

Erfahrungsberichte

Mitleid und Mitgefühl: Zwei Seiten einer Medaille

Josef M.

Nach seiner Frühverrentung hat sich mein Gesprächspartner einen sinnstiftenden Einsatzbereich als Freiwilliger gewünscht und findet diesen in der Betreuung oft einsamer Menschen. Seit nunmehr vier Jahren begleitet er eine Frau über 70, um zweimal die Woche die nötige Versorgung der älteren Dame durchzuführen. Mit der Zeit hat sich eine vertraute Beziehung aufgebaut. In diesem Zusammensein empfindet er ehrliches *Mitgefühl*, das ihn seinen Dienst mit Freude ausführen lässt. Er teilt gerne von ihr erlebte Schicksalsschläge, die er annehmen und auch offen darauf reagieren kann. Hier erlebt er eine Form von Einsamkeit, mit der er umgehen kann, weil sie seine Unterstützung als Teilhabe am Alltagsleben versteht.

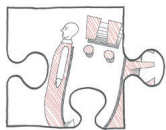
Gleichzeitig erinnert er sich auch an eine andere heftigere Form von Einsamkeit bei einer anderen Person, für die er auch schon mal als Freiwilliger eingesetzt wurde. Denn schweren Herzens wird ihm dabei klar, welche feine Kategorien Sympathie oder Antipathie bei ihm hervorrufen. Wenn er

z. B. Ekel oder Abscheu durch eine fehlende Hygiene empfindet, wird gelebte WÜRDE für ihn problematisch. Noch heute spürt er hier eher Mitleid, das dazu führte, sich aus diesem freiwilligen Engagement zurückzuziehen. In der Reflektion dieser Unterscheidung zwischen Mitgefühl und Mitleid wird ihm der dünne Grad würdevollen Handelns sehr bewusst. Gemeinsam forschen wir im Gespräch weiter und überlegen dazu eine Umgangsform. Denn er möchte bei möglichen ähnlich unangenehmen Begegnungen in der Zukunft besser damit umgehen.

Sobald er also wieder einmal Mitleid empfindet, kann er sich hoffentlich an unsere einladende Frage erinnern: „Guten Tag Herr XY, darf ich Ihnen eine Frage stellen? Ich erlebe Sie gerade recht traurig. Gibt es etwas, was Ihren Tag heute schöner machen könnte?“ Vielleicht hilft diese, um einer fast automatisch aufkommenden inneren Antipathie besser begegnen zu können. Dies schafft eine Verbindung, kann als Eisbrecher bei unangenehmen Gefühlen verstanden und als konkretes

[BILDUNGSBAUSTEINE]

MITGEFÜHL VS. MITLEID



SCHULUNGSBAUSTEIN 1 DER WEITERBILDUNG „EINSAMKEITSFÄHIGKEIT“ (AUFRECHT STEHEN)

Im Bewusstsein eigener WÜRDE wird die Psyche als freiwillig Agierender (Nähe/Distanz-Aspekt) gestärkt. Als Betroffener verzögert oder vermeidet sich der Prozess zu einer krankmachenden Einsamkeit.

Das Leiden des Anderen wird mitempfunden, eine Identifikation damit kann jedoch auf Distanz gehalten werden. MITGEFÜHL

HALTUNG IN DER BEGEGNUNG MIT EINSAMKEIT

MITLEID

Ein starker Drang – auch aufgrund eigenen inneren Unbehagens – helfen und trösten zu wollen.

mögliches Hilfsangebot bei einem Problem verstanden werden. Dies dann kann gegebenenfalls direkt oder durch andere behoben werden.

Im weiteren Gespräch überlegen wir eine mögliche Klammer zwischen Einsamkeit und WÜRDE. Für ihn passt dies oft schwer zusammen. Denn ein starker Rückzug in die eigene Welt führt dazu, dass sich der Mensch aus dem Alltag verabschiedet und sich stetig in einen kleiner werdenden Raum – eine Art „Gummizelle der Einsamkeit“ – zurückzieht. Hier wird das Leben oft sehr bedrückend und ist verbunden mit Verwahrlosung. Er bezeichnet es als eine Art innerer Vertrocknung durch eine fast ausschließliche Beschäftigung mit sich selbst. So prallt jede Einsicht, Information oder Gefühl von den Gummiwänden zurück, wird dann erneut gedacht und kommt dann immer wieder zu einem selbst zurück. Sobald also der Versuch unternommen wird, sich aus der Gummizelle zu befreien, braucht es andere wohlwollende Menschen und Aktivitäten, um als einsamer Mensch eine neue Lebensqualität zu entwickeln.

**Fördermittel werden
zukünftig niederschwelliger vergeben –
denn Dialog und Begegnung
bedeutet WÜRDE:teilen.**

Er lehnt sich zurück, folgt seinen Gedanken und hat für sich eine Antwort gefunden. WÜRDE zu geben beziehungsweise zu erleben, hat mit Offenheit und auch Lernbereitschaft zu tun. Er freut sich daran beteiligt zu sein, Menschen offen begegnen zu können. Wenn er Mitleid empfindet, kann er lernen besser damit umzugehen. Dabei schaut er mich an und sagt mit einem freundlichen Lächeln: „Doch bei allem achte ich darauf, dass ich mich in meiner eigenen WÜRDE nicht verletze.“

*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
daniel@vision-teilen.org
0211 66 83 373

Michael Beilmann
kontakt@wuerde-impulse.de
0152 08 79 74 28