

Erfahrungsberichte

Die Einsamkeit eines Brückenbauers – ein Transformationsprozess

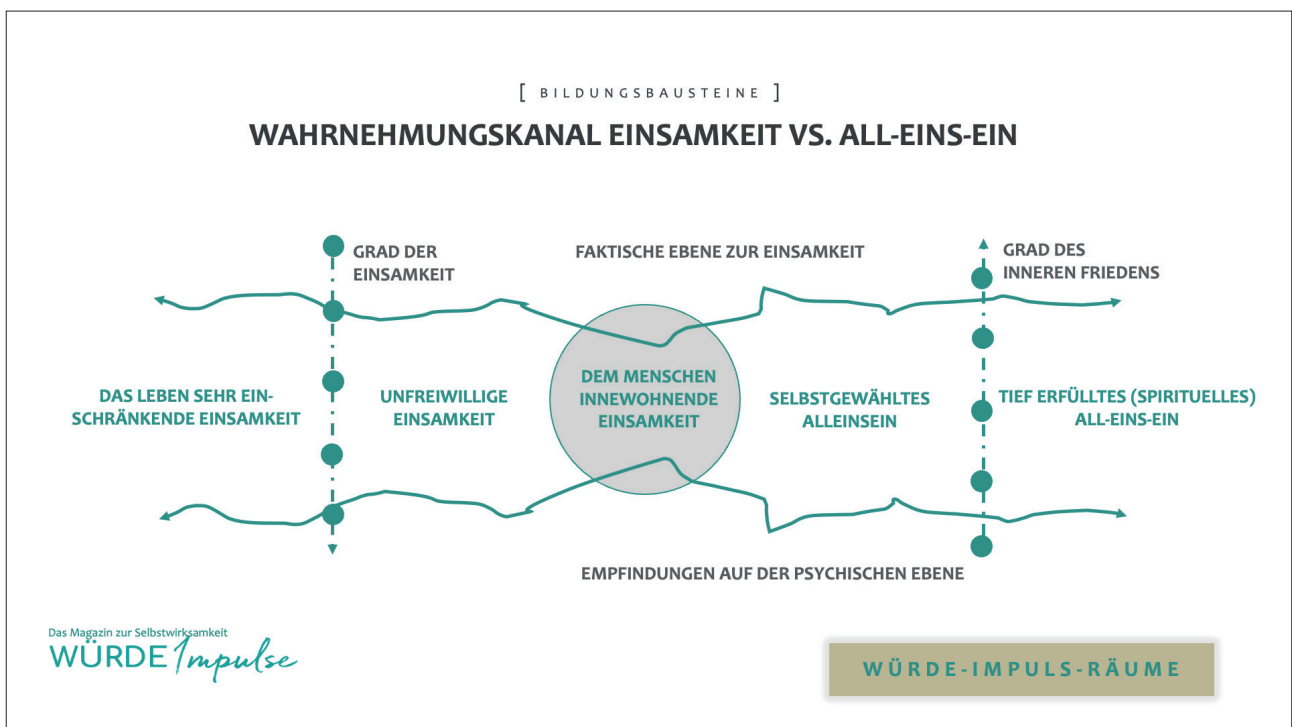
Michael Beilmann – Herausgeber WÜRDE Impulse

Sequenzen eines Traums mit all den unterschiedlichen Gefühlen lassen mich auch mittags noch nicht los. Ich frage mich dabei, wozu Verständigung und das Anliegen, Konsens erwirken zu wollen dienen soll, warum dies für einen Brückenbauer so wichtig und ob dieser Anspruch heute überhaupt noch umsetzbar ist. Mir tauchen dazu folgende Bilder wie ein Film meines nächtlichen Traums auf:

Ich stehe auf einer schönen alten Steinbrücke aus dem Mittelalter, schaue in die Umgebung und empfinde genussvoll einen großen inneren Frieden über mein frei gewähltes Alleinsein. Natürlicherweise folgen darauf traurige Momente, die ich als unsägliches Gefühl der Einsamkeit empfinde. Mein Befindlichkeitslevel schwingt wie ein Pendel zwischen diesen beiden Polen hin und her. Äußerst befremdlich finde ich es, wie dieses Pendel zwischenzeitlich sogar in der Mitte stillsteht.

Wenn ich dem Wasser flussabwärts folge, sehe ich perspektivisch die Weite des Meeres, flussaufwärts assoziiere ich die reine Quelle. Je nach meinen Empfindungen strahlt dabei die Sonne hell oder trübe Wolken verdunkeln das Bild. Bei diesen Richtungswechseln von der Quelle zur Mündung streift mein Blick die Uferseiten mit verschiedenen Menschengruppen.

Auf der einen Uferseite sehe ich ein vielfältiges, buntes Fahnemeer mit kreativ gestalteten Botschaften, die von Menschen an unterschiedlich großen, lodernden Lagerfeuern gestaltet wurden. Jede Gruppe informiert sich aus ihren vielfältigen digitalen Kanälen und streut die Nachrichten in die eigene Community. Untereinander scheinen die Gruppen jedoch wenig miteinander verbunden zu sein, da nur das eigene Interessensgebiet im Fokus steht. Was die Botschaften auf den Fahnen vereint, ist die Kritik an den gesellschaftlichen Systemen, an die sie den Glau-



ben längst verloren haben. In persönlichen Begegnungen spüre ich oft unterschwellige Ängste der eigenen Hilflosigkeit und Sorgen um die Zukunft.

Auf der anderen Uferseite sehe ich Menschen, die sich mit etablierten Zeichen von Macht, Status und der Gewissheit des eigenen Erfolgs schmücken. Ihre Fahrzeuge parken vor verschiedenen Gebäudetypen, die die Interessengruppen voneinander trennen. Sie sitzen in gemütlichen Ledersesseln oder Restaurants, flanieren vor hellen Schaufenstern, informieren sich über Nachrichten klassischer Medien und genießen die vielfältigen kulturellen Angebote. Der Kodex von Verantwortung gegenüber bestehenden Systemen verbindet diese Gruppen. In den persönlichen Begegnungen spüre ich oft unbewusste Ängste, sich grundlegend nötigen Veränderungen zu öffnen, sich mit diesen Anforderungen persönlich zu konfrontieren und sich einzugestehen, die Errungenschaften der vergangenen Jahre verlieren zu können.

Wie in lebendig werdenden Comics träume ich auf der Brücke ebenfalls Bilder meiner lebhaften Besuche und Gespräche bei den Menschen an den Lagerfeuern wie auch in den diversen Gebäuden. Mir wird dabei deutlich, wozu meine Ausflüge in die verschiedenen Welten dienten und wie der Austausch über die Weltbilder meinen Blick erweiterte. Hier lichtet sich auch ein Schleier, der den Verharrungspunkt des Pendels in meinem Traum zwischen der Befindlichkeit von unfreiwilliger Einsamkeit und dem Lebensgefühl erfüllten Alleinseins zu lüften scheint.

„Nur im Alleinsein
können wir uns selbst finden.
Alleinsein ist nicht Einsamkeit, sie
ist das größte Abenteuer.“

Albert Einstein

Leider endet hier mein Traum. Als am Ausgleich interessierter Brückenbauer zwischen verschiedenen Weltbildern suche ich nun bewusst nach Lernessenzen von Konsens und Verständigung. So interpretiere ich die Traumbilder exemplarisch für zwei Wahrheitsinterpretationen über die aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen. Die dabei erlebten verschiedenen Dissense in mir, in den Gesprächen mit anderen oder auch zwischen den Interessengruppen, verbergen das Anliegen nach Konsens und eine Sehnsucht nach Verständigung sowie einen Wunsch nach Zugehörigkeit.

Ich erinnere dabei die oft tastenden Versuche, passende Worte zu finden, Verständnis für das Interesse am anderen anzuregen bzw. durch unklare Szenarien, in die Gefahr einer unfreiwilligen Einsamkeit zu geraten. Denn diese tastenden

Versuche, co-kreativ Bewusstsein und Veränderung anzuregen, vernachlässigen gewohnte wie überzeugende Eindeutigkeit von Aussagen. Oft verbunden mit der Folge fehlenden Einklangs und scheinbarer Provokation.

Eine Ent-Stigmatisierung von Einsamkeit angehen.

Weitere Verständnisschwierigkeiten führen zu gegenseitiger Abwertung, Vorwürfen und unausgesprochenen Absolutheitsansprüchen, zu innerlicher Trennung und Spaltung. Schon einzelne Begrifflichkeiten, die Wortwahl und Art der Kommunikation, beziehungsweise die Quellen eigener Wirklichkeitsinterpretation, führen schnell zu ablehnenden Haltungen. Je größer die Spannbreite in den unterschiedlichen Wertemustern, umso kleiner die Schnittmenge und umso problematischer Konsens und Verständigung. Dass in jedem Feld starre Ansichten sehr überzeugt untermalt und energisch vertreten werden, führt dazu, als Brückenbauer mit dem Anliegen für Konsens und Verständigung selten zu einer der Gruppen zu gehören. Dort herrscht leicht das Feindbild vor der jeweils gegenteiligen Fraktion. Im Einzelkontakt in dem Möglichkeitsraum der Brücke erlebte ich ermutigende wie bereichernde Gespräche.

Daher sehe ich den Verharrungspunkt als Aufforderung, mich zu entschleunigen und meine Gedanken zu sortieren, besser gegenwärtig zu sein und bestmöglich vorurteilsfrei wahrzunehmen. Er lehrt mich, mir meines eigenen Interesses sowie meiner Anstrengung und auch Entmutigung bewusster zu werden, wenn ich mit jeweiligen Interessengruppen zusammenkomme. Hier wird mir klar, dass es zumeist unstrittig ist, dass wir in den westlichen Gesellschaften in einer unsicheren und unübersichtlichen Komplexität leben.

Schon seit Menschengedenken halten wir uns in dieser Komplexität durch Bewertung des anderen oder alltäglicher Situationen das eigene Leben auf Kurs. Brückenbauer hingegen erachten es als sehr reizvoll, weitere Sichtweisen zu erfahren und voneinander zu lernen. Dieses Verständnis führt oft zu großer Verbundenheit in einzelnen Begegnungen, doch immer seltener zu einem Zugehörigkeitsgefühl in größeren Gemeinschaften. Ganz individuell bedeutet das auch die Zunahme von oft unfreiwillig empfundener Einsamkeit, wenn ein nährender Austausch ausbleibt. Um in den Bildern meines Traumes zu bleiben: Die Hoffnung des Brückenbauers liegt darin, eine Dialogkultur mitzugestalten sowie über das

nährende Gespräch Synergien zu schaffen und dadurch auch seiner eigenen Einsamkeit zu entgehen.

Oft scheitert ein solcher Versuch schon an der Einladung zu gemeinsam verabredeten Begegnungsräumen. „Wozu soll ich mich aus meiner Interessengruppe entfernen? Dort geht es mir doch sehr gut! Ich weiß ja, was richtig ist. Die anderen sind doch ...“ Solche Aussagen zeigen deutlich, verbindende Räume gar nicht erst aufbauen zu wollen. Dieser unerfüllte und scheinbar unerfüllbare Wunsch nach Verbundenheit und Konsens bleibt dann ungehört und stellt so eine andere Form derselben Einsamkeit dar. Im Außen sind ausreichend fruchtbare Einzelbegegnungen und soziale Beziehungen vorhanden, doch verbleiben die weitgefächerten Sichtweisen auf die Wirklichkeit bei der jeweiligen Gruppe. So scheinen mir dort die Ängste des eigenen Orientierungsverlustes die Begründung, die jeden weiterführenden Austausch verunmöglichen. Damit rotieren persönliche Lebensthemen weiter im eigenen gedanklichen Raster hin und her oder werden nur in den eigenen bestätigenden Echoräumen diskutiert.

„Die Einsamkeit verfliegt, wenn du die Person, mit der du allein bist, gut leiden kannst.“

Wayne Dyré

So stellt der Brückenbauer sich verschiedene Fragen: Vielleicht könnte ein Schritt eines ersten gegenseitigen Zuhörens darin liegen, den anderen auch „nur“ als Mensch – trotz aller Unterschiedlichkeit – zu akzeptieren? Könnte der Minimalkonsens eines „Sowohl-als-auch“ zu einer neuen Qualität des Miteinanders werden? Oder stellt der Versuch, die vielfältigen Perspektiven aufzubereiten, eine Chance dar, wenigstens den eigenen inneren Widerstreit zu schlichten? Wenn all dies zu scheitern droht, bleibt es dabei einzusehen, dem Leben seinen Lauf zu lassen, die Trennung der Geister zu akzeptieren und sich seiner eigenen Gestaltungsmacht bewusst zu werden. Ich betrachte den Verharrungspunkt in meinem Traum. Hier findet sich eine mögliche Lösung dieser Ausprägung von Einsamkeit. Es zeigt sich eindeutig die Ohnmacht, jemals das gesamte Bild der Welt zu erkennen und verdeutlicht mit der Grundangst leben zu müssen, der jeder Mensch ausgeliefert ist, nämlich in und mit fehlender Sicherheit tagaus und tagein leben zu müssen.

So glaube ich, nach vielen Gesprächen, Beobachtungen und Interpretationen eigener Pendelbewegungen - zwischen frei gewähltem erfülltem Alleinsein und unfreiwilliger Einsamkeit - mehr und mehr daran, dass jeder gefordert ist, sich seiner eigenen Identifikationsmuster bewusster zu werden.

Als Vorstufe eines möglichen konstruktiven Dialogs kann es zukünftig zuerst darum gehen, dem anderen mit Respekt – als Ausdruck innerer, oft ganz unbewusster, WÜRDE – zu begegnen. Dies kann zur Schnittmenge werden, sich als Mensch verbunden zu fühlen. Dadurch wird deutlich, dass uns das Tabuthema der in uns allen verankerten Angst vor der Zukunft – egal welche Wirklichkeitsinterpretation sich drumherum gebildet hat – zum verbindenden Element werden kann.

So sehe ich die Rolle eines Brückenbauers darin, Angst und die Phasen von Einsamkeit als bedeutsame Entfaltungsschritte zu betrachten. Aufgrund unserer digitalen Vollbeschäftigung fehlt uns dazu oft die Offenheit, der Einsamkeit mit Resonanz und Vertrauen in uns selbst zu begegnen. Mit einem solchen Blick nach innen können bewusst erlebte Momente der Einsamkeit zur spannenden Forschungsreise in ein erfülltes All-ein-sein führen. Daher wird mir die Brücke in meinem Traum zum Möglichkeitsraum eigener Entschleunigung. Hier kann ich mir meiner eigenen WÜRDE bewusster werden. Dieser Perspektivwechsel weitet den eigenen Tunnelblick und schafft es, mit größerer Offenheit anderen Menschen und Meinungen zu begegnen.

Diese Einsicht ermöglicht es einem Brückenbauer weiterhin, sich seiner eigenen Bedeutung, Macht und Kompetenz klarer zu werden.

- Daher wird es in seinem Geiste zur täglichen Herausforderung, weder hier noch dort sehnsuchtsvoll nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit auf der einen oder anderen Uferseite zu schauen, um seine Einsamkeit zu überwinden.
- Konsens und Verständigung werden dadurch vor allem zur persönlichen Lernaufgabe eigener Selbstachtung in den Herausforderungen der Zeit. Die Phasen von Einsamkeit können mit größerer Fähigkeit angeschaut und integriert werden. Dadurch wird der Hauch eigener Lebenszeit relativiert, die natürlichen Wesenszüge menschlichen Seins bewusster und die eigene Wirkmächtigkeit deutlich.
- Durch die Technisierung haben wir das Narrativ der Angst in uns stärker ausgebildet und vermehrt die Antworten großer Zukunftsfragen versucht, ohne transzendente Anbindung zu lösen. Wer also glaubt als Homo Deus in diesem Leben, ohne ein Empfinden von Einsamkeit unterwegs sein zu können, überschätzt sich sehr leicht.

So kann der Grundwert menschlichen Zusammenseins, WÜRDE, als Schlüssel dienen, leichter den eigenen inneren Frieden und einen verbesserten Umgang in einer chaotischen und komplexen Welt zu finden.

Hier gibt es weitere Artikel zum Thema WÜRDE & Einsamkeit >



oder über diesen Link: <https://bit.ly/442OGZn>

Was steckt dahinter?

vision : teilen

vision:teilen – eine franziskanische Initiative gegen Armut und Not – e. V. ist die Heimat verschiedener nationaler und internationaler Hilfsprojekte mit den Schwerpunkt Düsseldorf. Hinzu kommen auch Projekte und Initiativen welche aus individuellem Engagement einzelner entstanden sind und die so erfolgreich wurden, dass sie eine langfristig tragfähige Struktur benötigen. Die Projekte umfassen im Wesentlichen fünf Handlungsfelder: Soziales | Bildung | Gesundheit | Lokale Ökonomie | Nothilfe

www.vision-teilen.org

Das Magazin zur Selbstwirksamkeit

WÜRDE *Impulse*

Das Magazin zur Selbstwirksamkeit betrachtet WÜRDE in verschiedenen Lebensbereichen. Der Untertitel wird in Texten, als Podcasts und in verschiedenen Veranstaltungen lebendig. Lass Dich inspirieren, motivieren und ermutigen und gestalte Deinen Wirkungsbereich. WÜRDE kann als ein Bewusstwerdungsprozess und als ein von Menschen angelegtes Konzept sozialen Miteinanders angesehen werden.

www.wuerde-impulse.de

„hallo
nachbar!“

Eine Kooperation

Als vision:teilen und WÜRDE Impulse stoßen wir ein Pilotprojekt in einzelnen Ortsteilen von Düsseldorf an, um das Bewusstsein für die eigene WÜRDE der Betroffenen (theoretisch und praktisch) stärker in den Fokus zu rücken. Bei „hallo nachbar!“ – als Projekt von vision:teilen – setzen sich Ehrenamtliche auf vielfältige Weise für vereinsamte und bedürftige Nachbarn sowie Nachbarn in Notsituationen ein. Sie sind Türöffner in vielerlei Hinsicht: Sie besuchen die Nachbarn zuhause und haben ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Geschichten. Sie gehen mit ihren Nachbarn nach draußen und leisten praktische Hilfe beim Einkauf oder anderen Anliegen. Dies ist umso wichtiger, da bis zu zwei Drittel der begleitenden Nachbarn Menschen mit Behinderungen sind, die zuhause wohnen und allein ihre Wohnung nicht verlassen können.

Qualifizierte SozialarbeiterInnen machen die Erstbesuche und bringen die Nachbarn und Ehrenamtlichen zusammen. Sie begleiten durch gemeinsame Treffen und Weiterbildungen die Ehrenamtlichen und unterstützen Betroffene gegenüber Behörden.

www.hallonachbar.org

Phase 1:

Einblicke schaffen sowie
Erfahrungsberichte von und
mit Betroffenen



Wir starten mit Erfahrungsberichten von betroffenen und ehrenamtlichen Menschen, deren Geschichten zu WÜRDE und Einsamkeit wir im Magazin und digital auf der Homepage der WÜRDE Impulse veröffentlichen. Exemplare für eine Verteilung sind auf Anfrage zu bekommen.

Phase 2:

Pilotkampagne im Quartier



Pilotkampagne im Quartier mit den dort ansässigen Organisationen und Unternehmern – wir planen die Kampagne zur Prävention und Entstigmatisierung schrittweise in ganz Düsseldorf umzusetzen.

Phase 3:

Kick-Off und Begegnungen



Auf einer Eröffnungsveranstaltung im Quartier starten wir damit, finanzielle Mittel einzuwerben, finden neue Engagierte für vision:teilen bzw. multiplizieren das Projekt mit Mitwirkenden vor Ort in andere Bezirke in Düsseldorf.

Phase 4:

Partnerschaften und
lokale Projekte



Nach dem Kick-Off in einem Quartier kommt es zur Vertiefung und Umsetzung von nachbarschaftlichen Projekten, Begegnungen und der Vernetzung mit Unternehmen und anderen Anbietern sozialer Angebote.

Wer Interesse an den Magazinen zur Selbstwirksamkeit hat, meldet sich unter kontakt@wuerde-impulse.de

2 MAGAZINE



STATT 19,90€
18,-€*

3 MAGAZINE



STATT 29,85€
27,-€*

JEDES WEITERE MAGAZIN



+8,50€*

Zusätzlich anstatt für 15,50€ für **9,95€*** erhältst du das POSTKARTENSET!

* zzgl. länderspezifischer Versandkosten

Wozu ein Fond? WÜRDE:teilen – Einsamkeit: überwinden

Grundlagen

Eine unfreiwillige Einsamkeit führt oft zu psychischen Belastungen, Rückzug und Hilflosigkeit. Nach statistischen Untersuchungen leben 17,1 Mio. Menschen (2019) in Deutschland allein. 14% der Menschen (ca. 6,64 Mio.) in Deutschland zwischen 46 und 90 Jahren fühlen sich einsam. In Düsseldorf sind dies rund 36.000. Es fehlt Kontakt zu vertrauten Menschen, die aufgrund von Mobilität, Schicksal oder persönlichen Gründen aus dem Leben verschwunden sind. Verbunden oft auch mit Armut wird die soziale Teilhabe stetig schwieriger, und die Isolationsspirale nimmt ihren Lauf.

Was haben wir vor über die Mittel eines Fonds umzusetzen?

Wir werben finanzielle Beiträge ein, die gezielt dazu dienen

- den niederschweligen Bedarf einzelner einsamer Menschen in den Düsseldorfer Stadtbezirken aufzugreifen.
- Parallel wird politisch auf Bezirksebene an der Sensibilisierung und öffentlich an der Ent-Stigmatisierung zum Thema WÜRDE & Einsamkeit gearbeitet.
- Start mit Foto- und Videosequenzen von betroffenen und ehrenamtlichen Menschen – Ausstellungsort finden (Zielfrage z. B. Was bedeutet „WÜRDE“ für Dich im Alltag)
- Verschiedene Bildungsbausteine zu WÜRDE und Einsamkeit werden Betroffenen, Freiwilligen und Unternehmen zugänglich gemacht.

Diese Aufgaben setzen wir dazu in den nächsten Monaten um:

- Kurse und Schulungen:** Themen wie Einsamkeitsfähigkeit, Einsamkeit überwinden, Einsamkeit und WÜRDE
- Öffentlichkeitsarbeit:** Diskussionsrunden auf Bezirksebene, Veranstaltungen im öffentlichen Raum, Sensibilisierung der Bevölkerung
- Finanzielle Unterstützung:** Bedarfe einsamer Menschen erkennen und ihnen helfen, Einsamkeit zu überwinden. z.B. Einmal ans Meer, Fahrdienst, Material für das Hobby
- Finanzielle Absicherung** von „hallo nachbar!“, um die bestehende Hilfe gegen Einsamkeit weiter kostenfrei fortführen und ausbauen zu können.
- Aufbau eines Fonds für die Stadt Düsseldorf** – unter Federführung vision:teilen & WÜRDE Impulse werden weitere Partner einbezogen, um dem Anliegen der Betroffenen Rechnung zu tragen.

SPENDER, STIFTER UND MITGESTALTER GESUCHT unter

kontakt@wuerde-impulse.de. Ansprechpartner für das Projekt „hallo nachbar!“ und das Magazin WÜRDE Impulse:

Daniel Stumpe

Michael Beilmann

daniel@vision-teilen.org

kontakt@wuerde-impulse.de

0211 66 83 373

0152 08 79 74 28