

Wege aus der Einsamkeit – „Aus dem Du gefallen“

Impuls für einen „personenzentrierten Ansatz“

im Umgang Ehrenamtlicher mit einsamen Menschen

Das Netzwerk der Religionsgemeinden in Schöneberg Nord und Tiergarten Süd widmet sich seit 2021 den Fragen zu Einsamkeit, wie Menschen, die Einsamkeit zur Sprache bringen und wie Unterstützung durch ehrenamtliche Begleit- und Besuchsdienste gewährt werden kann. Der Fokus unserer Bemühungen lag vornehmlich, wie in vielen Kirchen- und Religionsgemeinden, auf den Begegnungen mit älteren Menschen.

„Jeder Mensch braucht erfüllende soziale Beziehungen und Menschen, denen er sich zugehörig fühlt. Das kann schwieriger werden, je älter man wird. Ältere Menschen, die sozial isoliert, die verwitwet oder gesundheitlich eingeschränkt sind, leiden besonders häufig unter Gefühlen von Einsamkeit. Zugleich beeinträchtigen Einsamkeit und soziale Isolation die körperliche und psychische Gesundheit.“¹

Bei dem Gefühl von Einsamkeit kann ein quantitativer Aspekt, dass die Anzahl der Beziehungen sich durch die Lebensumstände mit zunehmendem Alter wesentlich reduziert hat, von einem qualitativen Aspekt unterschieden werden, dass die bestehenden Beziehungen nicht mehr die sinnstiftende Tiefe enthalten, die sie sich wünschen. Alleine zu sein, bedeutet noch nicht, dass man sich einsam fühlt und auch Formen der sozialen Isolation müssen nicht zwangsläufig zu Einsamkeit führen. Allein sein und soziale Isolation können objektivierbar erfasst werden. Sie können Indikatoren für Einsamkeit sein, müssen es aber nicht. Dem gegenüber ist Einsamkeit ein innerseelisches Geschehen, das in der Literatur als schwer fassbar beschrieben wird. Wo Wärme und Nähe in den Beziehungen zu anderen Menschen fehlt, kann Einsamkeit sich zu einem schmerzhaften Gefühl verstetigen. „Da Einsamkeit aus einer subjektiven Wahrnehmung der eigenen sozialen Beziehungen entsteht, ist sie ein sehr komplexes und häufig subtiles Phänomen.“²

Mit diesen Hinweisen zugerüstet wurde im Netzwerk beraten, einen Besuchsdienst für aufsuchende Begegnungen zu gründen und parallel Veranstaltungen aufzubauen, die es einsamen Menschen ermöglicht in den Angeboten neue Beziehungen zu knüpfen.

Ein weiterer Impuls hatte sich durch die Arbeitsgruppe „Altersarmut in Schöneberg-Nord“ ergeben, die vom Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg im Jahr 2020 auf den Weg gebracht wurde. Das Bezirksamt hatte festgestellt, dass im gesamten Bezirk, der Anteil der hochbetagten Senioren*innen mit Grundsicherung, im Bezirk Schöneberg-Nord und damit im direkten Umfeld der Ev. Luther-Kirchengemeinde, am höchsten ausgeprägt war. Angenommen wurde, dass Altersarmut ein Risikofaktor für die Ausprägung von Einsamkeit sein könnte. Mit diesem Hintergrundwissen bewarb sich die Gemeinde über den Kirchenkreis Tempelhof-Schöneberg um eine SGE-Stelle des Berliner Senats für den Aufbau eines Besuchsdienstes. Bei der Einrichtung der Stelle und der Auswahl unter den Bewerbern und Bewerberinnen entschied sich die Gemeinde für eine muslimische Bewerberin, Frau Ilknur Yildirim, da in Schöneberg Nord ein besonders hoher Anteil an Menschen mit Migrationshintergrund beheimatet ist, bei denen ein muslimischer Religionshintergrund angenommen wurde.

¹ BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Startseite/Themen/Einsamkeit im Internet 2025

² Marcus Mund, 2.1 Was ist Einsamkeit. DRK Landesverband Thüringen e.V. – Handreichung „TeilSein“

Unmittelbar in den Beginn der Stellenbesetzung fällt der Ausbruch der Corona-Pandemie. Die nun angeordneten Kontaktverbote machten den Aufbau eines Besuchsdienstes und die Etablierung von Angeboten der gemeinschaftlichen Begegnung zunächst nahezu unmöglich. Im ersten Lockdown 2020 organisierte Frau Yildirim zusammen mit Ehrenamtlichen in der Adventszeit 189 persönliche Besuche im Gemeindegebiet. Aus dem Verzeichnis der Gemeindeglieder wurden alle Personen über 70 Jahre mit einer Vorankündigung informiert. Eine kleine Papiertüte mit Henkel wurde mit Keksen, einem Glöckchen mit Segensspruch, einer schriftlichen Anfrage nach möglichen kleinen Hilfen (Einkauf, Begleitung zum Arztbesuch etc.) und einem Gemeindebrief befüllt und dann persönlich bis zur Wohnungstür gebracht. Wir kamen mit Begrüßung und kleinen Gesprächen an der geöffneten Tür in Kontakt oder die Tüte wurde an die Wohnungstür gehängt. Ein wichtiges Ergebnis dieser ersten persönlichen Besuche war, dass trotz der Kontaktverbote die Nachbarschaft ansprechbar war und Hilfen innerhalb der Wohnhäuser organisiert wurden. Reaktionen und Fragen der betroffenen Gemeindeglieder wurden zusammengetragen und besprochen. Geknüpfte Kontakte wurden durch Frau Yildirim teils persönlich oder per Telefon gehalten.

Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie, der Kontaktverbote und den daraus resultierenden Begegnungsverboten, erhielt auch in Krankenhäusern und Pflegeheimen das Thema Einsamkeit in all seinen Facetten einen nochmals bedeutsameren Status. Menschen, die isoliert, allein und ohne menschliche Ansprache verstarben, waren sinnbildliche Abbilder von Einsamkeit.

Innerhalb des Netzwerks der Religionsgemeinden gewann das Thema Einsamkeit eine besondere Bedeutung und die Ev. Luther-Kirchengemeinde übernahm eine koordinierende Funktion beim Einwerben von Fördergeldern, dem inhaltlichen Aufbau von Angeboten, um Menschen in Einsamkeit ehrenamtlich zu begleiten, und gemeinschaftlich den Rahmen und mögliche Strukturen zu entwickeln, in denen es gelingt, Personen in ihrer Einsamkeit zu unterstützen und Wege aus der Einsamkeit zu finden.

Förderung gewährten der Spendenfond des Bezirksamts Tempelhof Schöneberg, das Förderprogramm „Aufbruch Mission“ der EKBO, Spenden durch die Diakonie Station Schöneberg und durch gGmbH Förderung altersgerechten Wohnens und die Ev. Luther-Kirchengemeinde.

Als dann erste Lockerungen ermöglicht wurden und Gottesdienste und Gemeindeveranstaltungen unter entsprechenden Hygieneauflagen wieder möglich waren, wurden erste Formen gemeinschaftlicher Begegnungen ausgelotet. Telefonnummern wurden herausgesucht und Kontakte geknüpft und Hausbesuche durchgeführt.

Das Netzwerk der Religionsgemeinden wird gemeinsam durch folgende Religionsgemeinden und Initiativen getragen: American-Church in Berlin, Anadolu Moschee, Bahai Gemeinde Schöneberg, Ev. Luther-Kirchengemeinde, Gemeinsam für Berlin, Haus des Humanismus, Lukas-Gemeinde, Kath. Matthias-Gemeinde, Semerkand Moschee, jüdisches Besuchsdienstprojekt Shalva, Syrisch-orthodoxe Gemeinde von Antiochien, Zwölf-Apostel Kirchengemeinde. Der Zusammenhalt und die Basis der Zusammenarbeit und Beratungen im Netzwerk werden durch drei gemeinsame öffentliche Veranstaltungen getragen: „Wir kochen eine Linsensuppe und teilen sie mit der Nachbarschaft“ jährlich im Februar, „Waffeln backen und mit der Nachbarschaft teilen“ im Juni und „Fest der Religionsgemeinden“ am 3. Oktober. Begegnung und soziale Teilhabe nach innen und außen wurden durch diese Veranstaltungen dokumentiert.

Beschreibung der Erfahrungsbasis

Insgesamt wurden 3.306 Kontakte und Begegnungen organisiert, die sich wie folgt auf unterschiedliche Angebote verteilen:

2020 Besuche bei Gemeindegliedern über 65 an der Wohnungstür = 189

2021 Besuche bei Gemeindegliedern über 65 an der Wohnungstür = 175

2024 Besuche bei Gemeindegliedern über 65 an der Wohnungstür = 164

2022 Frühstück gemeinsam im Gemeindesaal 8 mal 20 = 160

2023 Freitagsfrühstück ambulant 52 mal 10 = 520

2024 Freitagsfrühstück ambulant 52 mal 10 = 520

2023 10 Nachbarschaftstreffs ca. 20 = 200

2024 10 Nachbarschaftstreffs ca. 20 = 200

2023 Tanzcafé 10 mal ca. 50 = 500

2024 Tanzcafé 10 mal ca. 50 = 500

Einzelbesuche bei M. = 104

Einzelbesuche bei S. = 40

Rikscha umsetzbar = 28 Personen mit Begleitung haben die Rikscha
ein- oder mehrmals benutzt

Rikscha nicht umsetzbar = 6 Personen mit Begleitung haben die Rikscha
ein- oder mehrmals benutzt

Als nach einer ersten Lockerung gemeinschaftliche Zusammenkünfte wieder möglich waren, wurden Gemeindeglieder und Interessierte zum Frühstück eingeladen jeweils am Freitag, in der Zeit von 10 bis 12 Uhr in den Gemeindesaal. Rund 20 Personen nahmen in der Folge an dem gemeinschaftlichen Frühstück teil. Allerdings nahmen besonders die Personen, die Einsamkeit thematisiert hatten, an dem gemeinsamen Frühstück nur einmalig oder nicht teil.

Dies warf weitere Fragen auf:

- wie kann ein „Frühstücksformat“ für Menschen mit Einsamkeit entwickelt werden.
- Wie überhaupt können wir mit Menschen in Kontakt kommen, die das Thema Einsamkeit thematisieren. Häufig ist Einsamkeit zugleich auch mit Scham besetzt.
- Wie können wir Menschen erreichen, die nicht in unserer Gemeinde verortet sind und anderen oder keiner Religion angehören und in unserer Nachbarschaft leben.
- Welche besonderen Antworten auf das Thema hin kann ein Netzwerk der Religionsgemeinden liefern, wo auch spirituelle Dimensionen angesprochen werden.

Ambulantes Freitagsfrühstück

Das Freitagsfrühstück wird seit dem Jahr 2022 immer am Freitag in der Zeit von 9.00 Uhr bis 12.00 regelmäßig und kontinuierlich an bis zu 10 Personen in der Nachbarschaft überbracht. Die Besuche übernehmen in ehrenamtlicher Funktion ganzjährig acht Personen. Am Freitagmorgen werden die Lebensmittel eingekauft, Rührei zubereitet, die Lebensmittel portioniert

und in die Essensboxen aufgeteilt. Das Frühstück besteht aus zwei Brötchen (hell und dunkel), 1 Portion Rührei, 1 Portion Butter, Honig oder Marmelade, zwei Scheiben Wurst (Geflügel), 1 Scheibe Käse, 1 Portion Philadelphia, Oliven, Schafskäse in Öl, 1 Cherry Tomate, 1 Banane, 1 Joghurt. Für den Transport sind die Lebensmittel in besonderen Behältnissen und Papiertüte gesondert abgepackt (Rührei, Olive mit Schafskäse, Brötchen). In der unterteilten Essensbox wird das Frühstück übergeben.

Einige Personen werden vorher aus dem Gemeindebüro telefonisch kontaktiert und der Besuch angekündigt. Telefonnummern und weitere Bezugspersonen (Tochter, Nachbar, Pflegedienst) sind im Gemeindebüro dokumentiert. Werden Personen nicht angetroffen und kann ein Kontakt nicht hergestellt werden, werden die Bezugspersonen oder der involvierte Pflegedienst angerufen, bis der Aufenthalt sichergestellt werden konnte.

Durch die regelmäßige Form konnte Kontinuität und Vertrauen aufgebaut werden, Akzeptanz und Empathie konnten gezeigt werden. Nach der Übergabe der Frühstücksbox ergibt sich häufig eine Gesprächssituation von 10 bis 30 Minuten, in denen kleine Gespräche geführt, weitere Aufgaben und Hilfen angefragt werden und Momente der Einsamkeit artikuliert werden.

Regelmäßig werden bis zu 10 Personen besucht. Insgesamt wurden im Rahmen des Freitagstagsfrühstücks 21 Personen aufgesucht. Besuche endeten durch Wechsel von Wohnung in eine betreute Wohngemeinschaft (1 Person), durch Wechsel ins Pflegeheim (2 Personen), durch Besuch einer Tagespflege (1 Person), durch langwierige Erkrankung im Krankenhaus und Reha (1 Person), durch Tod (3 Personen), durch Ende auf eigenen Wunsch (3 Personen).

Zugänge zu Menschen, die nicht der Luther-Kirchengemeinde angehören, gelingen prinzipiell über das Netzwerk der Religionsgemeinden und deren Gemeinden (z.B. Lukas-Gemeinde, Zwölf-Apostel-Kirchengemeinde) und über die in Schöneberg Nord beheimateten Familien- und Nachbarschaftszentren. So konnte über das Nachbarschaftszentrum Steinmetzstraße, Herrn Nasser, der Kontakt zu einem muslimischen älteren Herrn aufgebaut werden.

Über das Freitagstagsfrühstück hinaus haben sich Menschen an den Besuchsdienst gewendet, die den Wunsch nach Begegnungen und unterstützenden Beziehungen in schwierigen Lebenszusammenhängen äußerten.

Aufgaben, die aus den Begegnungen resultieren:

- Hilfestellungen bei Formularen, Bürgergeld etc., Bearbeitung der GEZ Befreiungen, Hilfe bei Pflegeeinstufungen, Hilfe bei der Einrichtung gesetzlicher Betreuung,
- Rufen von Notärzten und Krankenwagen, Besuche im Krankenhaus, Unterstützung bei Besuchen des Ehepartners im Krankenhaus, Besuche in der Pflegeeinrichtung, Kontakte mit den Pflegediensten und Zuarbeiten
- Trauerbegleitung nach Tod des Ehemanns, nach Tod des Sohns
- Einkäufe tätigen, Medikamente holen
- Nachbarschaftsnetzwerke aufbauen, soziale Teilhabe ermöglichen, Kontakte mit den ambulanten Pflegediensten halten.

- Um die Ehrenamtlichen für ihren Dienst zu stärken wurde eine AG Besuchsdienst mit Coaching ins Leben gerufen, die sich jeden zweiten Montag im Monat, 10:30 bis 12:30 Uhr trifft. Zu den Inhalten zählen: Gemeinsame Besprechung aller Klienten, Verlauf der Besuche, zusätzliche Aufgaben, Nähe und Distanz, Problemlagen beim Besuchten, gemeinsamer Rahmen im Besuchsdienst.

Anekdotische Erkenntnisse aus den Besuchen und Begegnungen:

- Im Zusammenhang mit Einsamkeit wurde die Trauer um den Tod naher Angehöriger (Ehemann, Ehefrau, Sohn, Söhne) thematisiert.
- In Ehen war die Beziehung zum Menschen mit dementiellen Symptomen häufig durch Überforderung und einer Isolationsspirale gekennzeichnet.
- Personen hatten depressive Störungen und überwältigende Antriebsarmut.
- Einige Personen wohnen ohne Fahrstuhl in höheren Etagen, die die soziale Teilhabe weitgehend einschränkt.
- Zu den gemachten Erfahrungen zählt, dass wir bei unserem Gegenüber am Gefühl der Einsamkeit kaum etwas ändern können. Wir können aber als Ehrenamtliche unser Gegenüber mit bedingungsloser Akzeptanz in seiner Einsamkeit annehmen und ihm dadurch eine Wertschätzung seiner Person zukommen lassen.
- Die Besuche gewähren Einblicke auch in schwierige Konfliktlagen. Hier üben wir Zurückhaltung
- Die Besuche erfolgen in der Regel einmal wöchentlich, was eine wirkungsvolle Sequenz ist, die den Kontakt hält und vertieft und Abläufe des Alltagslebens erinnert und dringliche Aufgaben an die Hand gibt.
- Soziale Teilhabe durch die Vernetzung der Personen mit gemeinschaftlichen Aktivitäten wie Tanzcafé, Nachbarschaftstreff, Musikwerkstatt, gemeinsames Kochen, gemeinsame Mobilität und elektrisch unterstützte Fahrten mit der Rikscha durch Kiez und Parks

Weitere Begegnungsformen

Seit 2022 findet im Gemeindesaal der Luther-Kirchengemeinde jeweils am letzten Mittwoch im Monat, in der Zeit von 10.30 bis 12.30 Uhr ein **Tanzcafé** statt. Mit Livemusik durch den Alleinunterhalter Jürgen Perl wurden rund 50 Teilnehmende pro Veranstaltung erreicht. Um das Tanzcafé herum konnte ein Kreis von 5 Ehrenamtlichen gewonnen werden, die bei der Durchführung der Veranstaltung beim Kaffeekochen, Kuchenbacken, Eindecken der Tische etc. halfen. Neben Gruppen aus Pflegeheimen, Tagespflegen und ambulant betreuten Wohngemeinschaften konnten sich hier auch Ehepaare aus der Gemeinde einfinden. Die dabei gewonnenen Kontakte konnten durch Besuche, Telefonate vertieft werden und in weitere Zusammenhänge verlängert werden.

Im Frühjahr 2023 wurde der **Nachbarschaftstreff** etabliert. Jeweils am 1. Mittwoch im Monat laden wir die Nachbarschaft und die Gemeinde zu einem thematischen Gespräch, zu Kaffee und Kuchen ein. Das Gespräch miteinander wird musikalisch eingrahmt.

Als ein weiterer Treffpunkt wird in der Luther-Kirchengemeinde einmal im Monat in der Vormittagszeit ein **gemeinschaftliches Kochen** für bis zu 10 Personen angeboten. Gemeinsam werden die Zutaten geputzt, geschält und vorbereitet. Dann wird das Essen gekocht und gemeinsam gegessen. Während des Kochens sitzt man zusammen und unterhält sich über Gott und die Welt.

Um den umfangreichen Bestand an bestehenden Angeboten in Schöneberg-Nord und Tiergarten Süd für Menschen mit Einsamkeit nutzbar zu machen, trifft sich die **AG Teilhabe** einmal im Quartal, an einem Freitag in der Zeit von 10 bis 12 Uhr. Zu den Teilnehmenden gehören u.a. die Seniorenvertretung Tempelhof-Schöneberg, das Geistliche Zentrum für Demenz, NFZ Kurmark, KFZ Kiezoase, die Ev. Luther-Kirchengemeinde, das STV, NBT Lützowstrasse, Seniorenvertretung Charlottenburg Wilmersdorf und in Schöneberg-Nord beheimatete Einrichtungen der Gesundheit. Ziel der Zusammenkünfte ist es soziale Teilhabe wechselseitig zu unterstützen, Wissen und Informationen für ältere und sozial isolierte Menschen auszutauschen, Diskussionen über neuste Entwicklungen in der Seniorenarbeit zu führen, Berichte über Aktivitäten und Veranstaltungen. Beteiligung an Nachbarschaftsfesten, wechselseitige Einbeziehung in die jeweiligen Aktivitäten, Beteiligungen an Nachbarschafts- und Straßenfesten: Steinmetzstraße, Kurmarkstraße, Großgörschenstrasse, durch Malstände und Waffelbacken, Spaziergänge und Naturbegleitung, Aktivitäten des Netzwerks Linsensuppe, Waffelbacken und Fest der Religionsgemeinden auf dem Winterfeldtplatz.

Aktuell bereitet die AG Teilhabe am 19. Juni 2025 unter dem Fokus Einsamkeit im Gleisdreieckpark die Veranstaltung „Begegnung im Park“ vor. Die Zielgruppe sind ältere Menschen und die Frage, wie der Gleisdreieckpark für die Bedürfnisse älterer Menschen nutzbar gemacht werden kann. Zu den Aktivitäten zählen gemeinsam singen mit Akkordeon und Leierkastenbegleitung, gemeinsam malen und Gemeinschaftsbilder schaffen, gemeinsam spielen, Gesellschaftsspiele für Erwachsene durch die Kiezoase, gemeinsam sprechen, zwei schöne Bänke in einem Eck als „Plauderbänke“ einrichten, gemeinsam die Natur erkunden im Gleisdreieckpark, „Waldbaden“, Naturspaziergängen, Mobilität und Teilhabe durch mehrere Rikschas mit elektrischer Unterstützung, gemeinsam Kaffee trinken und Kuchen essen, gemeinsam informieren und Teilhabe ermöglichen durch die beteiligten Einrichtungen und Akteure.

Mit den Besuchen und Kontakten war, wie oben beschrieben die **Klärung vielfältiger sozial-rechtlicher Fragen** verbunden. Fachliche Hilfe und Unterstützung gewährte der Rechtsanwalt für Sozialrecht Matthias Altfeld

In der **AG Einsamkeit** trafen sich Torsten Braxein, Ruth Grünbaum (Bahai Gemeinde Schöneberg), Kathrin Albroscheit (GZD) und Johannes Neuwirth (Luther), um ein Vermittlungskonzept für den Religionsunterricht zum Thema Einsamkeit zu erarbeiten. Zielstellung war die Schulung von Multiplikatoren, Öffentlichkeitsarbeit z.B. im Nelly Sachs Park, vor Edeka zusammen mit den Familien- und Nachbarschaftszentren, Gespräche über Einsamkeit, Leierkasten Events im Park, bei runden Geburtstagen sowie die Erstellung von Grußkarten durch Schulkinder im Religionsunterricht.

Die Ev. Luther-Kirchengemeinde ist am Dennewitzplatz im Schöneberger Norden in unmittelbarer Nähe des Gleisdreiecksparks beheimatet, der sich für Spaziergänge und auch Fahrten mit einer Rikscha besonders eignet. Im Jahr 2022 traf sich die **AG Mobilität** zusammen mit

Vertretern*Innen der „flotte Sozial – Freie Transporträder für mobilitätseingeschränkte Personen“, um einen Antrag für Aktion Mensch zu fertigen. Der Antrag wurde von Aktion Mensch gefördert.

In diesem Rahmen erwarb die Ev. Luther-Kirchengemeinde durch Aktion Mensch 2 Rikschas mit elektrischer Unterstützung, eine für umsetzbare Rollstuhlfahrer*innen und eine für nicht umsetzbare Rollstuhlfahrer*innen. Die Spezialräder erlauben durch die elektrische Unterstützung, dass der/die Fahrer:in im Stadtteil unterwegs ist, ohne erschöpft anzukommen. Die Rikscha bietet Entlastung für Begegnung, Gemeinschaft und Verbundenheit. Die Ausleihe ist kostenfrei. Um die umsetzbare Rikscha hat sich eine Gruppe von 26 Personen gebildet, die diese Rikscha nutzen. Die Gruppe für nicht umsetzbare Rollstuhlfahrten zählt 6 Personen.

Zusammenfassung

Menschen leben nicht allein. Menschen umleben einander und werden umlebt, dass gilt vom Ich zum Gegenüber und von meinem Du zu mir. Und doch sagen wir aktuell, gerade hier in den am dichtesten besiedelten Orten, in den Städten und Ballungsräumen, in den Hochhäusern leben wir anonym, isoliert und geradezu alleine nebeneinander her. Welch ein Paradox mitten unter Menschen sind wir doch Mutter Seelen allein.

Immerhin können wir uns in den Städten die Zugehörigkeit zu gewünschten Gruppen aussuchen, wir können mit größerer Auswahl selbst bestimmen, mit wem und mit welchen Institutionen, Vereinen, Religionsgemeinschaften wir Kontakt und Bindungen eingehen wollen und mit wem nicht.

Es gibt aber auch den umgekehrten, ungewollten Fall plötzlich allein zu sein. Die Arbeit geht verloren, der Partner, die Partnerin verstirbt, eine Krankheit, ein Verlust tritt ein. Die Kinder leben weit weg, wo sie ihre Arbeit gefunden haben, die Distanz kann nicht überbrückt werden. Im Bogen des Lebens gerade in den Übergängen von Arbeit zur Verrentung, vom Verlust des Ehepartners oder Friends wird die zunehmende Isolation als Beschwernis und Last empfunden, als eine schmerzende Wunde im Leben. Im Laufe unseres Lebens gehören wir vielen Gruppen und Beziehungszusammenhängen an, gehören einer Gruppe an, verlassen die Gruppe: Familie, Schule, Lehre, Studium, Arbeit, andere Stadt, anderes Land, in die Kirche hineingetauft und dann aus der Kirche ausgetreten, die Variationen, die Zugehörigkeiten unzählige.

Die Indikatoren für Einsamkeit verlaufen entlang der Zeitachse des Lebens von jung bis alt, entlang der Lebensräume von Stadt zu Land und medial von der unvermittelten, persönlichen hin zur medial, vermittelten Kommunikation. Selbstverwirklichung, Bindungsfähigkeit, Verbindlichkeit und Verantwortung für den anderen zeigen die Komplexität menschlichen Miteinanders an. Der Aufbau menschlicher Nähe, die Hinwendung zum Gegenüber, das Trennende zu überwinden, dazu gehören Entschluss und Haltung.

Im Setting unseres Ansatzes versuchen wir kontinuierliche Kontakte ganzjährig im wöchentlichen Rhythmus zu gestalten: z.B. ein festvereinbarter Besuch an immer dem gleichen Wochentag zu einer festgelegten Uhrzeit, oder das Freitagsfrühstück im Zeitfester von 9 bis 11 Uhr. In einem weiter gefassten Ansatz haben wir behütete Begegnungsformen etabliert, die im monatlichen Rhythmus für Menschen mit Gefühlen von Einsamkeit als Hafen zum Andocken fungieren wie das Tanzcafé, das gemeinsame Kochen, der Nachbarschaftstreff. Weitere Formen der Begegnung sind vorstellbar: gemeinsames Singen, gemeinsames Malen

Mit den wöchentlichen Begegnungsformen verbunden sind die Möglichkeit für Einladungen in behüteten Begegnungsformen. So werden Kontakte und Begegnungen miteinander verwoben, Ansprache in weitere Kontexte verlängert und zu weiteren Personen übergeleitet.

Menschen leben nicht allein, sondern in sozialen Beziehungen. Sie machen sich jeweils eigene Vorstellungen und haben Erwartungen an die Vielzahl, Vielfalt und die Qualität der Beziehungen. Stimmen diese Vorstellungen und Erwartungen im Beziehungsgeschehen nicht mit dem tatsächlichen Beziehungsgeschehen überein, kann dies als Mangel, als Differenz an der gewünschten Zugehörigkeit empfunden werden. Das Dazugehören wird als Fülle wahrgenommen, sein Fehlen als Mangel. „Jeder Mensch braucht Menschen um sich herum, bei denen er sich dazugehörig fühlt. Das kann schwieriger werden, je älter man wird.“³ Mit den Worten von Martin Buber können wir auch sagen: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“⁴ Wo ich in der Trennung lebe, da beginnt das weite Feld der Einsamkeit.

Lebensfülle und deren Mangel gehören zum Fundament des Menschseins. Wir gewähren unserem Gegenüber Anerkennung als der, der er ist und wir möchten in gleichem Umfang als Person anerkannt sein. Nach Buber ordnet sich die menschliche Existenz an sich zur gesamten Wirklichkeit in die Grundworte, die er durch die Wortpaare Ich – Du und in dem Wortpaar Ich – Es zum Ausdruck bringt. Mit diesen Grundworten verschränkt Buber die Welt unserer Erfahrungen „Ich – Es“ mit der Welt der Beziehungen „Ich – Du“. Wo das Ich zur Welt als einem Du spricht, vollzieht sich ein grundsätzlich anderer Beziehungsvorgang, als wenn ein Ich die Welt als Es und Er und Sie erfasst. In einer äußersten Verkürzung könnte diese Unterscheidung in den Beziehungen mit den Worten „Ich spreche zu und mit“ im Gegensatz zu „Ich spreche von und über“ nachgezeichnet werden. Um mit Buber zu sprechen: „Die Welt ist dem Menschen zwiefältig nach seiner zwiefältigen Haltung. Die Haltung des Menschen ist zwiefältig nach der Zwiefalt der Grundworte, die er sprechen kann. Die Grundworte sind nicht Einzelworte, sondern Wortpaare. Das eine Grundwort ist das Wortpaar Ich-Du. Das andere Grundwort ist das Wortpaar Ich-Es.“⁵

Im Leben realisiert der Mensch beides: den Zusammenhang der Beziehungen Ich -Du und der Erfahrungen Ich-Es. Zu den Zuschreibungen für Erfahrung gehört: Ich grenze ab, ich betrachte und beobachte, ich ordne und analysiere nach Kategorien wie denen von Platz, Frist, Art und Beschaffenheit in Raum und Zeit, Gegenstand, Regeln, Zeichenverhalten, Gebrauchsverhalten, kulturellem Verhalten. Inventare und Regeln der Verknüpfung entstehen, abgespeichert im Lauf eines Menschenlebens im Gedächtnis des Gehirns und im Körpergedächtnis. Die Welt der Erfahrungen schafft Stabilität, Sicherheit und eine Grundlage für das Leben und das Überleben und alle Erfahrungen sind in mir.⁶

Im Vorhinein und im Nachhinein verwirklicht sich die Welt der Beziehungen mit folgenden Zuschreibungen: Ausschließlichkeit in der Zuwendung, fugenlose, nachbarlose Ansprache des Gegenübers als Du mit dem ganzen Wesen, Unmittelbarkeit, Gegenwart, aus Gnade, un-
verfügbar, persönlich, unbegrenzt. Welt und All in seinem Licht, Verbundenheit, gegenseitiges Wirken und wirkliches Leben und die Beziehung ist zwischen mir und dem gegenüber.⁷ Zitat: "Den Menschen, zu dem ich Du sage, erfahre ich nicht. Aber ich stehe in Beziehung zu ihm im heiligen Grundwort. Erst wenn ich daraus trete, erfahre ich ihn wieder. Erfahrung ist

³ www.bagso.de/themen/einsamkeit/

⁴ Martin Buber (111983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 18

⁵ Martin Buber (111983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 9

⁶ nach Martin Buber (111983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 13f

⁷ nach Martin Buber (111983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 14f

Du-Ferne." ⁸ Am Du wird das Ich zur Person. Und wo das Ich in die Begegnung mit dem Du eintritt wirken sie auf einander, ereignet sich Gegenseitigkeit. Das Ich geht eigentümlich gestärkt aus der Begegnung heraus. Dies umfasst die Begegnung mit der unbelebten und der belebten Natur, den Mitmenschen und der Begegnung mit Gott. „Unerforschlich einbegriffen leben wir in der strömenden All-Gegenseitigkeit.“⁹ Das Heilige taucht als zentrale Perspektive in allen Beziehungsvorgängen, die eine Ich-Du Beziehung spannen, auf. Drei Sphären werden beschrieben: Das Leben mit der Natur, das Leben mit den Menschen und das Leben mit geistigen Wesenheiten, d.h. das Leben mit Gott. Die spirituelle Dimension: „In jeder Sphäre, durch jedes uns gegenwärtig Werdende blicken wir an den Saum des ewigen Du hin, in jedem Du reden wir das ewige an, in jeder Sphäre nach ihrer Weise.“¹⁰

Im Beziehungsgeschehen des Alltagsgeschehens älterer Menschen ist die Begutachtung der Pflegeversicherung, um den Umfang der Pflege zu ermitteln, ein gutes Beispiel für dieses funktionale Beziehungsgeschehen. Da werden in einzelnen Schritten durch die/den Gutachter*in die Befähigungen der pflegebedürftigen Person in Punkten festgehalten zu Summen und Zeiten addiert und in Pflegegraden geordnet. Doch so sehr wir auch diesen Prozess der „Einordnungen“ nachvollziehen können, ja als notwendiges Instrument des Vergleichs zu anderen pflegebedürftige Personen anerkennen können, so ist doch allen Beteiligten intuitiv klar, dass damit das wirklich Entscheidende dem Gegenüber gemäß nicht getroffen worden ist: sie als Person und Ganzes als Gegenüber und Du zu sehen und zu schätzen. Buber hebt von dieser Ich-Es Sicht- und Haltungsweise eine Ich-Du Perspektive ab, Das Du wird vom Ich nicht als Objekt wahrgenommen, sondern steht in einer Beziehung der einzigartigen Ganzheit des Gegenübers. Das der Mensch überhaupt zu dieser Perspektive fähig ist, macht seine Existenz aus, als das Wesen, das in der Lage ist seinem Gegenüber in einer echten Beziehung und damit auch in eine Begegnung zu treten. Im einfachsten und auch im umfassenden Sinne gesprochen, lässt sich dieses Beziehungs- und Begegnungsgeschehen als ein miteinander Sprechen versus eines übereinander Sprechen charakterisieren.:

Aus dem Du fallen wir, wenn über uns gesprochen aber nicht mit uns gesprochen wird.

Der Philosoph Martin Buber umkreist die Beziehung und Begegnung im Ich – Du Verhältnis, In den Du- Begegnungen wächst das Ich der Person. Dem Ich wächst eine Kraft zu, deren Herkunft er nicht klären kann, aber die Kraft ist da. Dies bezeichnet den eigentümlichen Sachverhalt: Wunder der Begegnung.

⁸ Martin Buber (111983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 16

⁹ Martin Buber (111983): Ich und Du. Heidelberg Verlag Lambert Schneider, S. 23

¹⁰ Buber, Ich Du, S. 13