

# Erfahrungsberichte

## Wenn Einsamkeit kippt

Martin P.

Ich betrete ein Reihenhaus, ein rüstiger Mann Anfang 70 bettet mich in sein gediegen eingerichtetes Wohnzimmer. Nach seiner Pensionierung wollte er etwas Sinnvolles tun. So begleitet er schon länger und mit großer Freude verschiedene Nachbarn in seiner nahen räumlichen Umgebung.

Auf meine Frage zur Einsamkeit blickt er mit wehmütigem Gesicht auf seine vielfältigen Erfahrungen zurück. Sein Bezugsrahmen ist die Zunahme der Isolation. Dabei legt er den Fokus auf die verschiedenen Formen von Isolation, die auch zu unterschiedlichen Empfindungen gefühlter und unfreiwilliger Einsamkeit führen.

---

### Transparenz und aufsuchende Unterstützung hilft soziale Isolation zu lindern.

---

Eine Art Isolation folgt durch eine unfreiwillig stattfindende Ausgrenzung aus dem gesellschaftlichen Alltag, die zur Einsamkeit führt. Eine andere zeigt sich durch die spürbare Ablehnung von anderen oder auch durch einen selbst initiierten Rückzug aus dem alltäglichen Leben. Sehr schmerzhaft für ihn sind die durch psychische Erkrankungen hervorgerufenen Formen der Isolation. Jede Form führt zu verschiedenen Empfindungen von Einsamkeit. Zur Untermalung nennt er dazu eine Statistik (2021). So leben in Deutschland 16,62 Mio. allein und somit wird die Isolation eher zunehmen. (Verweis Schaubild: Wahrnehmungskanala zur Einsamkeit – Art. Michael Beilmann)

Ihn beschäftigen dabei vor allem die Auswirkungen von Isolation auf die Einsamkeit. Denn diese führt zu einem verschüchterten, unsicheren Verhalten und Verlernen von Kontakt. Eine solche, oft auch unbewusste Haltung, führt zu einem Verlust der eigenen WÜRDE. Das damit verbundene Selbstbild hat zur Folge, dass der betroffene Mensch von anderen stärker ignoriert wird, die Begegnungen mit anderen Menschen noch häufiger ausbleiben. Sehr problematisch ist ist das zunehmende Unvermögen, sich von den Freuden im

Leben berühren zu lassen, so dass das eigene Sein immer mehr vertrocknet. Mit dieser Sichtweise begegnet er seinen Nachbarn. Oft fragt er sich – vielleicht auch aufgrund seiner alten Profession als Sozialarbeiter und seiner religiösen Gesinnung –, wie er einem in ihm auftretenden inneren Konflikt begegnen soll.

Denn in den verschiedenen Begegnungen entstehen oft intuitiv Ratschläge für die Nachbarn, die sich einsam fühlen. Zumeist verschweigt er diese lieber, da er sich selbst dann als zu bestimmend empfindet. Im Gespräch fragt er sich selbst, wie weit er denn in seiner Begleitung mit seiner Kompetenz mögliche Vorschläge gegen Isolation und Einsamkeit geben darf. Andererseits, weiß er in seinem Inneren, dass seine Einfühlungsgabe helfen kann, dass sein Gegenüber gegebenenfalls das Tor zur eigenen WÜRDE etwas öffnen könnte.

Wir kommen darüber in einen Austausch, besprechen das Problem zwischen Nähe und Distanz in der Begleitung als freiwillig Agierender. Er betont seine eigenen Zweifel und prüft sich, inwieweit solche Ratschläge, die wirklich zu einem anderen Umgang mit Einsamkeit führen, als Manipulation oder Besserwisserei verstanden werden könnten. Wir besprechen ein sanfte Möglichkeit, dieses Problem würdevoll zu umgehen. In solchen Situationen wird ihm zukünftig die einleitende Frage einfallen: „Darf ich Ihnen einen Vorschlag machen?“ Dennoch bleibt in ihm der Zweifel.

Wir verabschieden uns mit dem Wunsch, der Isolation der Betroffenen weiterhin im Auge zu behalten, die Souveränität des einsamen Menschen zu achten und dennoch sehr achtsam auch die eigene Expertise als Unterstützung einzubringen.

*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](http://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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:kontakt@wuerde-impulse.de). Ansprechpartner für das Projekt „hallo nachbar!“ und das Magazin WÜRDE Impulse:

Daniel Stumpe  
[daniel@vision-teilen.org](mailto:daniel@vision-teilen.org)  
0211 66 83 373

Michael Beilmann  
[kontakt@wuerde-impulse.de](mailto:kontakt@wuerde-impulse.de)  
0152 08 79 74 28