



**RUNDFUNK BERLIN-BRANDENBURG**

Abteilung: Gesellschaft und Religion      Redaktion: Anne Winter  
Sendereihe: Gott und die Welt            Autor/-in: Friederike Wyrwich  
Sendedatum: 22.07.2018                  Sendezeit: 9.04-9.30 Uhr/**kulturradio**

Produktion: 16.07.2018      9.15-17.00 Uhr/T9

---

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

---

**GOTT UND DIE WELT**  
**Alt, arm, allein?**  
**Vom Umgang mit der Einsamkeit**

Sprecher: Jochen Weichenthal

Regie: Michael Meyer

## **Musik**

### **1. O-Ton Katja:**

Manchmal ist, glaube ich, auch ganz gut, mal zu sagen: Ach, ich will diese ganzen glücklichen Gesichter nicht sehen, ja? (lacht) Das - geht mir auf'n Keks.

### **2. O-Ton Sheila Thürmann:**

Man kennt ja doch mal seine Momente, wo man denkt: Ohoh, wenn das jetzt so weiter geht mit diesen Gedanken, weiß ich, dass die Spirale kommt und zieht mich nach unten.

### **3. O-Ton Manfred Spitzer:**

Krankhaft wird es, und das ist ein wichtiger Gedanke, wenn es chronisch wird. Wenn sich also Gedanken dazugesellen, wie zum Beispiel: 'Ach, ich gehe denen ja eh nur auf den Keks!' Oder: 'Die wollen ja eh nix von mir!'

### **4. O-Ton Elke Schilling:**

Und das sind() ungefähr ein Drittel aller alten Menschen über 60, die in irgendeiner Form Einsamkeitsgefühle haben und dann vor dieser Gefahr stehen, restlos in Isolation zu fallen. Und je älter man ist, desto schwieriger ist das.

### **Titelsprecherin:**

Alt, arm, allein?

Vom Umgang mit der Einsamkeit

Eine Sendung von Friederike Wyrwich

### **Atmo Beginn Chorprobe Ansage Chorleiter:**

*Sibylle und ich haben uns entschieden, die Probe gemeinsam zu halten, das heißt, wir werden Pingpong spielen, sowohl in der Stimmbildung als auch in den ganzen probenrelevanten Geschichten, und grätschen uns auch gegenseitig rein, das haben wir wirklich so verabredet...*

### **Sprecherin:**

In der Aula einer Berliner Grundschule in Mitte haben sich verschiedene schwul-lesbische Chöre zur gemeinsamen Probe verabredet. Katja steht wie fast jeden Montagabend inmitten ihrer Stimmgruppe und hört dem Chorleiter aufmerksam zu. Die Sozialarbeiterin singt seit mehreren Jahren im Sopran. Bevor sie dem Chor beitrug, hatte sie etwa zehn Jahre lang in einer religiösen Gemeinschaft gelebt, von der sie sich irgendwann einfach nur noch erschöpft fühlte. Den Ausstieg und den Neuanfang schaffte sie mit professioneller Hilfe.

### **5. O-Ton Katja:**

Ich hab' dann immer gedacht so: „Ja, was wollte ich denn immer noch mal gerne machen?“ (...) Und dann hab' ich mich halt erinnert, dass ich eigentlich davor dabei war, 'n Chor zu suchen. Und auch schon bei diversen vorgesungen hatte und dann habe ich schon erst mal ganz schön viel Anlauf gesammelt sozusagen und habe mir dann verschiedene angeguckt und bei einem bin ich dann geblieben.“

**Sprecherin:**

Katja ist Single, Anfang vierzig und hat keine Kinder. Solange sie in der Gemeinschaft lebte, war sie ständig beschäftigt und verlor das Gefühl für ihre eigenen Wünsche. Mit ihrem Austritt war sie nach vielen Jahren nahezu pausenlosen Agierens plötzlich auf sich selbst zurück geworfen. Alle Menschen, die sie vorher jeden Tag gesehen hatte, waren auf einmal nicht mehr da.

**6. O-Ton Katja:**

Was mir auch oft schwer gefallen ist in der Zeit, wenn ich einfach Menschen gesehen habe, die zusammen gehören. Also zum Beispiel Paare mit Kindern, also Familien, oder einfach so Menschen, die zusammen sich amüsieren oder (...) selbst so simple Sachen, wo ich auch dachte: Ja, eigentlich könntest ja auch mal versuchen, sowas zu machen, wie: Boccia spielen im Park - einfach wenn man andere sieht, die interagieren und man bleibt halt selber alleine daneben, sozusagen.

**Sprecherin:**

Das Gefühl des Außen-Vor-Bleibens kennt auch Sheila Thürmann sehr gut. Die gebürtige Britin ist 65 Jahre alt, lebt alleine und engagiert sich seit kurzem beim Verein Silbernetz - einem Telefondienst des Humanistischen Verbandes Berlin, der älteren Menschen aus ihrer Isolation helfen soll.

**7. O-Ton Sheila:**

Ich habe auch meine Momente, wo ich denke: Oh, das Wochenende wird schön und alle anderen haben ihre Verabredungen und ich hab' mich denn zu spät verabredet mit jemandem - ganz sicher. Aber ich denke, in meinem Alter bin ich noch in der Situation, dass ich sagen kann: Ok, dann gehe ich mal selber raus. Aber das kann nicht jeder Mensch.

**Sprecherin:**

Etwa 17 Millionen Menschen leben in Deutschland in Single-Haushalten. In Berlin ist es fast jeder Zweite - und manch einer ist sicher froh, seine Ruhe zu haben. Doch dieser Zugewinn an Selbstbestimmung und Unabhängigkeit hat eine dunkle Seite, stellt Manfred Spitzer in seinem neuen Buch „Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit“ fest. Das ist nicht metaphorisch gemeint: Einsame Menschen erkrankten häufiger als andere an Depressionen, Krebs oder Herzinfarkt, meint der Arzt und Psychiater.

**8. O-Ton Manfred Spitzer:**

Einsamkeit führt zu einer erhöhten Stresshormon-Konzentration im Blut. Das ist nachgewiesen. Also man kann Leute x-mal fragen: Der Letzte, den ihr getroffen habt, war das einer, bei dem könntet ihr Unterschlupf finden, Hilfe kriegen? Oder eher nicht? (...) Und da stellt sich raus: Je weniger jemand solche Leute hat, auf die er sich im Notfall verlassen kann, desto höher ist sein Stresshormon im Blut. Daraus kann man

schließen: Diese Erkenntnis, ich habe wenig soziale Ressourcen, mit ner Art existentiellen Verunsicherung einhergeht, denn es ist *Verunsicherung*, das Stress macht. Das wissen wir aus vielen Untersuchungen.

**Sprecherin:**

Stress, der unter anderem mit mehr Blutzucker, einem höheren Blutdruck und einem heruntergefahrenen Immunsystem einhergeht, ist wiederum eine Notfall-Reaktion, erklärt Manfred Spitzer. Diese mache auch Sinn - aber eben nur in Notfällen.

**9. O-Ton Manfred Spitzer:**

Wenn man aber chronisch Stress hat, hat man chronisch einen hohen Blutdruck und hohen Blutzucker - das sind die Haupt-Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit die Todesursache Nummer Eins. Man hat chronisch das Immunsystem abgeschaltet - und das kümmert sich sowohl darum, dass Krebszellen, die immer wieder in unserem Körper entstehen, platt gemacht werden durch das Immunsystem, deswegen kein Krebs entsteht, und es kümmert sich um Bakterien oder andere Krankheitserreger, die in unseren Körper eindringen und die werden auch platt gemacht - und wenn beides nicht geschieht, dann steigt die Wahrscheinlichkeit an Krebs oder an Infektionskrankheiten zu erkranken und da haben Sie die nächsten Todesursachen. Und damit ist klar, dass der einsamkeitsbedingte Stress auch tatsächlich ein so hohes Krankheits- und sogar Sterblichkeitsrisiko darstellt.

**Musik**

**10. O-Ton Elke Schilling:**

Ich bin jetzt sieben Jahre lang Seniorenvertreterin hier im Bezirk Mitte von Berlin gewesen und hab' in dieser Zeit ganz viele Alten-Themen kennengelernt und insbesondere eines hat mich wirklich gerüttelt: (...) Das ist das Thema der älteren Menschen, die sozusagen auf sich selbst zurück gefallen sind, isoliert und nicht mehr in Kontakt kommen.

**Sprecherin:**

Elke Schilling, 73 Jahre alt, Gründerin und Projektleiterin des Telefondienstes „Silbernetz“

**11. O-Ton Elke Schilling:**

Und das sind, wie ich dann nach genauem Erkunden herausgefunden habe, ungefähr ein Drittel aller alten Menschen über 60, die in irgendeiner Form Einsamkeitsgefühle haben und dann vor dieser Gefahr stehen, restlos in Isolation zu fallen. Und je älter man ist, desto schwieriger ist das. Das hat mich also sehr berührt - auch weil mein älterer Nachbar neben mir drei Monate in seiner Wohnung lag, bevor er dann endlich gefunden wurde - auf meinen Alarm hin.

**Sprecherin:**

Auf die Idee das Silbernetz zu gründen, ist Elke Schilling durch einen Krimi der britischen Autorin Minette Walters gekommen.

**12. O-Ton Elke Schilling:**

„Der Nachbar“ heißt der Krimi in der deutschen Übersetzung und dort gibt es ein Telefonnetzwerk alter Menschen, die quasi immobil in ihrer Wohnung sind, angewiesen auf die Pflege durch die Gemeindeschwester und diese Gemeindeschwester hat dieses Netzwerk geknüpft. Indem sie die Alten gefragt hat: Haste Lust und willstest nicht? Und das sind die Rufnummern und denn macht mal.

**Sprecherin:**

Zwar gab es dieses Netzwerk in Wirklichkeit nicht, doch Elke Schilling erfuhr von der Silverline in London - einer ähnlichen Telefonhotline wie im Krimi - nur größer. Sie besuchte die Verantwortlichen in der britischen Hauptstadt und dachte sich: Das schaffen wir in Deutschland auch.

**13. O-Ton Elke Schilling:**

Wir fangen sozusagen mit dem Niedrigschwelligsten an, was es gibt: Es gibt fast in jeder Wohnung ein Telefon und es gibt in fast jeder Wohnung 'n Fernseher oder 'n Rundfunkgerät. (...) Also, seit wir am Silbernetz arbeiten, wissen wir von Hotline-Betreibern zum Beispiel, die kostenlose Rufnummern anbieten, dass ein gut Teil von deren Zeit verloren geht, durch alte Menschen, die nicht den Dienst der Hotline wollen, sondern das Gespräch, das sie an der Hotline kriegen. Und wenn's 'n kurzer Kontakt ist - es ist ein Kontakt. Ich weiß von Ärzten und Apothekern, dass manche alte Menschen nur hinkommen - nicht weil sie was brauchen - sondern, weil sie Gespräch brauchen.

**Sprecherin:**

Das Silbernetz befindet sich noch in der Startphase. Geplant ist eine leicht einprägbare Rufnummer unter der Menschen Tag und Nacht für einen einfachen Austausch am Telefon anrufen können. Wer möchte, kann dann einen so genannten Silbernetzfreund oder eine Silbernetzfreundin bekommen. Ehrenamtliche, die einmal in der Woche anrufen und sich nach dem Befinden erkundigen.

**14. O-Ton Elke Schilling:**

Dieses feste Terminieren einmal in der Woche gibt 'ne Struktur in so'n häufig strukturlos gewordenes altes Leben. Und: Es gibt die Vorfreude auf das Gespräch: Hallo, Mittwoch um drei ruft mich Heinz an, mein Silbernetzfreund - und dann kann ich wieder loslegen, das abladen, was sich in dieser Woche angehäuft hat. Und der Silbernetzfreund kann im aufmerksamen Hinhören auch ein bisschen erkunden: Was sind denn die Bedürfnisse seines alten Menschen? Also: Braucht er möglicherweise 'ne Mobilitätshilfe um zum Arzt zu kommen? Möchte er gerne 'n Besuchsdienst, weil ihm das Telefongespräch nicht ausreicht? Alle solche Angebote gibt es. Und die können wir vermitteln. Und dann kann der Silbernetzfreund sagen: Also, mein alter Mensch braucht das, das und das - was haben wir denn da in seinem Wohnumfeld? Und dann kann wiederum der alte Mensch durch diesen leisen sozialen Druck, den sein Silbernetzfreund ausüben kann, indem er sagt: Ich habe doch letzte Woche erzählt, es gibt

das und das? Haben Sie schon mal was versucht in der Richtung? - den alten Menschen ermutigen, im Rahmen seiner Kräfte und Möglichkeiten Schritte aus der Einsamkeit über das reine Telefonieren hinaus zu gehen.

### **Atmo Chor Ansage Chorleiter - Einsingen**

*Jetzt schaut, was das mit dem Beckenboden macht, in dem Bereich federt ihr ja permanent: (singt) SA, SA, SA! Also dieses Öffnen jedes Mal nach dem Singen. (Chor antwortet): SA, SA, SA!*

### **15. O-Ton Katja:**

Es gibt viele Dinge, die ich auch gerne mache alleine, aber sich einsam zu fühlen ist ja, dass da jemand fehlt in dem Moment. Dass es eben nicht schön ist, alleine zu sein. () Oft hat es was damit zu tun, dass ich in der Natur bin, also spazieren gehe, das kann auch durchaus sehr bewohnte Stadtnatur sein, aber eben - 'ne? - dass ich einfach draußen bin, das hat ja dann auch im Grund was damit zu tun, dass man mit etwas verbunden sein kann oder Kontakt mit nichtmenschlicher Umwelt haben kann - und ansonsten gehe ich total gerne in Bibliotheken.

### **Sprecherin:**

Allein sein an sich ist noch keine Einsamkeit, sagt nicht nur Chorsängerin Katja. Auch Sheila Thürmann, die beim Silbernetz mitarbeiten will, kennt Momente, in denen sie es genießt, ganz bei sich zu sein.

### **16. O-Ton Sheila Thürmann:**

Alleine sein ist nicht unbedingt was Negatives. Also, finde ich. Ich brauche gewisse Zeit für mich alleine als Person. Und das genieße ich auch. Das finde ich ja nicht schlimm. Aber diese Gefühl: Keiner will mich. Also, diese Depression, die dann hoch kommt. Wenn man zu tief darin - man kann sich selber reinsteigern ein wenig. Man muss sich ein bisschen selbst schützen davor. Aber es ist nicht einfach.

### **Sprecherin:**

Wie gehen Katja und Sheila mit dem Gefühl der Einsamkeit um, gerade wenn an der eigenen Situation im Augenblick nichts zu ändern ist?

### **17. O-Ton Katja:**

Manchmal ist, glaube ich, auch ganz gut, mal zu sagen: Ach, ich will diese ganzen glücklichen Gesichter nicht sehen, ja? (lacht) Das - geht mir auf'n Keks. Und aber, ich fand's aber eigentlich auch ganz gut, in Kontakt zu bleiben und mich auch dem auszusetzen. Aber man sollte, glaube ich, damit auch nicht übertreiben. Sonst wird's zu viel. So, wie man's eben aushält auch.

### **18. O-Ton Sheila Thürmann:**

Wenn man (sich) ein bisschen mit sich selbst beschäftigt hat, dann denke ich schon, man kennt ja doch mal seine Momente, wo man denkt: Oh, oh, wenn das jetzt so weiter geht, mit diesen Gedanken, weiß ich, dass die Spirale kommt und zieht mich nach unten. Und da muss man schon sich dagegen wehren. So hart wie es ist. Aber manch-

mal hilft's einfach nicht, und dann sitzt man nur da und heult. (lacht) Eine Stunde! (lacht) Bleibt nicht aus. Und das ist auch ok. Ja, weil, das geht einem manchmal besser danach.

### **19. O-Ton Katja:**

Ich glaube, das wichtigste ist ja, dass man lebendig bleibt, irgendwie. Und auch dass man (...) diesen Wunsch, den man ja eigentlich hat, wenn man zu viel alleine ist, oder sich einsam fühlt, diesen Wunsch nach Kontakt, das ist ja blöd, wenn der ganz weg geht. Oder nicht mehr spürbar ist. Weil dann weiß ich ja auch nicht, wo ich hin will.

### **Sprecherin:**

Gelegentliches Alleinsein schadet nicht, sagt Manfred Spitzer. Und auch Einsamkeit sei ein völlig normales Gefühl, das jeder Mensch kennt. Es führe sogar dazu, dass wir uns Anderen wieder mehr zuwenden und gleich einen Tick offener oder freundlicher werden, weil wir den Mangel spüren.

### **20. O-Ton Manfred Spitzer:**

Krankhaft wird es, und das ist ein wichtiger Gedanke, wenn es chronisch wird. Wenn sich also Gedanken dazugesellen, wie zum Beispiel: 'Ach, ich gehe denen ja eh nur auf den Keks!' Oder: 'Die wollen ja eh nix von mir!', und die dann letztlich dazu führen, dass so ein Teufelskreis entsteht zwischen Gefühlen des Alleinseins, Gefühlen der Einsamkeit und Gefühlen 'Ich ziehe mich noch weiter zurück'.

### **Sprecherin:**

Wenn dies längere Zeit der Fall ist, Schlafstörungen, Schmerzen oder Lustlosigkeit noch dazu kommen, spreche man von einer Depression, so Spitzer. Und da ist professionelle Hilfe gefragt.

### **21. O-Ton Spitzer:**

Gute Ratschläge helfen aus meiner Sicht nicht oder sind sogar kontraproduktiv. Also, man denkt ja so ganz gerne, wenn man so'n einsamen Menschen trifft oder mit dem Kontakt hat - ich als Psychiater hab' das sehr oft - dass man dem eigentlich mal auf die Schulter klopfen müsste und sagen: Ja, jetzt geh' doch mal wieder unter Leute! Und das ist etwa so sinnvoll, wie wenn man 'nem Rollstuhlfahrer sagt: Ja, nun steh' doch endlich mal auf! - Das kann der halt nicht. Das ist genau sein Punkt. Also das ist sein Problem. Und genauso ist es mit dem chronisch einsamen Menschen: Der kann eben nicht unter Leute gehen. Weswegen ein solcher Ratschlag eigentlich in seinen Ohren eher zynisch klingen muss.

## **Musik**

### **22. O-Ton Psychologin Brigitte Reysen:**

Es gibt ja diese Weisheit, ich kann eigentlich keinen anderen lieben (...) wenn ich mich nicht selbst liebe in 'ner gewissen Art und Weise.

**Sprecherin:**

Brigitte Reysen, Psychotherapeutin bei der Psychologischen Beratung der Freien Universität Berlin.

**23. O-Ton Psychologin Brigitte Reysen:**

Und ähnlich ist es, glaube ich, auch mit Kontakten: wenn ich mich selber eigentlich als nicht so interessant erlebe, wenn ich'n geringes Selbstbewusstsein habe, dann gehe ich auch in Kontakte hinein mit so 'ner Unsicherheit und achte vielleicht mehr darauf, gemocht zu werden und bin nicht authentisch. Und gerade dieses authentisch sein, ist ja das, was andere dann auch spüren und interessant finden.

**Sprecherin:**

Über Einsamkeit klagen Studierende die in ihre Beratung kommen selten. Vielmehr geht es um Arbeits- und Konzentrationsprobleme oder depressive Verstimmungen. Solche Symptome können aber durchaus damit zusammenhängen, dass sich jemand einsam fühlt oder nicht in der Lage ist, einen zufriedenstellenden Kontakt zu anderen aufzubauen. In vielen Fällen rät die Psychologin erst einmal dazu, den Umgang mit sich selbst zu pflegen.

**24. O-Ton Psychologin Brigitte Reysen:**

Wenn ich in eine Beziehung oder in einen Kontakt hineingehe und die ganze Zeit vielleicht so eher zurückhaltend bin und die ganze Zeit in Gedanken im Hinterkopf: Ach, hoffentlich mache ich nichts Falsches - das spüren ja die anderen. Deshalb haben Leute, die selbstbewusster sind und mehr in sich selbst geerdet sind, weniger Probleme. Das hat gar nichts mit introvertiert oder extrovertiert zu tun, sondern, gibt auch Leute, die sehr bei sich sind, vielleicht auch eher zurückhaltend in ihrer Art, aber trotzdem, weil sie authentisch sind, eben leichter Kontakte knüpfen können.

**Musik****Sprecherin:**

Authentisch sein, sich in der eigenen Haut wohl fühlen - das beschäftigt den 18-jährigen Vincent Degener schon seit seiner Kindheit. Vincent ist trans\* Mann. Das heißt, dass er als Mädchen geboren wurde, sich jedoch als Mann identifiziert. Spätestens seit der Pubertät war er unglücklich mit seinem Körper.

**25. O-Ton Vincent Degener:**

Ich habe andere Jugendliche angeguckt, besonders andere Mädchen und dachte mir so: Ok, ich versuch mal so zu sein wie sie, versuch' mir die Haare lang wachsen zu lassen, Ausschnitt zu tragen und einfach genauso das Gleiche zu machen: Shoppen und irgendwas, was so im Trend gerade war, und - ich hab' mich komplett selbst verleugnet, und hab' mich immer mehr zu meinem wahren Ich distanziert. So das, was ich gerne mache oder das, was ich machen würde, wie ich mich kleiden würde, war



dann so eher so Heimlichtuerei, n' Geheimnis, was ich bewahren muss - oder auch gefühltermaßen n' Verbot oder 'ne Strafe, die ich damit gerade auslösen würde.

**Sprecherin:**

Bis zur 7. Klasse hatte er keinen einzigen Freund - weil die anderen gemerkt hätten, dass er sich verstellt habe, analysiert er.

**26. O-Ton Vincent Degener:**

Es hat (...) einsam gemacht. Es waren eher so die Fragen, was kann ich besser machen, wie kann ich mich verändern, dass Leute mich mögen. Und das hat ziemlich lange gedauert, bis ich gemerkt habe, dass ich mich nicht verändern muss, dass mich Leute mögen - dass entweder die Leute mich so akzeptieren - oder 'Jut is!'.

**Sprecherin:**

Sind Menschen, die einer Minderheit angehören, einsamer als die Mehrheitsgesellschaft? Die Psychotherapeutin Brigitte Reysen verneint das. Anders zu sein als die anderen - sei es aufgrund einer abweichenden Geschlechtsidentität, einer anderen Hautfarbe, einer Behinderung oder auch nur, weil jemand deutlich ärmer als das Umfeld ist, spiele keine Rolle, sagt die Psychologin.

**27. O-Ton Brigitte Reysen:**

Weil gerade wenn ich in einer außergewöhnlichen Situation bin und vielleicht nicht der Norm entspreche, kann das dazu führen, dass mich das sehr solidarisch macht mit Anderen, die in einer ähnlichen Situation sind. Das Problem ist nur, wenn ich das verbergen will. Wenn ich sage: Ich WAR mal ganz vermögend, hab'n Job gehabt, jetzt bin ich abgeglitten in Hartz IV - aber meine Nachbarn sollen's alle nicht wissen. Sowas macht einsam. Geheimnisse machen einsam. Wenn ich mich nicht traue, was zuzugeben, was mich vielleicht von anderen auch trennen könnte.

**Atmo Chor singt Carmina Burana:**

*(Männer) Circa mea pectora multa sunt suspiria (Frauen) Mandaliet, Mandaliet, min Geselle kummet niet, mandaliet, mandaliet min Geselle kummet niet*

**28. O-Ton Katja:**

Ich hab' schon immer gerne gesungen. Und dann ist es so, dass ich da natürlich auch meinen Platz habe in dem Chor. Und das ist jetzt gar nicht so, (...) dass man da so groß redet oder so, sondern: Man macht eben was zusammen. Und das ist total schön. Und es ist ja auch nicht so, dass wir (nur) zusammen proben, sondern wir führen dann ja auch mal Sachen auf, also im Konzert. Dann gibt man ja das auch an andere weiter. Und das finde ich ja auch so'n ganz schönes Erlebnis, was ich eigentlich sonst nirgendwo habe, dass man so zusammen mit dieser Gruppe etwas herstellen kann sozusagen, also diesen Klang erzeugen kann, der anderen hoffentlich Freude macht.

**Sprecherin:**

Über die Gemeinschaft eines Chores hat Katja ihre Einsamkeit überwunden, auch

wenn es immer noch einsame Momente in ihrem Leben gibt. Sheila Thürmann engagiert sich beim Hilfstelefon Silbernetz, um dem Gefühl des Nicht-Gebraucht-Werdens vorzubeugen. Beide Frauen leben allein - so wie ein wachsender Teil der Bevölkerung.

Benötigt unsere Gesellschaft neue Lebensmodelle jenseits der klassischen Partnerschaft und Familie, um der zunehmenden Vereinzelung entgegenzuwirken? Mit dieser Frage hat sich Bruder Franziskus viel beschäftigt. Vor zehn Jahren hat er das Rogate-Kloster St. Michael in Berlin-Schöneberg mit aufgebaut.

### **29. O-Ton Bruder Franziskus:**

Das ist eine kleine Gruppe von Frauen und Männern, die zusammen kommen, die zusammen Gottesdienst feiern, die zusammen Dinge tun, die sich auch politisch engagieren. Wir sind unter dem Dach der evangelischen Kirchen und der alt-katholischen Kirche - also ein ökumenisches Kloster. Es hat eine andere Form, es ist nicht so, wie man sich Kloster mit Mauern vorstellt, sondern es ist in Form einer Gemeinschaft: also wir kommen zusammen und eigentlich träumen wir seit vielen Jahren davon, dass wir auch gemeinsame Räume haben, wo wir sein können.

### **Sprecherin:**

Die Mitglieder des Rogate-Klosters bleiben auch nach dem Eintritt in die Gemeinschaft in ihrem bisherigen Umfeld - sie brauchen weder ihre Arbeit noch ihre Wohnung aufzugeben. Auch Ehelosigkeit, Ordenstracht oder Armut werden nicht verlangt, wohl aber gegenseitiger Respekt und Solidarität mit Notleidenden.

### **30. O-Ton Bruder Franziskus:**

Wir haben uns zusammen getan und haben gesagt: Wir wollen eine Gemeinschaft bilden, die die Schätze der Kirche, den Glauben pflegt, aber nicht ausgrenzt. Also ganz bewusst haben wir damals auch gesagt: Kampf gegen Homophobie und Transphobie, das war uns ganz wichtig und als deutliches Signal. Das ist dann für manche so, dass sie sagen: Nö, das wollen sie nun nicht, aber wir haben gesagt: Das ist für uns 'n ganz wichtiger Punkt. Wir wollen nicht ausgrenzen, sondern das Verbindende betonen.

### **Sprecherin:**

Einsamkeit *kann* ein Motiv von Menschen sein, die sich für die Rogate-Gemeinschaft interessieren, so Bruder Franziskus. Wichtig sei aber auch, ein verbindlicheres Leben miteinander führen zu wollen und der Wunsch, dass das eigene Leben mehr mit Gott zu tun hat. Welche Formen des Zusammenlebens es zukünftig geben kann - darüber sollten die Kirchen sich Gedanken machen, findet der 50jährige. Er selbst arbeitet bereits an der Umsetzung:

### **31. O-Ton Bruder Franziskus:**

Ein Projekt ist sehr konkret: Ein Gelände zu besiedeln und miteinander zu leben. Das ist nicht die klassische Klosterform, sondern das ist die Idee, Menschen guten Willens die Lust haben, miteinander zu sein, die Lust haben miteinander Sachen zu machen und die versuchen, gemeinsame Interessen zu leben, die zusammen zu bringen und dass man sich einbringen kann, aber auch zurück ziehen kann. Das ist auch im Kloster wichtig. Also nicht immer in der Öffentlichkeit sein, sondern auch mal zurückziehen. Das ist jetzt ein Modell, das ich versuche zu realisieren. Auch für mich.

### **Musikakzent**

#### **Sprecherin:**

Ein Patentrezept gegen Einsamkeit gibt es nicht, betont der Psychiater und Buchautor Manfred Spitzer. Studien hätten jedoch gezeigt, dass Menschen nach einem mehrstündigen Waldspaziergang - und zwar alleine - sozial ansprechbarer, offener und hilfsbereiter wieder zurückkommen.

### **32. O-Ton Manfred Spitzer:**

Nämlich wenn wir in die Natur gehen fühlen wir uns gleichzeitig irgendwie ganz klein - verglichen mit Bergen, Wasserfällen, hohen Bäumen usw., aber zugleich erleben wir, dass wir auch Teil dieses Großen und Ganzen sind und da fühlen wir uns wieder ein Stück größer. Und dieses gleichzeitige Vorhandensein dieses Gefühls, ich bin doch so klein und gleichzeitig: Ich bin Teil dieses ganz Großen, das macht mich zu einem etwas bescheideneren, weniger selbstbezogeneren Menschen und ich bin mehr auf andere Menschen bezogen - weswegen Naturerleben tatsächlich gegen Einsamkeit wirkt.

#### **Sprecherin:**

Um der Individualisierung in der Gesellschaft entgegenzusteuern empfiehlt er, die Trennung zwischen Jung und Alt aufzubrechen. Statt Altersheimen und Kindergärten sollten zum Beispiel lieber Mehrgenerationenhäuser gebaut werden. Eine Idee der Vielfalt, die auch Bruder Franziskus unterschreiben würde:

### **33. O-Ton Bruder Franziskus:**

Die beste Form ist aus meiner Sicht, sich mit Menschen zusammen zu tun, die unglaublich verschieden sind. ( )Ich glaube, es kommt darauf an, dass wir miteinander versuchen, zwischen den Generation Verbindungen herzustellen und nicht nur uns in unsere kleine Hütte zurückzuziehen, in die Wohnung, Tür zu und mein Fernseher, mein Radio - das ist es dann. - Nee, das Modell der Zukunft ist: Miteinander. Über alle Grenzen hinweg.

### **Musik**

#### **Titelsprecherin:**

Alt, arm, allein?

Vom Umgang mit der Einsamkeit

Sie hörten eine Sendung von Friederike Wyrwich

Es sprach: Jochen Weichenthal

Ton: Katrin Witt

Redaktion: Anne Winter

Regie: Michael Meyer

Das Manuskript der Sendung können Sie telefonisch bei unserer Service-Redaktion bestellen, aus Berlin oder Potsdam unter 97993-2171. Oder per email: [religion@rbb-online.de](mailto:religion@rbb-online.de). Und zum Nachhören oder Lesen finden Sie die Sendung auch im Internet unter [kulturradio.de](http://kulturradio.de)