

Einsamkeit begegnen

Eine Fachtagung soll die „moderne Zivilisationskrankheit“ aus der Tabuzone holen

Sie trifft bei Weitem nicht nur ältere Menschen: die Einsamkeit. Jeder vierte Deutsche fühlt sich sehr einsam. Die Nordkirche lädt zu einer Online-Fachtagung ein.

VON JOHANNA TYRELL

Plön. Der Tod eines geliebten Menschen. Ein Umzug. Stress im Alltag. Das Gefühl der Einsamkeit kennt vermutlich jeder Mensch. Es tritt unabhängig vom Alter in allen Lebensphasen auf. „Corona hat noch einmal deutlich gemacht, dass sich die Einsamkeit quer durch die Gesellschaft zieht“, sagt Annika Woydack. Sie ist die Landesjugendpastorin der Nordkirche und stellvertretende Leiterin des Hauptbereichs Generationen und Geschlechter, der am 30. Januar zur Online-Tagung „einsamSein“ einlädt.

Das Thema ist hochaktuell. Denn jeder vierte Bundesbürger fühlt sich sehr einsam, so das Ergebnis des Deutschland-Barometers Depression 2023, den die Stiftung Deutsche Depressionshilfe jährlich veröffentlicht. Das Gefühl ist oft unabhängig von der Zahl der tatsächlichen Sozialkontakte. Das ist auch in der Politik angekommen. Denn wer einsam ist, fühlt sich nicht zugehörig, vertraut seinen Mitmenschen nicht. Das macht die Gesellschaft brüchig. Familienministerin Lisa Paus will das Thema in die Mitte der Gesellschaft holen. Mitte Dezember hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Sie umfasst mehr als einhundert Maßnahmen. So soll beispielsweise die Wartezeit auf einen Therapieplatz verkürzt und das Unterstützungsangebot für einsame Menschen ausgebaut werden.

Das Thema Einsamkeit ist nach wie vor ein Tabuthema, schambefahet, unangenehm. Auch das soll die Strategie ändern, das Bewusstsein für Einsamkeit schärfen. „Es ist gut, dass wir das Thema Einsamkeit sichtbar und dadurch besprechbar machen. Das ist gesellschaftspolitisch so wichtig und in dieser Deutlichkeit noch nicht da gewesen“, sagt Woydack. Das mache es auch ein-



Illustration: freepik.com, Modifikation Grafik

Allein unter Menschen. Einsamkeit hat nichts mit der Anzahl der Sozialkontakte zu tun.

facher, Gelder für Forschung und Maßnahmen zu erhalten.

Pflegende Angehörige, Geflüchtete, Menschen aus der LSBTIQ-Szene. Menschen, die sowieso schon ausschließende Erfahrungen gemacht haben, haben häufiger mit Einsamkeit zu kämpfen. Aber auch in Umbruchsituationen, wenn sich das Leben neu ordnet. „Dort, wo der Stress des Lebens so groß ist, dass keine Energie mehr für soziale Kontakte bleibt“, erklärt Woydack. Diese Vielfalt wird auch die Fachtagung aufnehmen. In Workshops werden Projekte und Konzepte aus der Praxis vorgestellt, die zeigen, wie Kirche, Diakonie und andere gesellschaftliche Akteure Möglichkeiten entwickeln, Gemeinschaft zu stiften und Teilhabe zu ermöglichen.

Und auch die junge Generation ist durch und trotz Digitalisierung nicht vor Einsamkeit gefeit. „Da machen mir wirklich viele der jungen Menschen Sorgen“, sagt Woydack. Die Corona-Jahrgänge hätten ein Stück weit in entscheidenden

Lebensphasen keinen realen Kontakt untereinander gehabt. „Gerade in Begegnungen, in der Auseinandersetzung der Peers entsteht die Persönlichkeitsbildung von jungen Menschen. Einige der jungen Menschen haben sich zurückgezogen in digitale Welten, die scheinbar reale Beziehungen ersetzen. Die reale Welt kann dann immer mehr eine Welt werden, in der sie sich verloren fühlen und in der sie einsam sind.“ Bei älteren Menschen das Gegenteil. Da sei die Gefahr eher, dass die Welt so digital ist, dass das Gefühl entsteht, nicht mehr teilhaben zu können.

Und was kann Kirche dagegen tun? „Als Nordkirche mit ihrer Diakonie ist es wichtig, die Stimme auf politischer Ebene zu erheben, damit niedrigschwellige Angebote nicht weiter abgebaut werden“, sagt Woydack. Auf Ebene der Kirchengemeinden finde schon viel tolle Arbeit statt: Nachbarschaftstreffs oder auch die Chatseelsorge. „Die Aufgabe der Kirche ist es, Kontaktmög-

lichkeiten anzubieten und Räume der Begegnung zu schaffen. So gut wir es können, die Menschen in ihrer Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen wie eben Einsamkeit zu begleiten“, betont Annika Woydack. Nicht erst wenn Einsamkeit da ist, sondern schon vorher. Damit sie gar nicht erst zum Leid wird. Denn wenn sie da ist, ist es umso schwerer, wieder herauszukommen.

● Das Programm gibt es unter www.aeltere-nordkirche.de/veranstaltung/tagung-einsamkeit.



ANNIKA WOYDACK
Landesjugendpastorin der Nordkirche
Foto: privat