

Denkanstoß

Den ersten Schritt tun

Jeder von uns hat Einsamkeit erlebt: als Schüler beim Klassenwechsel, beim Umzug in eine fremde Stadt oder vielleicht nach dem Verlust eines geliebten Menschen. Einsamkeit tritt aber nicht nur durch äußere Umstände ein, sie kann ein permanentes Gefühl sein: der Schmerz, dass tiefe Bindungen fehlen.

Einsamkeit bleibt oft unerkannt, wird versteckt; sie kann den jungen Menschen treffen, der gemobbt wird, den Manager auf dem Höhepunkt seiner Karriere, die alleinerziehende Mutter oder den alten Menschen, der ein trostloses Dasein im Heim fristet – vielleicht sogar in der eigenen Familie. Einsamkeit ist das Leiden unserer Zeit, die Kehrseite unserer marktorientierten Kommunikationsgesellschaft.

Doch wer einräumt, einsam zu sein, stigmatisiert sich, wird noch einsamer. Außerdem gerät er in Dauerstress, seine sozialen Instinkte verkümmern, der Teufelskreis der Vereinsamung setzt ein. Nichts ist quälender als das Gefühl, nicht mehr gebraucht und geliebt zu werden. Es tötet Lebenslust und Lebenssinn ab. Dass es dazu nicht kommt, in keiner Phase des Lebens, dafür kann man sorgen.

Bei der Recherche für unser Buch sind wir zum Beispiel auf Kalbe gestoßen. In dieser Kleinstadt in Sachsen-Anhalt drohten die Häuser zu verfallen und die Gaststätten leerten sich. Die Jungen gingen weg, die Älteren zogen sich zurück. Corinna Köbele, eine Psychotherapeutin, die dort ihre Patienten aus Depression, Lethargie oder Suchterkrankungen befreien wollte, erkannte die Wurzel des Problems. „Wenn ein bestimmtes Maß an Gemeinschaft unterschritten wird, dann werden die Menschen krank“, sagt sie. „Die Praxen sind voll mit Patienten, die keine Therapie, sondern Gruppen brauchen.“



Prof. Dr. Walter Möbius, 81 (links), ehemaliger Chefarzt des Johanniter-Krankenhauses Bonn, und der Autor Christian Förstch, 51, zeigen in ihrem aktuellen Buch „7 Wege aus der Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander“ anhand vieler Fallbeispiele, dass man täglich in kleinen Schritten Großes bewirken kann.

Menschen, bei denen sie sich geborgen und denen sie sich zugehörig fühlen.“

Köbele gründete den Verein „Künstlerstadt Kalbe“, um Kreative aus aller Welt anzulocken, um die Alten und Jungen, die Vereinsamten und die Aktiven zusammenzubringen. „Am Anfang kamen sechs Frauen mit Eimer, Feudel und Wischmopp. Wir räumten Schutt weg, organisierten gebrauchte Möbel. Wir hatten keinen Cent, wir haben einfach losgelegt und von Firmen Materialien erbettelt.“ Junge Künstler kamen als Gäste, und seitdem herrscht Aufbruchstimmung im Ort. Längst sind im Verein alle Generationen vertreten, die Einwohner strömen zu Lesungen und Konzerten, plötzlich redet man wieder miteinander und stellt überrascht fest, dass selbst Gespräche mit dem Nachbarn interessanter sein können als ein Abend vor dem Fernseher.

Jeder kann Tag für Tag etwas gegen das Gefühl der Isolation tun, indem er auf den Nächsten zugeht, sich immer wieder einen Ruck gibt, seine Scheu überwindet.

Manchmal reicht eine simple Geste oder eine unkonventionelle Idee. Einsamkeit kann ansteckend sein, Neugier und Aufbruchstimmung auch.

♦ Walter Möbius und Christian Förstch

Beiträge in der Rubrik „Denkanstoß“ geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.