig Halt in schweren Zeiten zu geben.

Mitten im Leben.

Stadtwerke
Düsseldorf 

Diakonie Düsseldorf

Dialog No. 1/2019 — Einsamkeit

Herausgeber

Thorsten Nolting
Diakonie Düsseldorf – Gemeindedienst
der evangelischen Kirchengemeinden e. V.
www.diakonie-duesseldorf.de
www.facebook.com/diakonie.duesseldorf

Redaktion

Anne Wolf (verantwortlich),
Kira Küster, Christoph Wand,
Stefanie Eß, Margarita Ruppel,
Thomas Becker (freier Mitarbeiter),
Marion Troja (freie Mitarbeiterin)

Redaktionssekretariat

Agnes Golla
Platz der Diakonie 3, 40233 Düsseldorf
Telefon 0211 73 53 299
E-Mail info@diakonie-duesseldorf.de

Coverfoto

Daniel Seiffert aus der Serie
„Guardas de Miramar“ 2018

Fotos

Gerald Biebersdorf, David Ertl,
Judith Liyeye Mukuna, Bernd Schaller,
Daniel Seiffert, Petra Warrass

Lektorat

Maike Kleihauer

Gestaltung & Art-Direktion

Fons Hickmann M23, Berlin
Fons M. Hickmann,
Raúl Kokott, Olivier Bucher
www.fonshickmann.com

Druck

Tannhäuser Media, Düsseldorf
Print CO2-kompensiert: Id-Nr. 1872516
www.bvdm-online.de

Papier

Circleoffset Premium White, 100 Prozent
Altpapier, Umweltzertifizierungen:
Blauer Engel, Ecolabel, FSC

Auflage

10.000

Erscheinungsweise

halbjährlich

Spendenkonto

Diakonie Düsseldorf
IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57
BIC DUSSDEDDXXX

