lgefahr rall in burg

Dirk Krampitz

Berlin. Heike Niemeier erinnert

sich noch ganz genau an das ungute

Gefühl – obwohl es mittlerweile ein

Vierteljahrhundert her ist: Bei der

aldbrandge-Waldbranddurch die zu nutzen - und ging exzessiv ins

macht. dpa. aber man kann auch allein und enstufe E aldes verboten

ste hin. DPA

er Insasse n Neurup-Zelle Feunen seien gte ein Morgen. eis Ostr Häft-A-Mititersu-Märki-Nach-Feuer

sei die

orden,

betrof-

Gegen

die Poli-

Expo 2000 hatte sie einen Messejob in der ihr fremden Stadt Hannover e Temperatuund ging abends oft noch spät allein ederschlag ist in ein Restaurant essen. Einmal Valdbrandgeräumte ein Kellner ihr alle Stühle nen auf die vom Vierertisch weg. Für sie war gen. In 8 von das wie eine Manifestation von Einttlerweile die samkeit – ausgelöst durch einen fahr, wie aus Außenstehenden. "Irgendwann haninisteriums be ich dem Kellner gesagt, dass ich lere in den die Stühle wiederhaben möchte. sche ein ho-Vielleicht kommt ja noch jemand, Man müsse der sich zu mir setzen möchte." wie weit die Ihre Coach-Kollegin Janet Frierandenburg del fühlte sich bei einem längeren Waldbrand-Aufenthalt in North Carolina über-Landes, Rairaschend vollkommen einsam. Als ündigte kälihr dieses Gefühl bewusst wurde, begann sie, die Zeit mit sich selbst

> Niemeier und Friedel sind seit Jahren erfolgreiche Coaches mit unterschiedlichen Schwerpunkten. In der Markthalle 9 in Kreuzberg trafen sie sich, entdeckten Gemeinsamkeiten und entwickelten vor einiger Zeit ein gemeinsames Projekt gegen Einsamkeit. An der Volkshochschule Reinickendorf starten sie im September mit ihrem Tages-Workshop "WIRsamkeit statt Einsamkeit - Vision Board gestal-

ld gesperrt Kino. Das half. Denn Einsamkeit

jedoch nur geht zwar oft mit Alleinsein einher,

nicht einsam sein.

Dieser ist die Kurz- und Intensivfassung ihres sechsmonatigen Mentoringprogramms zum Thema Einsamkeit. Auch die Volkshochschulen in Spandau und Marzahn haben das Workshop-Angebot in ihr Herbstprogramm aufgenommen.

Einsamkeit wurde lange nicht als gesellschaftliches Problem wahrgenommen, doch in den letzten Jahren entstanden immer mehr Initiativen. Laut Statistiken ist in Berlin mittlerweile jeder zehnte Einwohner von Einsamkeit betroffen - unabhängig von Alter und sozialem Hintergrund. Der Bezirk Reinickendorf hat deshalb die erste kommunale Vollzeitstelle einer "Einbracht samkeitsbeauftragten" geschaffen. Zudem gibt es dort sogenannte Quasseltreff-Bänke, andernorts

auch Plauderbänke genannt. Auch die VHS-Kurse zielen darauf ab, Isolation zu überwinden: Die Teilnehmenden gestalten in eien beeiner kleinen Gruppe ihr persönlichaden ches "Vision Board" - eine Collage aus Bildern, Worten und Symbolen, die als Orientierungshilfe für individuelle Lebensziele dient. Ziel ist es,

Hilfe aus der Einsamkeit

An der Volkshochschule bringen Janet Friedel und Heike Niemeier Menschen bei, ihre Isolation zu überwinden



Die Coachinnen Janet Friedel (l.) und Heike Niemeier geben Anti-Einsamkeitskurse.

STEFAN ZEITZ

sich durch kreativen Austausch mit anderen aktiv aus dem Gefühl der Isolation zu lösen. Die gemeinsame Arbeit fördert Selbstwirksamkeit und schafft neue Verbindungen.

"Auch wenn die Aufgabe am Anfang zu groß erscheint: einfach bewusst werden, was man will - und dann handeln", sagt Niemeier. "Wie schaffen es manche Menschen, einen Marathon zu laufen? Man muss ins Tun kommen, einen halben Schritt aus der Komfortzone herausgehen und immer wieder trainieren", sagt Janet Friedel. Das kann natürlich Angst machen. Angst entsteht im Kopf-und genau dort entsteht auch Mut. Wenn man das einmal gemacht hat, denkt man beim nächsten Mal: Es könnte ja schöner werden", sagt Heike Niemeier.

Großes Problem, wenn Einsamkeit schon früh im Leben entsteht

Im Workshop nähern sich die beiden Coachinnen über die Wünsche der Teilnehmer auch deren Sorgen. "Einsamkeit ist mit großer Scham behaftet. Darum versuchen wir, unser Angebot so niederschwellig wie möglich zu gestalten", sagt Heike Niemeier.

Denn Einsamkeit betreffe unterschiedlichste Menschen und jeden

irgendwann einmal. "Es sind nicht nur ältere Menschen, an die man oft zuerst denkt", ergänzt Friedel. Niemeier verweist auf aktuelle Daten: "Eine neue Bertelsmann-Studie zeigt, dass 60 Prozent der 17bis 24-jährigen Frauen sich einsam fühlen. Das ist eine unglaublich erschreckende Zahl." Gerade in dieser Gruppe liegt die Vermutung nahe, dass die Zunahme der Einsamkeit mit der verstärkten digitalen Kommunikation oder dem Homeoffice im Zuge der Corona-Pandemie zusammenhänge.

"Nach Corona, glaube ich, standen viele Menschen da und dachten: Eigentlich bin-ich sehr allein", so Niemeier. Besonders bei jungen Leuten habe sie das beobachtet: "Stellen Sie sich vor, Sie sind 14, es ist Corona und Sie sitzen den ganzen Tag bei Ihren Eltern. Sie können nicht knutschen, nicht Ihren ersten Sex haben, nicht heimlich Alkohol trinken", sagt Heike Niemeier. Das sei ein großes Problem, wenn Einsamkeit schon früh entstehe im Leben. "Mit zunehmendem Alter kann die Einsamkeit zunehmen, weil das gewohnte Umfeld schrumpft. Das ist der biologische Gang des Lebens." Aber dann hat man oft auch schon Gegenmechanismen erlernt. Zum Ende wollen

die beiden noch mit einem Mythos aufräumen: Einsamkeit sei kein reines Großstadtproblem: "Stellen Sie sich vor, Sie sind Mitte 50 auf dem Dorf, Sie wurden gerade verlassen – plötzlich schwindet der Freundeskreis und die Beziehung als Ansprechpartner*in. In Großstädten passiert das nicht so leicht", erzählt Niemeier, die aus der Nähe von Bielefeld kommt und das dörfliche Umfeld selbst kennt.

Andererseits begünstige die Architektur der Städte aber auch die Vereinsamung: "Jeder lebt in seiner Kiste, statt dass wir Wohnformen entwickeln, in denen Menschen miteinander agieren." Es gebe bereits schöne Beispiele, findet Niemeier: "Ein ausländischer Student zieht zu Oma Edith, die ist 85, mag ihn sehr und kümmert sich und beide blühen in der WIRsamkeit richtig auf."

Einen kleinen, aber für die Beteiligten sehr schönen Erfolg erlebten die beiden Coachinnen ganz zufällig am Ende eines Seminars. Ein Uni-Absolvent mit migrantischem Hintergrund tat sich schwer, in Berlin Anschluss zu finden, war deshalb im Seminar. Am Ende tauschte er mit einer anderen Teilnehmerin Adressen - sie wollten zusammen tanzen gehen.

Potso des S

Gede Opfer d Geh

Potsdam. B Opfer des fr gefängnisse tärspionage malige Insa men. "Ich w der Nacht z te Horst-A acht Mona Potsdam ve "Ich beg wurde du und den da entzug imi thargische

> machen". Gefängnis 80 Jahren Vor 80 Jah

> ling. Er hal

ter bei d

"dem Gan

- wurde durch die nageabwe fängnis ir Geheimd bis 1991 Staatsbü kriegsjah sche gef denk- ur kowstra tung B stätten. page, da genannt "einer

"Diese G Teil des der SBZ tagsvize (CDU) auch f im G kratie

Vorposte

te Lei gibt e nisall