

Mein Paradies

Auf Abstand – Zu Besuch
bei einer Eremitin

Schöpfungsgespräch

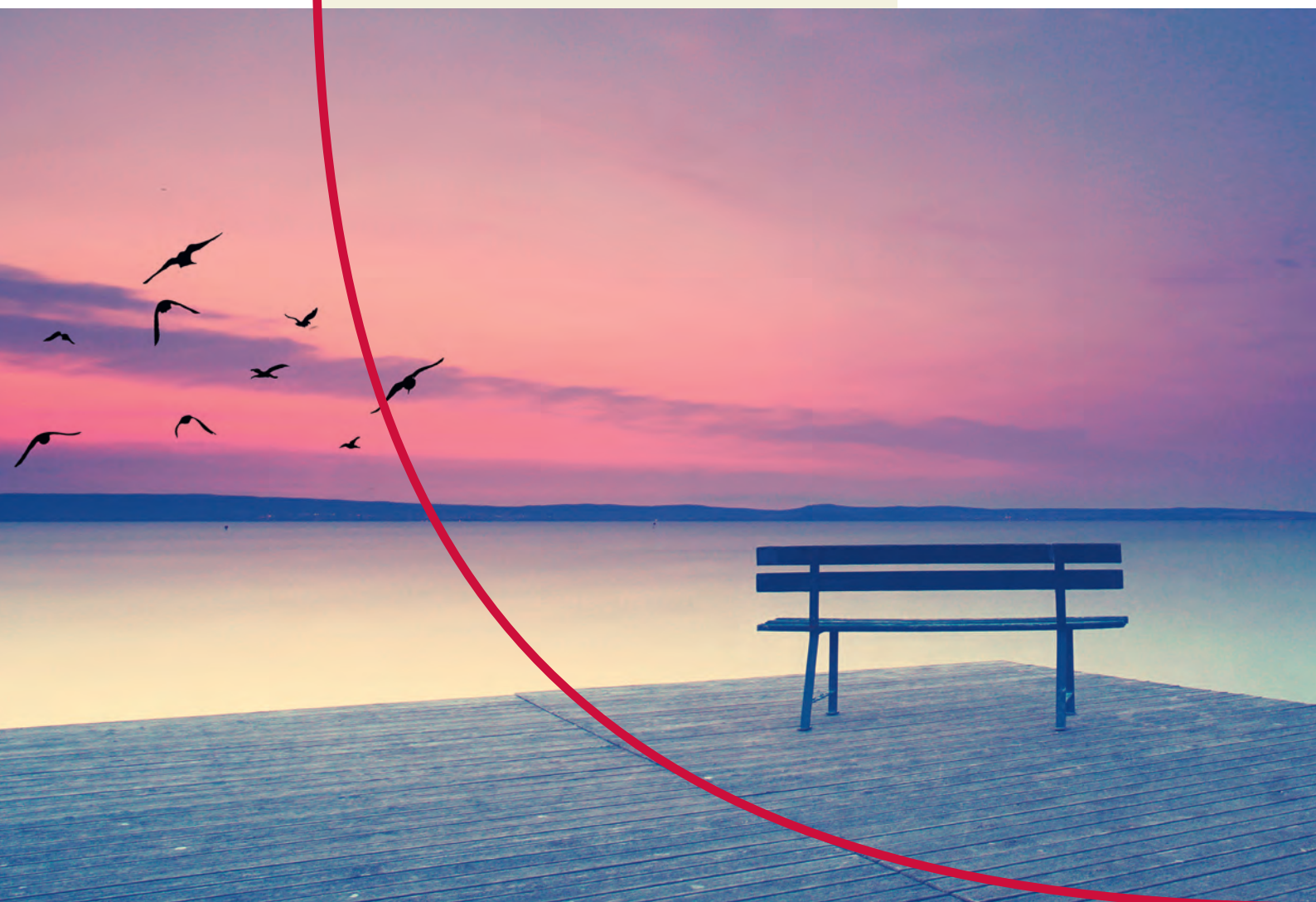
„Mich findet eh jeder doof“

Perspektiven

Gott ruft zusammen –
auch wenn er schweigt

Dom⁺plus

Ist da jemand?
Ein Heft gegen die Einsamkeit



Inhalt



4 Paradies

Auf Abstand. Zu Besuch bei einer Eremitin

8 Rückspiegel

Erfurter Erlebnisse. Ulrike Böhmer und ein heikler Aschermittwoch

10 Schöpfungsgespräch

„Mich finden eh alle doof“ – Falsch!

14 Kunst & Kultur

Allein im Rampenlicht. Der Schauspieler und das Solostück

16 Weltreligionen

Gott ruft zusammen – auch wenn er schweigt

22 Essgeschichten

Es sich wert sein

24 Reportage

In guter Gesellschaft



Füreinander

Zu den Sehenswürdigkeiten, die man zwingend in Paderborn gesehen haben muss, gehört das Drei-Hasen-Fenster auf dem Kapitelsfriedhof am Dom. Im 16. Jahrhundert hat ein Steinmetz für das Maßwerk eines Spitzbogenfensters drei Hasen so angeordnet, dass zwar nur drei Ohren zu sehen sind, aber doch jeder zwei hat. Eine faszinierende Spielerei, die eine wesentliche Aussage über das menschliche Leben trifft: Wir sind aufeinander angewiesen.



Einsamkeit ist daher nicht nur das Problem desjenigen, der sich davon betroffen fühlt. Denn allein kommt er oder sie nicht raus. Dazu braucht es immer die anderen: die, die es merken, die jemanden nicht übersehen. Es braucht diejenigen, die rechts und links gucken, die offen sind für neue Menschen, die sich ehrlich interessieren. Was es nicht braucht, sind Menschen, die ein gutes Werk tun und sich um Einsame kümmern wollen. Die sich gewissermaßen zu ihnen herabbeugen, um abends mit einem guten Gefühl und gerührt von der eigenen Wohltätigkeit ins Bett gehen zu können.

Fromm gesprochen: Es braucht Menschen, die den liturgischen Gruß von den Brüdern und Schwestern auch außerhalb von Kirche ernst nehmen und nicht nur auf die Blutsverwandtschaft beziehen.

„Wenn du mal im Krankenhaus oder im Altenheim bist und niemanden hast, der sich um dich kümmert, bist du echt aufgeschmissen.“ Was sagt eigentlich diese oft gehörte Sorge älterer Menschen über unser Miteinander und unser Füreinander aus?

Wir von der Redaktion wünschen den einen eine tröstende und den anderen eine inspirierende Lektüre dieses Dom^{plus}.

Ihre Claudia Auffenberg

DAS BESTE AUF DER WELT

Ein Heft über die Freundschaft

„Ein Freund, ein guter Freund“, sangen einst die Comedian Harmonists, „das ist das Beste, was es gibt auf der Welt.“ Freundschaften sind wichtig, nicht nur zwischen Menschen, auch zwischen Völkern. Das Heft erscheint zu Pfingsten, Anzeigenschluss ist am 28. April.



IMPRESSUM

Herausgeber

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26 · 33100 Paderborn

Geschäftsführung

Tobias Siepelmeyer, Ralf Markmeier

Redaktion (verantwortl.)

Claudia Auffenberg

Anzeigen (verantwortl.)

Astrid Rohde

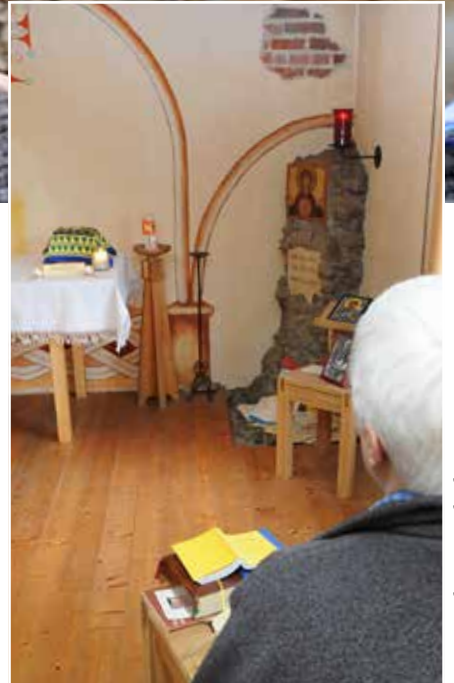
Layout

Sandra Scheips

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



RG4
www.blauer-engel.de/uz195



Fotos: Andreas Wiedenhaus

Auf Abstand

Der Weg in dieses Paradies ist steinig im wahrsten Sinne des Wortes: Die Klause von Maria Anna Leenen liegt am Ende eines schmalen ausgefahrenen Feldweges irgendwo zwischen Bramsche und Cloppenburg – weitab vom Schuss. Zu finden nur mit einer exakten Wegbeschreibung. Aber das soll so sein.

Bevor die Frau mit den kurzen weißen Haaren Zeit hat für den Besuch, sind erst die Tiere dran: Die Zwergziegen müssen in ihr Gehege. Auch wenn Maria Anna Leenen sich mit Ziegen auskennt und energisch den Weg weist: Es dauert etwas, bis alle im umzäunten Bereich am Stall sind – eigensinnig und neugierig wie Ziegen nun mal sind. Auch Hündin Corazon hat ein Wörtchen mitzureden, während die Katze das Geschehen aus der Ferne eher desinteressiert beobachtet.

Schließlich geht es ins Haus. Die Fachwerk-Bauernkate hat schon einige Jahrzehnte auf dem windschiefen Buckel. Immerhin ist das Dach vor Kurzem neu gedeckt worden, es regnet nicht mehr herein. „Aber zu tun gibt es noch reichlich“, sagt die Eremitin, ehe sie die Eingangstür energisch ins Schloss drückt: „Klemmt ein bisschen.“

Im Flur, wo im Kamin ein Feuer brennt, werden die Gummistiefel gegen ein paar dicke gestrickte Socken getauscht. Dann gibt es in der Küche am Tisch mit dem gelben Wachstuch erst einmal einen Kaffee. Vieles hier ist alt, gebraucht – „angestoßen“, wie man so sagt. „Aber es ist alles da, was ich benötige“, sagt die 66-Jährige und gießt den Kaffee ein. Der Blick durch das Fenster fällt auf das Ziegengehege, auf jede Menge plattes Land dahinter. Eine Aussicht, nach der man sich immer mal wieder sehnt, wenn man aus der Stadt kommt, von der man aber auch irgendwann genug hat, weil die Abwechslung fehlt.

Doch Maria Anna Leenen ist genau hier an ihrem Ziel angekommen. Die Stille ist für sie ein „notwendiges Lebensmittel“. Seit 1994 lebt sie als Diözesan-Eremitin des Bistums Osnabrück, so lautet der offizielle Titel. Der Weg hierhin verlief allerdings nicht geradlinig. „Das hätte ich mir mit 16 nicht träumen lassen“, sagt sie. „Rebellisch“ sei sie gewesen: „Ich bin von der Schule geflogen und kam ins Internat.“ Nach dem Abschluss folgte eine Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin. 1985 zog es sie gemeinsam mit einem Bekannten nach Südamerika, wo sie in Venezuela auf einer Farm arbeiteten.

Zurück in Deutschland war sie wieder „auf der Suche“: „Dann fiel mir ein Buch über Marienerscheinungen in die Hand.“ Ein Satz sei ihr nicht mehr aus dem Sinn gegangen: „Jesus ist der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ Da habe sie gewusst: „Diesen Jesus brauche ich!“ Was blieb, war die Frage, „wie ich ihn bekomme“. Sie fing an, katholische Gottesdienste zu besuchen, obwohl sie evangelisch getauft war. Dann der

Entschluss, zu konvertieren. „Seit dem 8. Dezember 1986 bin ich katholisch.“ Damit habe die Suche eigentlich erst richtig begonnen. 1991 ging sie als Postulantin ins Klarissenkloster nach Münster. „Aber das war es nicht!“ Die gleiche Bilanz zog sie nach zwei Jahren in einer anderen Ordensgemeinschaft.

„Jetzt fängst du selber an!“ Dieser Entschluss fiel nach den ernüchternden Erfahrungen in den Gemeinschaften. „Und das ganz konsequent“, mit Gebet und Meditation – und zwar als Einsiedlerin; ganz auf Gott konzentriert. In Distanz zu anderen Menschen und in Gemeinschaft mit Jesus. Eine Klause fand sich auf einem Bauernhof, wo eine Baracke leer stand. Nach zehn Jahren folgte der Umzug in die Kate.

Gott spielt im Leben der Eremitin die Hauptrolle, das spiegelt sich auch in der Klause wider: Die Kapelle ist der zentrale Raum in dem Fachwerkhaus. Hier betet die Eremitin regelmäßig. Auch Gottesdienste werden „im schönsten Raum des Hauses“, wie sie ihn selbst nennt, gefeiert. Denn Besuch ist durchaus willkommen. „Ich bin ja nicht menschen-scheu oder verschlossen“, sagt Maria Anna Leenen. „Aber ich bin auch mit mir selbst gern zusammen!“, fügt sie hinzu. Deshalb ist das Wort „einsam“ für sie auch nicht mit einem Makel behaftet – im Gegenteil.

„Dass es das war, was ich wollte, wusste ich sofort“, blickt sie auf die erste Zeit allein in ihrer Klause zurück: „Ich war zurückgeworfen auf mich selbst, viele Erinnerungen kamen hoch.“ Das sei nicht einfach gewesen, von einer „beinharten Auseinandersetzung mit sich selbst“ spricht die 66-Jährige. Am Schluss habe die Erkenntnis gestanden: „Das bist du, das musst du akzeptieren.“

Die Gebetszeiten sorgen für einen regelmäßigen Tagesablauf. Auch die Tiere verlangen Disziplin. „Die braucht es, wenn man allein lebt.“ Ein Telefon gibt es und einen langsamen Internetanschluss. Der sichert nicht nur Kontaktmöglichkeiten, sondern die karge Existenz auch in materieller Hinsicht: Maria Anna Leenen schreibt Bücher und Zeitschriften-Artikel, hält außerdem Vorträge über ihr Leben als Einsiedlerin.

Vor dem Fenster grasen die Ziegen. „Meine Rasenmäher“ nennt die Eremitin ihre kleine Herde. Die Tiere sind weder Milch- noch Fleischlieferanten. Nützlich sind sie für die 66-Jährige trotzdem: „Man kann viel von ihnen lernen.“ So wie die Ziegen ihr Futter wiederkauen, hält es Maria Anna Leenen mit Worten, Gebeten und Sätzen aus der Bibel: „Ich wiederhole sie den Tag über immer wieder!“

Dann ist es Zeit für eine Runde mit Corazon. Maria Anna Leenen zieht Gummistiefel und Jacke an und macht sich auf den Weg. Welcher Vers aus der Bibel sie dabei begleitet, hat sie nicht verraten.

Andreas Wiedenhaus

Denkmalpflege • Kirchenrestauration
Fassadensanierung • Mauerwerkreparatur
Natursteinarbeiten • Fugarbeiten • Mauerwerkreinigung

MEGALITH

BAU-HAMMER GMBH

Profilstraße 9 • 58093 Hagen
Tel. (02331) 37 670 -0 Fax -20
www.megalithgmbh.de

Schönlau
Gardinenstudio
Raumausstattung

Wohnen als Erlebnis
Stoffe spiegeln Trends wieder,
Farben provozieren Stimmungen.
Der Mix von Materialien macht
Wohnen zum sinnlichen Vergnügen.



Winfriedstr. 51 • 33098 Paderborn
Tel: 0 52 51 / 75 03 45 • Fax: 75 03 40
email: info@schoenlau-gardinen.de
www.schoenlau-gardinen.de

Gardinen • Teppiche • Kleinmöbel • Polsterarbeiten • Plissees • Insektenschutzanlagen

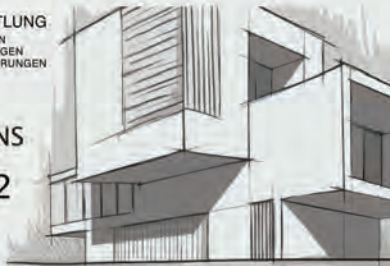
ALLES AUS EINER HAND

BAUSCHADENBEWERTUNG

IMMOBILIENBEWERTUNG

MEIER WERTERMITTLUNG
IMMOBILIEN BAUSCHÄDEN INSOLVENZEN
GUTACHTEN BEWERTUNGEN VERSTEIGERUNGEN

SPRECHEN SIE MIT UNS
05292 93 14 32



meier-wertermittlung.de



TGA-Planungs- & Sachverständigenbüro
Werner G. Steden VDI

Ihr Planungs- & Sachverständigenbüro für
Heizungs-, Sanitär-, Labor- & Raumlufttechnische Anlagen
Sprinkleranlagen

Öffentlich bestellter und vereidigter Sachverständiger
Gutachten

Gefährdungsanalyse gemäß § 16 Abs. 7.2 der TrinkwVo 2018

Kronenburgallee 1 • 44141 Dortmund • Tel.: 0231 72 50 956 • Fax: 0231 72 50 957
E-Mail: kontakt@tga-steden.de • Internet: tga-steden.de

ASSHAUER + CORDES

DAS SANITÄTSHAUS

- Technische Orthopädie und Rehatechnik
- Kinderversorgung
- Sitzschalenversorgung
- Beratung vor Ort
- Elektrorollstühle/-mobile, Rollstühle nach Maß
- Pflegebetten
- Prothesenbau
- Chipgesteuerte Kniegelenke



Asshauer & Cordes GmbH
Schüttweg 3 • 59494 Soest
Telefon (0 29 21) 66 54 40 • Fax (0 29 21) 66 54 41



Malerbetrieb | Raumgestaltung
Böden | Fassaden
Smart Living

WERT ERHALTEN,
WERTE SCHAFFEN.

T 05251 541000
E info@kloke-malermeister.de
www.kloke-malermeister.de

Malerbetrieb Greitens GmbH & Co.KG



Klößnerstraße 49
33102 Paderborn



Tel. 0 52 51 / 30 04 02

greitens.malerbetrieb@t-online.de

www.malerbetrieb-greitens.de

Ihr kompetenter Partner rund
um Farbe, Lacke, Putz, moderne
Wärmedämmverbundsysteme
und Fassadenbeschichtungen.

Fachbetrieb für Baudenkmalpflege

MATHIES

GmbH & Co.KG

RESTAURIERUNGEN

■ Putz
■ Stuck
■ Naturstein

■ 33014 Bad Driburg
Hans-Sachs-Str. 4

Tel. (05253) 33 63
Fax (05253) 94 09 54

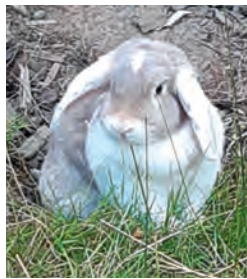
E-Mail: info@mathies-restaurierungen.de



Neues aus dem Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius in Medebach

Wir freuen uns, Ihnen auch heute wieder Neuigkeiten aus dem Wohn- und Pflegezentrum in Medebach mitteilen zu dürfen.

Ostern und der Frühling werden bei uns in der Einrichtung immer sehnsüchtig erwartet. Es ist schön, wenn die Tage wieder länger werden, es draußen grünt und blüht und wir somit wieder in unserer Gartenanlage verweilen können. Unser Tiergehege mit unseren drei munteren Kaninchen und unserer Voliere, die von vier Nymphensittichen bewohnt wird, ist ein Ort, dem unsere Bewohnerinnen und Bewohner gerne einen Besuch abstatten. Auch kleine Ausflüge in die Medebacher Umgebung sind bereits in Planung.



Eine Kollegin hat sich zum Thema Waldbaden fortgebildet. Ein sehr interessantes Thema, bei dem es darum geht, den älteren Menschen

mit Hilfe der Natur, ein hohes Maß an Wohlbefinden zu ermöglichen. Waldbaden hält Körper und Seele gesund. In einer der nächsten Ausgaben werden wir mehr berichten. Die Kollegin, die bisher einen Grundkurs besucht hat, wird sich in naher Zukunft speziell mit dem Thema Waldbaden für ältere Menschen beschäftigen. Wenn Bewohnerinnen und Bewohner keine Ausflüge mehr in den Wald unternehmen können, kann der Wald auch in die Einrichtung geholt werden.

Zurückblicken möchten wir heute noch einmal auf die Karnevalszeit. Eine Kollegin aus der Betreuung war in dieser Session Karnevalsprinzessin von Medebach. Das war für unsere Bewohnerinnen und Bewohner ein ganz besonderes Erlebnis und es wurde gemeinsam gesungen und geschunkelt. Eine Bewohnerin war vor 40 Jahren Karnevalsprinzessin und freute sich besonders über ein gemeinsames Foto mit der derzeitigen Prinzessin. Alle hatten viel Spaß in der fünften Jahreszeit.

Der Care Table wird weiterhin viel genutzt und bereitet den Bewohnerinnen und Bewohnern viel Freude. Besonders das Erraten von Tiergeräuschen macht vielen älteren Menschen besonders viel Spaß. Mittlerweile ist das Programm durch Alltagsgeräusche erweitert worden. Der Care Table, der regelmäßig aktualisiert wird, bietet ein umfangreiches, abwechslungsreiches Programm für Senioren. Dank der verschiedenen Schwierigkeitsstufen ist er in der Betreuung vielseitig einsetzbar.



Und nun wünschen wir allen Lesern ein frohes und gesegnetes Osterfest.



Wenn Sie uns bei unseren Projekten unterstützen möchten, würden wir uns sehr über eine kleine Spende freuen.

Bankverbindung:
Sparkasse Hochsauerland
IBAN: DE87 4165 1770 0071 0022 24
BIC: WELADED1HSL

Wohn- und Pflegezentrum St. Mauritius
Prozessionsweg 7 · 59964 Medebach
Tel. 02982 406-0 · Fax 02982 406-130
post@mauritius-medebach.de
www.mauritius-medebach.de



Erlebnisse in Erfurt

Es ist Anfang März und ich schreibe diesen Text bei strahlendem Sonnenschein und eisigem Ostwind. Irgendwie liegt schon Frühling in der Luft, aber die Nächte sind noch eisig kalt. Im Garten haben wir die trockenen Reste vom vergangenen Jahr abgeschnitten. Es ist zu früh, zu hacken und zu pflanzen, aber so viel passiert im Garten ganz von alleine: Die Krokusse und Schneeglöckchen trotzten der Kälte in der Nacht; die Tulpen und Narzissen treiben mit Macht durch die feuchtnasse kalte Erde hin zur Sonne. Und die Amseln singen morgens fröhlich ihre Lieder. Eigentlich bin ich ein Mensch, der Ruhe und Schönheit genießt. Ich erfreue mich an einer Tasse Kaffee und guten Gesprächen, gerne bin ich im Wald und unter Menschen und im Großen und Ganzen friedliebend und entspannt. Warum schreibe ich das: damit Sie nicht denken, dass ich mich ständig und vor allem ausschließlich über „die Kirche“ aufrege und schier ausflippen könnte, über die Zustände hier und dort und anderswo.

Ende Februar war ich in Erfurt. Ich bin „berufen“ worden in den Arbeitskreis Kultur für den Katholikentag 2024 und das erste Treffen fand in der Geschäftsstelle statt. Der AK Kultur bereitet einen Teil des Kulturprogramms vor und plant eigenständige Veranstaltungen im Bereich Musik, Kabarett und Theater. Ich arbeite wirklich gerne dort mit – der Austausch mit anderen Kulturschaffenden ist für mich immer bereichernd und inspirierend.

Die Anreise mit der Deutschen Bahn von meinem Heimatort gleicht einer kleinen Deutschlandrundreise (über Bochum, Köln, Frankfurt und Eisleben), deshalb bin ich einen Tag eher hingefahren und hatte entsprechend Zeit, mir einige der Sehenswür-



digkeiten Erfurts anzuschauen. Untergekommen war ich im Priesterseminar, wo mich eine Ordensschwester herzlich begrüßte. (Hatte nicht Papst Franziskus mal gesagt, dass es nicht die Aufgabe von Ordensschwestern sein sollte, für Priester zu arbeiten?) Sie zeigte mir mein Zimmer, den Speisesaal, den Weg zur Kapelle, den Weg, den Papst Benedikt 2011 genommen hatte, als er in Erfurt war und die Flure, in die ich nicht hineingehen sollte.

Da Aschermittwoch war, googelte ich nach Möglichkeiten, am Abend einen Gottesdienst zu besuchen und so lockte mich das Angebot, im wunderschönen Erfurter Dom ein Pontifikalamt mitzufeiern. Ich weiß nicht, woher meine Hoffnung kam, dass dies ein Ereignis sein könnte, was meinen Glauben stärkt, mich innehalten und zugleich aufbrechen lässt, wo ich Gemeinschaft erleben und meine Seele auftanken kann. Ich nehme es gleich vorweg, das Ende des Gottesdienstes habe ich nicht mehr erlebt ...



Es ging los mit dem feierlichen Einzug! Von ca. 20 mitwirkenden Personen inkl. Bischof im Altarraum war eine Frau und die war Messdienerin. Vom Lektor über den Kantor bis hin zum Priester (natürlich): nur Männer im Altarraum. Das Verhältnis der Geschlechter in der Gemeinde können Sie sich beim Lesen selber denken. Und ehrlich, lieber Bischof: Bei einem Pontifikalamt erwarte ich eine Predigt von Ihnen persönlich. Und diese Predigt sollte aufrütteln – gerade in diesen Zeiten. Wer auch immer die Predigt gehalten hat, ich kenne mich da ja nicht aus – sie war belanglos, privat, individualistisch, phrasenhaft. Kein Wort, dass die Kirche umkehren muss, dass Einzelne darin, aber auch das ganze System so furchtbar versagt hat angesichts des furchtbaren Missbrauchs, dass die strukturelle Vertuschung aufhören muss, dass auch Gemeinden Schuld auf sich geladen haben (wie wir es in der Studie des Bistums Essen lesen konnten). Kein Blick auf den ausbeuterischen Umgang mit der Schöpfung, auf die Ungerechtigkeiten in der Einen Welt, auf den diskriminierenden Umgang mit Frauen ...

Wenn ich Bischof (oder gar Bischöfin) wäre und den Synodalen Weg ernst nehmen oder die MISEREOR-Aktion zum Thema „Frau. Macht. Veränderung“ unterstützen und die

Ordensfrauen, Putzfrauen, Geschäftsfrauen, Hausfrauen usw. vor mir im Gottesdienst sehen würde, dann würde ich spätestens in der Sakristei nach dem Aschermittwochs-gottesdienst sagen: „So Leute, das geht aber nicht! Bis spätestens Ostern gibt es hier eine große Umkehr: Die Hälfte aller Messdiener sind in Zukunft weiblich oder queer, Frauen lesen die Lesungstexte und Fürbitten, solange der Priester nur ein Mann sein kann, die Gesänge werden (von mir aus abwechselnd oder gemeinsam) von einer Kantordin und einem Kantor gesungen. Punkt. Aus. Keine Diskussion! Ran an die Arbeit! – Und Ostern wird uns eine bekannte Religionspädagogin und Kirchenkabarettistin das Osterevangelium auslegen ...“

Frau darf ja mal träumen!

Ich weiß gar nicht, wie das bei uns im Paderborner Dom aussieht. Nun haben wir gerade keinen Bischof, aber liebe Verantwortliche, sind bei euch Frauen oder queere Menschen im Altarraum anwesend? Oder in Minden, Brilon, Kamen oder Dortmund-Lanstrop? Ostern ist ein gutes Datum, da hinzuschauen und wenn es nötig ist, das zu korrigieren, denn ohne die Frauen am Ostermorgen gäbe es vermutlich die ganze Kirche nicht.



Ulrike Böhmer

Jg. 1962, Theologin, ist eine der bekanntesten Kirchenkabarettistinnen im deutschsprachigen Raum. Ihre Bühnenfigur Erna Schabiewsky ist ein Typ Frau, der ganz sicher allen, die sich in den letzten 50 Jahren in einer Kirchengemeinde engagiert haben, über den Weg gelaufen ist.

In ihrer Rubrik „Rückspiegel“ blickt Ulrike Böhmer zurück und lässt ihre Leser teilhaben an persönlichen Erlebnissen, Reisen und gesellschaftlichen Ereignissen.

ERNA SCHABIEWSKY LIVE



Demnächst:

Samstag, 29. April 2023,
15.00 Uhr bei der Kolpings-
familie Essen

In ihrer Eigenschaft als Ulrike Böhmer bietet Ulrike Böhmer auch Seminare zu religiösen Themen an. Eine Begegnung dort mit Erna Schabiewsky kann nicht ausgeschlossen werden ...

www.ulrike-boehmer.de



Fotos: | Adobe Stock | kna | Ulrike Böhmer

„Mich findet eh jeder doof“

Der Mensch ist ein soziales Wesen, vielleicht das sozialste Wesen von allen. Und womöglich das Einzige, das Einsamkeit empfinden kann. Ein Gespräch mit dem Psychologen Prof. Andreas Kastenmüller.

Herr Prof. Kastenmüller, warum reden wir im Moment so viel über Einsamkeit?

Das Thema ist derzeit wirklich groß, nicht nur in der Öffentlichkeit, auch in der Wissenschaft gibt es immer mehr Publikationen dazu. Ein Grund dafür sind die sozialen Medien, die einen großen Anteil an der Einsamkeit haben. Gerade in der amerikanischen Literatur wird berichtet, dass immer mehr junge Leute betroffen sind – und zwar nicht nur in den USA, sondern auf allen Kontinenten. Bei älteren Leuten hat das Gefühl von Einsamkeit nicht zugenommen.

Aber die sozialen Medien heißen doch so, weil sie Menschen vernetzen wollen.

Ja, das scheint auf den ersten Blick absurd zu sein. Aber es kommt darauf an, wie man sie nutzt. Es ist wie bei der Ernährung. Ob Ernährung gesund ist, hängt davon ab, wovon man sich ernährt. Wenn Sie immer nur Zucker essen, lindert das vielleicht anfangs das Hungergefühl, aber auf Dauer ist es nicht gut für

Ihren Körper. Und die sozialen Medien sind gewissermaßen wie Zucker. Verschärft wird das Problem durch das Smartphone, weil damit die sozialen Netzwerke immer verfügbar sind und die Leute regelrecht süchtig werden. Denn der Mensch ist das sozialste Wesen der Welt. Mir fällt jedenfalls kein anderes ein. Selbst Ameisen oder Bienen, die ja Tausende Mitbewohner haben, sind nicht so vernetzt wie wir über Facebook.

Und warum sind wir trotzdem so einsam?

Das ist echt eine schwierige Frage. Vermutlich, weil mit den sozialen Medien eine bestimmte Form von Kontakt verloren geht – nämlich die tatsächliche Begegnung, ein Treffen von Face to Face. Aber es ist nicht so, dass die sozialen Netzwerke das alleinige Problem sind. Menschen, die dort viele Freunde haben, haben oft im richtigen Leben auch viele Freunde. Und wer viele Freunde hat, fühlt sich weniger einsam. Das gilt auch für Leute, die verheiratet sind – wobei beides, verheiratet sein und viele Freunde haben, keine Garantie dafür ist, dass man sich nicht einsam fühlt. Auch



da kann man die Erfahrung machen, dass man nicht weiß, mit wem man über Probleme reden kann.

Kennen Sie so etwas aus eigener Erfahrung?

Durchaus, aber das ist schon länger her. Spätestens seit ich in der Schule war, hatte ich immer mindestens einen Freund. Das ist unglaublich wichtig, mindestens einen guten Freund oder eine gute Freundin zu haben.

Den oder die zu finden, ist natürlich eine Herausforderung.

Es braucht Mühe, aber die ist es auf jeden Fall wert. Und man muss ja nicht sofort am ersten Tag jemanden zum besten Freund ernennen. Eine Freundschaft kann sich entwickeln. Ein großer Fehler, den man macht, ist sich selbst zu isolieren, weil man dauernd negative Rückmeldungen von anderen erwartet. Viele denken, die anderen wollten gar nicht mit ihnen reden, aber die Forschung zeigt, dass es doch ganz anders ist: Meistens sind die Leute positiv aufgeschlossen. In den USA hat man einmal ein Experiment gemacht und Studierende gebeten, in der U-Bahn einfach mal wen anzusprechen. Die Befürchtungen waren im Vordergrund, für nervig gehalten zu werden und Ablehnung zu erfahren. Aber die Erfahrungen waren meilenweit von den Erwartungen

entfernt, nämlich viel, viel positiver. Die Versuchsteilnehmer fühlten sich danach viel besser. Das heißt jetzt nicht, dass man dauernd irgendwen anquatschen soll, aber ein Schwätzchen hier oder da kann sehr positiv sein.

Nun hat uns aber Corona gelehrt, dass der andere eine Gefahr darstellt und man Kontakt meiden sollte.

Ja, das stimmt. Die Untersuchung ist von vor Corona, aber jetzt sind wir nach Corona und wir könnten es wieder angehen. Man muss ja auch nicht in die U- oder in die S-Bahn steigen, man kann einen alten Freund von früher anrufen oder ihm eine SMS schicken und schauen, was passiert. Sie werden ein viel positiveres Feedback bekommen als Sie erwarten.

Sie haben eben schon von Ameisen gesprochen. Kennen Tiere Einsamkeit?

Ein Problem bei Tieren ist, dass man sie nicht fragen kann, ob sie sich einsam fühlen. Aber man weiß, dass Tiere sich gegenseitig helfen, vor allem die, die miteinander verwandt sind. Tiere, die sozial ausgestoßen sind, haben meistens schlechte Überlebenschancen. Bei Menschen kennt man die social exclusion, also den sozialen Ausschluss. Untersuchungen zeigen, dass im Gehirn



derselbe Bereich feuert wie bei Schmerzen. Die Funktionsweise unseres Gehirns ist der von Tieren sehr ähnlich. Aber ob Ameisen Einsamkeit empfinden – keine Ahnung!

Vielleicht die Tiere, die uns ähnlich sind, Affen zum Beispiel.

Ja, oder Orcas. Da belegen Forschungen, dass die trauern und sich gegenseitig unterstützen. Taucher berichten, dass Orcas ihnen Futter geben wollten, weil sie dachten, das seien kleine Orcas. Die Tierwelt bietet ganz interessante Phänomene.

Den Neandertaler kann man heute auch nicht mehr befragen. Aber was meinen Sie, war der einsam? Oder anders gefragt: Ist Einsamkeit ein neues Phänomen?

Es könnte sein, dass er einsam war. Aber sicher hat er versucht, nicht einsam zu sein. Denn damals brauchte man soziale Unterstützung, um überhaupt zu überleben. Die Gesellschaft war viel gefährlicher als heute. Grabfunde haben ergeben, dass mehr als 50 Prozent der Toten Verletzungen hatten. Vielleicht also gab es ein grobes Hauen und Stechen. Die Welt muss jedenfalls unglaublich gefährlich gewesen sein. Ohne Unterstützung hätte man wohl kaum überlebt. Vielleicht rührt daher bis heute die Angst, die Einsamkeit oft auslöst.

Hat es Auswirkungen auf die Gesellschaft, dass sich so viele Menschen einsam fühlen?

Die mentale Gesundheit sinkt. Gerade Jugendliche leiden zunehmend unter mentalen Krankheiten. Eine Studie aus England zeigt, dass besonders Mädchen betroffen sind. 23,5 Prozent haben eine psychische Erkrankung. Die Ursachen sind nicht genau bekannt, ein Faktor könnte Einsamkeit sein, aber vielleicht auch die anderen Krisen: Corona, Krieg ... So etwas ist nie monokausal.

Dass sich junge Leute einsam fühlen, ist eine relativ neue Erkenntnis. Eigentlich denkt man eher an alte Menschen im Seniorenheim.

Auch alte Menschen sind einsam, aber aus anderen Gründen. Etwa, weil viele ihrer Freundinnen und Freunde gestorben sind, und im Alter wird es schwierig, schnell neue Freunde zu finden. Im Vergleich zu jungen Leuten ist aber die Zahl derjenigen,

die sich im Alter einsam fühlen, nicht gestiegen. Ältere Leute beschäftigen sich wahrscheinlich mit anderen Dingen als jüngere Leute und brauchen dann nicht mehr so viele Freunde.

Bei meiner Großmutter, Jahrgang 1919, hatte ich manchmal den Eindruck, dass diese Generation schnell miteinander in Kontakt kommt, weil es mit dem Zweiten Weltkrieg eine Art gemeinsame Urerfahrung gibt. Würden Sie dieser These zustimmen und könnte dann Corona unsere gemeinsame Urerfahrung sein?

Das könnte sein, aber wie nachhaltig das ist, müsste man mal untersuchen. Vielleicht war Ihre Großmutter ein besonders kommunikativer Mensch.

Sie fühlte sich im Alter auch gelegentlich einsam.

Na ja, junge Leute sind natürlich ganz anders geprägt, als sie es war, und waren dann vielleicht keine geeigneten Gesprächspartner mehr, mit denen sie gemeinsame Erinnerungen austauschen konnte.

Warum ist Einsamkeit so schambesetzt?

Weil sie als Zeichen von Schwäche oder Versagen empfunden wird. Wer einsam ist, hat das Gefühl, er werde nicht gebraucht. Das ist ja oft die Situation alter Menschen, genau darunter leiden sie. Ein anderer Grund ist das Gefühl, dass man selbst Schuld ist. „Du müsstest ja gar nicht einsam sein. Schau dir die anderen an, die haben Freunde. Wieso du nicht?“ Viele denken auch, dass Einsamkeit nicht zu ändern ist. Man kann sie aber ändern. Das braucht natürlich eine gewisse Vorlaufzeit, es geht nicht zack und weg ist sie. Es ist wie beim Sport. Da kann man sich auch nicht auf dem Sofa sitzend vornehmen, sportlich zu sein und dann ist man es. Das muss man langsam angehen, sich gesund ernähren, mal rausgehen, spazieren oder ein bisschen joggen. Nach einer gewissen Zeit hab ich dann wieder meine Traumfigur.

Und was wären die ersten Schritte aus der Einsamkeit?

Man könnte zunächst bestimmte Fertigkeiten erlernen: Wie beginne ich ein Gespräch, wie schließe ich es ab? Man sollte sich trauen, mal irgendwo anzurufen, etwa bei einem Amt. Ein ganz wichtiger Schritt ist die kognitive Umstrukturierung. In der kognitiven Verhaltenstherapie ist das sogenannte A-B-C-Modell ein Klassiker. A steht für Auslöser, B für Bewertung und C für Konsequenzen. Machen wir es konkret: Ich möchte mich mit jemandem verabreden, um ihn kennenzulernen und bekomme eine Absage. Das ist A, der Auslöser. Diese Situation bewerte ich dann: Ich bin ein Versager, mich findet eh jeder doof. Die Konsequenz ist: Ich fühle mich niedergeschlagen und möchte mich mit einem heißen Tee verkriechen. Diesen Ablauf kann man ändern. Das Problem ist die negative Bewertung von sich selbst, die anscheinend bei

Foto: Adobe Stock/dvoimik



den allermeisten Menschen, vor allem bei depressiven, automatisch kommt.

B ist ja auch der einzige Schritt, den man beeinflussen kann.

Richtig, da muss man ansetzen und sich fragen: Stimmt meine Bewertung überhaupt? Man könnte es ganz systematisch angehen, sich eine Tabelle mit drei Spalten, A, B und C, machen und die abends bewusst ausfüllen. In die Spalte A kommen die Auslöser, etwa: Mein Chef hat mich nicht zurückgerufen, obwohl ich darum gebeten habe. Jetzt B: Wie bewerte ich das? Vielleicht so: Er ist mit meiner Arbeit unzufrieden, morgen werde ich rausgeschmissen. Dann wäre C: Ich bin total niedergeschlagen. B könnte aber auch etwas ganz anderes sein: Vielleicht hatte der Chef gerade Stress und keine Zeit oder ist krank. Das ist auch ein realistisches Szenario. Und dann wäre C anders. Wenn ich das ein paar Mal mache, kommen hoffentlich positive Bewertungen etwas automatischer. So geht kognitive Umstrukturierung. Ich versuche, mich so zu konditionieren, dass nicht gleich die negativen Gedanken kommen, sondern auch mal positive.

Könnte Religion da eine Rolle spielen?

Es ist zumindest so, dass sich religiöse Menschen durch ihre Beziehung zu Gott oder Jesus weniger einsam fühlen. Man weiß, dass sich Menschen, die von sozialem Ausschluss bedroht waren, immer noch gut fühlten, wenn sie gewissermaßen Gott als Freund hatten. Auch die Kirchengemeinde kann vor Einsamkeit schützen, weil man dort oft miteinander verbandelt ist und sich gegenseitig hilft. Religiosität kann sich positiv aufs Wohlbefinden auswirken, wenn von Hoffnung gesprochen wird, aber wenn von einem strafenden Gott gepredigt und mit der Hölle gedroht wird, dann eher nicht.

Ach ...!?

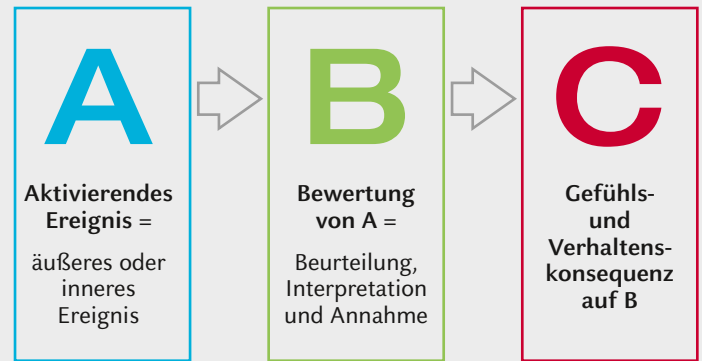
Manche Forschungsergebnisse besagen, dass Menschen, die Angst vorm Jenseits haben, sich besser an die Regeln halten. Aus einer bestimmten Sicht kann es auch seine Vorteile haben, zu predigen: „Gott sieht alles und irgendwann wirst du zur Rechenschaft gezogen!“ Eltern nutzen das ja gelegentlich, wenn sie dem Nikolaus etwas fürs Goldene Buch stecken.

Zurück zur Einsamkeit. Sie haben Auswege beschrieben, die ein Einzelner gehen kann, aber gibt es nicht auch Dinge, die die Gesellschaft tun sollte?

Man muss Möglichkeiten sozialer Interaktion fördern, also Orte, sich mit anderen Leuten zu treffen. Man könnte schöne Bibliotheken schaffen, in denen man gut sitzen kann, eventuell mit einer Spielecke für Kinder. Oder ein städtisches Café mit einem Raum für Kinder und günstigem Kaffee für die Erwachsenen, ein „Haus der Begegnung“, so etwas wäre wünschenswert.

Der Zukunftsforscher Matthias Horx schreibt in einem Beitrag, auch die Stadtplaner seien gefordert.

Auf jeden Fall! Die wissen am besten, wie man es komplex plant, dass Orte der Begegnung entstehen: mehr Straßencafés, Autos müssten raus aus der Stadt. Denn wenn man spazieren geht und überall Autos sind, ist das Stress. Wer will schon an einer Straße entlanggehen, an der pausenlos Autos vorbeifahren und man ständig aufpassen muss, dass man nicht überfahren wird? Man will doch viel lieber ins Grüne. Das wirkt sich positiv aufs Befinden aus, sogar im Krankenhaus ist es förderlich, wenn die Patienten aus dem Fenster ins Grüne und nicht auf eine Betonwand schauen.



Das ABC-Modell nach Albert Ellis

Autos raus aus den Städten, da ruft doch der Einzelhandel sofort, er sei bedroht und die Leute kaufen alle im Internet und dann sind wir wieder bei dem Problem vom Anfang unseres Gesprächs.

Das stimmt ja gar nicht! Es gibt in Europa viele Städte, die den Verkehr verbannt oder deutlich reduziert haben, Barcelona zum Beispiel. Wenn Straßen zum Laufen und zum Spielen freigegeben sind, gehen die Leute viel mehr raus und könnten sich dort treffen.

Gut, dann wären wir von uns aus am Ende des Gesprächs ...

Ich hätte noch einen Punkt, der mir wichtig ist! Die zunehmenden psychischen Probleme junger Leute habe ich ja schon angesprochen. Viele Forscher warnen davor, aber ich habe den Eindruck, dass das kaum jemanden interessiert. Und wenn, dann heißt es, heute würde anders gemessen oder man würde eher zugeben, dass es einem schlecht geht. Aber das glaube ich nicht. Es kann nicht sein, dass die massive Steigerung von psychischen Erkrankungen in den westlichen Ländern nur eine Frage der Wahrnehmung ist. Wir sollten das sehr ernst nehmen, denn dieses Problem könnte uns noch auf die Füße fallen. Und damit könnten sich auch die Religionen befassen.

*Mit Prof. Kastenmüller sprachen
Claudia Auffenberg und Helena Mälck*

ZUR PERSON



Prof. Dr. Andreas Kastenmüller ist Professor für Sozial- und Wirtschaftspsychologie an der Universität Siegen. Sein Lehrstuhl befasst sich unter anderem mit Positiver Psychologie und Gesundheitspsychologie sowie mit Informationsverarbeitung und Medien.



Allein im Rampenlicht

„Licht aus, Spot an“: Mit diesem legendären Spruch eröffnete Ilja Richter in den Jahren 1971 bis 1982 traditionell die Musik-Sendung „Disco“. Was es heißt, allein im Rampenlicht zu stehen und die Erwartungen der Zuschauer erfüllen zu müssen, das kennt Theaterschauspieler Alexander Wilß (54) nur zu gut. Mehrere Jahre lang spielte er die Hauptrolle in dem Solostück „Du bist meine Mutter“. Bei einer Tasse Kaffee treffen wir ihn in einem Paderborner Café. „Auf der Bühne, insbesondere in einem Einpersonenstück kann einem niemand helfen. Man ist vollkommen auf sich allein gestellt“, erzählt Wilß, der seit zehn Jahren dem Ensemble des Theaters Paderborn angehört. Doch wie bereitet sich ein Schauspieler auf so ein Stück vor und was empfindet er auf der Bühne: Freude, Druck oder vielmehr ein Gefühl der Einsamkeit?

Szenenwechsel. Theaterbühne Paderborn: Ein erwachsener, leicht ergrauter Mann, gespielt von Alexander Wilß, besucht jeden Sonntag seine an Demenz erkrankte Mutter im Pflegeheim. Und jeden Sonntag ist es erneut der verzweifelte Versuch eines Kindes, den beständigen Prozess der Entfremdung zwischen Mutter und Sohn aufzuhalten. Auf der Suche nach Erinnerungen an gemeinsam erlebte Momente des Glücks retten Floskeln und Rituale das Miteinander. Das lindert den Schmerz des Vergessens und Verlierens wenigstens für einen kleinen Augenblick. Die Mutter verabschiedet sich lebend aus dem Leben, von ihrem Sohn und sich selbst. Mit jedem Sonntag ein wenig mehr.

Das Besondere an der Inszenierung auf der Theaterbühne: Alexander Wilß spielt beide Rollen, die der Mutter und die des Sohnes. Das Einpersonenstück „Du bist meine Mutter“ des niederländischen Filmemachers Joop Admiraal ist ein Stück wie das Leben, ein Stück über Gefühle, Tabus, Akzeptanz und vor allem über eine innere Einsamkeit. Und da ist es wieder, dieses Wort: Einsamkeit, ein Wort, das von seiner Ausprägung her eine Vielzahl an Facetten haben kann.

Szenenwechsel. Ein Café in Paderborn: „Die Einsamkeit eines Demenzkranken stellt sich sicherlich anders dar als die eines verwitweten Menschen. Doch eines haben sie gemeinsam: Jede Form von Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Ich habe mir viel Zeit genommen, um verschiedene Formen der Einsamkeit zu ergründen und in meine Darbietung einfließen zu lassen“, erzählt Wilß. Er spricht voller Leidenschaft über seinen Beruf, über das Theater und seine Vorbereitung auf die Rolle in „Du bist meine Mutter“. Knapp 7 ½ Wochen habe diese gedauert. Ein wichtiger Baustein war ein Tagesbesuch in einem Pflegeheim für Demenzkranke. „Dort wollten wir den Alltag der Menschen und ihre spezifischen Symptome kennenlernen. Die Erfahrungen werde ich niemals vergessen“, sagt Wilß.



Wilß erinnert sich an die breiten, hell und freundlich gestalteten Flure und an das Licht, das durch die bodentiefen Fenster in die umliegenden Räume drang. „All das hat seinen Grund: Enge Gänge und dunkle Flure können Ängste bei Demenzkranken auslösen, das gilt es zu verhindern“, erzählt Wilß. Viele der Bewohner seien am Tag seines Besuches nicht ansprechbar gewesen und nahmen nur noch einen geringen Teil ihres Umfeldes wahr. Für ihn sei es die optimale Umgebung gewesen, um zu beobachten und um zu verstehen, wie ein Leben mit Demenz aussehen kann. „Erschreckend“, wie er berichtet, besonders eine Situation habe sich ihm ins Bewusstsein eingebrannt.

Szenenwechsel. Pflegeheim: „Eine demente Frau bekommt Besuch von ihrem Sohn, doch sie kann sich nicht an seinen Namen erinnern. Ihr ist anzusehen, wie unangenehm das für sie ist. Und in dem Moment wird sie von einer anwesenden Pflegerin angesprochen: ‚Schau mal, dein Sohn ist zu Besuch. Du erkennst doch deinen Sohn. Wie heißt er denn, das musst du doch noch wissen?‘, schildert Wilß die Situation, die ihn sehr berührt hat: „Die Frau wird noch unsicherer, wirkt teils sogar ängstlich. Die Situation ist für alle spürbar unangenehm. Unbewusst stellt die Pflegerin durch ihre Nachfragen die Bewohnerin bloß. Diese Panik, Hilflosigkeit und Ohnmacht war schrecklich mitzuerleben.“ So schrecklich und einprägsam, dass die Begegnung für das Theaterstück adaptiert wurde.

Szenenwechsel. Zurück im Café in Paderborn: „Nach der intensiven Vorbereitung war es schön, endlich auf der Bühne zu stehen, allein im Rampenlicht“, sagt Wilß. Gezielt habe er versucht, die Erfahrungen von Panik, Hilflosigkeit und Ohnmacht,

die er in den Augen der demenzkranken Frau gesehen hat, in sein Schauspiel einfließen zu lassen. Und zuletzt habe alles gut funktioniert. Doch das sei nicht immer so. Manchmal laufe auf der Bühne nicht alles nach Plan. „Jeder Schauspieler kommt einmal in eine Situation, ähnlich einem Blackout, in der er nicht weiter weiß, sei es zum Beispiel, wenn ihm der Text nicht einfällt. Panik und Hilflosigkeit sind Gefühle, die auch einem Schauspieler nicht fremd sind“, sagt Wilß.

Die Frage, ob er sich schon einmal einsam auf der Bühne gefühlt habe, verneint er. Als Schauspieler erlebe er hin und wieder Situationen des Alleinseins, aber als Momente der Einsamkeit betrachte er diese nicht. Im Gegensatz zu der Situation der an Demenz erkrankten Frau oder einer gefühlten Einsamkeit in einer nicht mehr funktionierenden Partnerschaft, sei für ihn das Alleinsein auf der Bühne nicht unangenehm. „Insbesondere ein Einpersonenstück zu spielen ist zwar herausfordernd, doch zugleich ist dies eine der schönsten Aufgaben, die sich ein Schauspieler vorstellen kann. Für mich ist das gleichbedeutend mit: Jetzt bin ich in meinem eigenen Spiel angekommen, jetzt verschmelze ich gänzlich mit meiner Rolle. Der Druck fällt dann ab von mir.“

Und schon bald nach einem Theaterstück fange alles wieder von vorne an, sagt Wilß. Circa alle sechs Wochen muss er sich auf ein neues Stück vorbereiten. Vielleicht geht es dann inhaltlich wieder um Einsamkeit, vielleicht aber auch um Freundschaft.

Patrick Kleibold



Fotos: Patrick Kleibold




ZUR PERSON

Alexander Wilß wurde 1969 in Eisenach geboren. Nach seinem Schulabschluss und einer Lehre zum Schriftsetzer war er sechs Jahre als Bühnenhandwerker am Kleist-Theater in Frankfurt/Oder tätig. Danach folgte ein Schauspielstudium. Sein erstes Engagement führte ihn an die Thüringer Theater GmbH Eisenach/Rudolstadt/Saalfeld. Anschließend war er in Senftenberg an der Neuen Bühne engagiert, wo er im Rahmen seiner Arbeit mit einem Jugendtheaterclub auch als Regisseur tätig war. Danach war Wilß fünf Jahre Ensemblemitglied am Theater der Stadt Aalen. Seit der Spielzeit 2013/14 gehört Wilß zum Ensemble des Theaters Paderborn.



Gott ruft zusammen – auch wenn er schweigt



 Wer von Gott ergriffen ist, ist unter seinen Mitmenschen oft einsam, wird ausgegrenzt oder sogar angefeindet. So ging es den großen Gestalten der Bibel. Mose führt vierzig Jahre lang ein Volk durch die Wüste, das nicht reif für die Freiheit ist und ihn am liebsten steinigen möchte (Ex 17,4), wenn es wieder einmal nicht genug zu trinken oder zu essen gibt, bis er schließlich aufschreit: „Ich kann nicht allein dieses ganze Volk tragen, denn es ist zu schwer für mich.“ (Num 11,14–15)

Elija tritt allein 450 Ba’alspriestern gegenüber, um dem zweifelnden Volk zu beweisen, wer der wahre Gott ist (1 Kön 18,19–40), und obwohl er den Wettstreit gewinnt, stöhnt er, verfolgt von der Königin Isebel, am Berg Chorev: „Ich allein bin übriggeblieben, und sie trachten auch mir nach dem Leben.“ (19,10)


Jeremia ist isoliert, weil er einem ungläubigen Volk die Vernichtung ankündigen muss und klagt vor Gott: „Ich saß nicht in der Gemeinschaft der Spielenden und war fröhlich, wegen deiner Hand saß ich einsam, denn mit Zorn hast du mich erfüllt.“ (Jer 15,17)

Der heidnische Seher Bileam sagt über Israel als Ganzes: „Siehe, ein Volk wird einsam wohnen und unter die Völker nicht gerechnet werden.“ (Num 23,9)

Rabbiner Joseph B. Soloveitchik (1903–1993) spricht in diesem Sinne von der Einsamkeit des gläubigen Menschen in der modernen Gesellschaft: Wo alles auf Leistung und Beherrschung der Welt ausgerichtet ist, ist für Gott und Gottsuchende kein Platz. Aber Soloveitchik spricht von einer noch tieferen, wesensmäßigen Einsamkeit des Menschen, die daraus resultiert, dass er ein Erkenntnisvermögen hat, das ihn von allen anderen Geschöpfen unterscheidet. Der Mensch weiß den Tieren Namen zu geben, aber er findet kein zu ihm passendes Gegenüber (Gen 2,20). Einen – teilweisen – Ausweg aus dieser Einsamkeit sieht Soloveitchik in der Gemeinschaft der Glaubenden: Menschen finden sich nicht nur aus utilitaristischen Motiven, sondern unter dem gemeinsamen Anruf Gottes zusammen, dessen Willen sie zu verwirklichen suchen. Und

wenn dieser Anruf nicht mehr so deutlich zu hören ist – die Prophetie, sagt die rabbinische Tradition, ist in der Zeit nach dem Babylonischen Exil erloschen, und Gott verbirgt sich – so ist die Gemeinschaft der Glaubenden auch eine Gebetsgemeinschaft, die immer wieder nach Gott ruft und nicht bereit ist, sich mit seinem Schweigen abzufinden, und so bleibt er auch schweigend derjenige, der die Gemeinschaft zusammenhält.

Tamar A. Avraham

 Die Weigerung der Glaubensgemeinschaft – wie Tamar A. Avraham sie beschreibt –, Gottes Schweigen als Abwesenheit zu deuten, ist für mich als Christ eine der faszinierendsten Haltungen im jüdischen Glauben. In dieser gemeinsamen Revolte gegen die Akzeptanz des Schweigens noch einmal Gott selbst als Stifter der Gemeinschaft zu sehen, ist eine höchst anregende Idee, immer wieder neu die Art und Weise zu prüfen, wie wir von Gott sprechen. Denn sie macht deutlich, dass Gottes Handeln an den Menschen keineswegs immer dann identifizierbar ist, wenn alles nach Wunsch und Willen geht. Ausgerechnet da also, wo Isolation und Einsamkeit, wo buchstäbliche Gottverlassenheit gegeben ist, kann die Frage nach Gott als gemeinsame Frage der Betenden und in diesem Sinne die Suche nach Gott als von Gott gestiftete Gemeinschaft begriffen werden.

Im Horizont der christlichen Fastenzeit trägt dieser Gedanke aus meiner Sicht theologisch viel aus. Denn das Fasten soll helfen, sich in eine Haltung einzuüben, die Gottes Gegenwart nicht in der Fülle, sondern im Verzicht identifiziert. Sie kann so das Bewusstsein dafür schärfen, Gott nicht mit materiellen Dingen zu verwechseln – das, was das Leben trägt, nicht nur in der Erfüllung von Wünschen zu verorten. Eine solche Haltung kann auch davor schützen, in einsamen Lebensphasen mutlos zu werden. Und sie kann vor allem die Augen öffnen für die anderen Einsamen. Da, wo man Gottes Wirken nicht mit dem eigenen Glück verwechselt, sondern als Stiftung einer Gemeinschaft begreift, ist jede_r dazu aufgerufen, diese Gemeinschaft auch im eigenen Tun darzustellen. Insbesondere die Fastenzeit ist also im Kirchenjahr eine Zeit,

„Wer glaubt, ist nie allein“, hat Papst Benedikt XVI. bei seinem Amtsantritt gepredigt. Stimmt das eigentlich? Sind nicht auch gläubige Menschen manchmal allein, vielleicht gerade sie? Denn die Gottverlassenheit ist eine besonders schmerzhaft Form der Einsamkeit, die nur ein gläubiger Mensch empfinden kann.



Tamar A. Avraham, Mag. theol., ist Reiseführerin und Übersetzerin theologischer Fachliteratur. Sie lebt in Jerusalem.

nicht das eigene Glück, sondern die Gemeinschaft zu suchen, die Einsamen einzubeziehen und im gemeinsamen Handeln Gottes Wort in seinem Schweigen zu hören.

Aaron Langenfeld



Prof. Dr. Aaron Langenfeld ist Lehrstuhlinhaber für Fundamentalthologie und vergleichende Religionswissenschaft an der Theologischen Fakultät und Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirates des Zentrums für Komparative Theologie und Kulturwissenschaften an der Universität Paderborn.

Die Reflexionen von Tamar A. Avraham und Aaron Langenfeld zur Erfahrung von Einsamkeit sind beide in einen Glaubenshorizont hineingeschrieben und thematisieren eine der Einsamkeit innewohnenden Ambivalenz. Sie lösen verschiedene Resonanzen zu meinen islamischen Glaubensvorstellungen aus.

Einsamkeit kann schmerzlich sein. Nicht nur ältere Menschen, sondern auch zunehmend die Jungen leiden unter Gefühlen der Einsamkeit, sodass in England bereits ein Ministerium für Einsamkeit errichtet wurde und auch die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Lisa Paus, sich dieses Themas annimmt, da sie dessen Dringlichkeit versteht: Einsamkeit tut weh.

Eine religiöse Zugehörigkeit bedeutet, wie Tamar A. Avraham eindrücklich mit Verweis auf die Bibel zeigt, keinen Schutz vor Einsamkeit. Alleine, aber auch in einer Gemeinschaft von Glaubenden, kann der Mensch sich einsam fühlen, zum Beispiel, wenn gemeinsame Werte und Glaubenspraktiken nicht von der Mitwelt geteilt werden oder sogar als unverständlich oder unsinnig abgetan werden.

Beide Autoren weisen zudem darauf hin und hier zeigt sich der ambivalente Charakter der Einsamkeit, den auch meine religiöse Tradition kennt: Einsamkeit kann ein Ermöglichungsgrund für die Erfahrung von Gottes Gegenwart sein. Prophetische Gestalten des Koran hören die Stimme Gottes in der Wüste und wissen sich angerufen in der Stille der Einsamkeit. Der dieses Jahr im März beginnende Fastenmonat Ramadan lädt die Fastenden in den letzten zehn Nächten des Monats deshalb ein, sich soweit wie möglich in die Stille zurückzuziehen, um der Anwesenheit Gottes ganz Raum geben zu können und sich der Offenbarung des Koran über seine geschichtliche Verfasstheit hinaus als ein gegenwärtiges Offenbarwerden zu öffnen.

Getröstet, gestärkt und inspiriert kann das eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten ermutigen, Gottes Anwesenheit durch ein Handeln in Gottes Sinne eine Nahbarkeit zu geben, die Einsamkeit überwindet.

Muna Tatari



Muna Tatari ist Juniorprofessorin für Islamische Theologie an der Uni Paderborn und Mitglied im Deutschen Ethikrat.

Wie diese Texte entstehen

Dialog der Religionen

Der Entstehungsprozess dieser Texte ist ein echter Dialog der Religionen. Die Autorinnen und Autoren bekommen von der Redaktion das Thema und den Redaktionsschluss mitgeteilt. Dann wird untereinander geklärt, wer als Erster schreibt, die anderen reagieren aufeinander. Für diese Ausgabe schrieb als erstes Tamar A. Avraham, dann Aaron Langenfeld und als drittes Muna Tatari.

Erholung im Kloster finden

Das Bergkloster Bestwig liegt in der Nähe vieler Freizeitangebote und Ausflugsziele

In der abwechslungsreichen Landschaft des Hochsauerlandes laden die Schwestern der heiligen Maria Magdalena Postel im Bergkloster Bestwig zu Urlaub, Besinnung und Erholung ein. Allen, die das Bergkloster und seine Umgebung mit den nahen Wanderwegen, Seen und Ausflugszielen erkunden wollen, hält das Gästehaus in diesem Sommer ein besonderes Angebot bereit: Wer fünf Nächte bucht, muss nur vier bezahlen. Bei Gruppen ab 20 Personen wird jeweils eine weniger berechnet. Und Studierende zahlen für ihren Aufenthalt 20 Prozent weniger.

Viele Freizeitmöglichkeiten

Auch vermittelt das Team aus dem Gästehaus bei Bedarf gerne geführte Wanderungen. „Die Möglichkeiten im Umfeld sind groß“, sagt Angelika Winter, die den Gästebereich leitet. So liegt das Kloster nur 200 Meter vom Ruhrtal-Radweg und nahe an der Sauerland-Waldroute. Zudem ist es Startpunkt des spirituellen Wanderweges vom Bergkloster Bestwig zur Abtei Königsmünster



Zur Bibelerzählnacht laden die Schwestern am Samstag, 3. Juni, ins Kloster ein.

in Meschede. Kartenmaterial und Fahrräder stehen zur Verfügung.

Die Therme in Olsberg, der Hennesee in Meschede, das Besucherbergwerk in Ramsbeck oder der Freizeitpark Fort Fun liegen im Umkreis von zehn Kilometern. Viele Ziele sind mit Bus und Bahn gut zu erreichen – so auch die Bruchhauser Steine oder der in Brilon beginnende Rothaarsteig.

Angelika Winter ist überzeugt: „Hier findet jeder das Richtige.“

Begleitete Auszeiten im Sommer

Außerdem gibt es spirituelle Angebote für Familien, Erwachsene und Senioren. In den Sommerferien finden beispielsweise vom 16. Juli bis zum 22. Juli sowie vom 23. bis zum 29. Juli zwei Freizeiten für Bewegungsfreudige und jung

gebliebene Senioren statt. Zum Programm gehören Kreativzeiten, Meditationen, Kulturnachmittage oder Ausflüge, denen sich die Urlauber nach Lust und Laune anschließen dürfen. Die Bewegungstherapeutin Ursel Pilartz gestaltet den Tageseinstieg mit Achtsamkeitsübungen.

Veranstaltungen

Darüber hinaus lädt das Bergkloster zu Veranstaltungen ein. Dazu gehören die pantominische Performance des Folkwang-Künstlers Christoph Gilsbach zum Thema „Das Leben – eine lebendige Begegnung mit dem Tod“ am Karfreitag, 7. April, um 19 Uhr, die Bibelerzählnacht am Samstag, 3. Juni, um 20 Uhr oder die beiden geführten spirituellen Wanderungen von Kloster zu Kloster am 25. Juni und am 13. August.

Informationen zum Programm:

Klosterpforte Bergkloster Bestwig
Telefon: 02904 808-294
(montags bis freitags 8-15 Uhr)
E-Mail: reservierung@smmp.de
www.smmp.de/angebote



Bergkloster Bestwig

Urlaub im Kloster

Erholung für Leib und Seele.
Im Sommer auch mit spirituellen, kreativen und kulturellen Elementen:
vom 16. bis 22. Juli für Bewegungsfreudige sowie vom 23. bis 29. Juli für jung gebliebene Ältere.

www.smmp.de/sommer

Nur 200 Meter vom Ruhrtalradweg. Direkt an der Sauerland-Waldroute.



Fünf Nächte mit Frühstücksbuffet buchen, vier bezahlen!

Begleiten



Rund 4 000 ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich an mehr als 200 Standorten der Malteser um alte, kranke und einsame Menschen. Sie besuchen sie zu Hause oder in stationären Einrichtungen und begleiten ihren Alltag. Nach dem Motto „Lebensqualität und Lebensfreude schenken“ unterstützen die Helfer ihre Schützlinge bei einem selbstbestimmten Leben. Sie begleiten sie zu Kulturveranstaltungen, machen Ausflüge zusammen oder reden einfach. Ansprechpartnerin in Paderborn ist Monika Klein-Franze, Telefon: 0 52 51/7774 60, E-Mail: monika.franze@malteser.org

Kontakte

Einsamkeit ist ein großes gesellschaftliches Problem: Viele Menschen klagen über mangelnde Kontakte. Gerade im höheren Alter ist es schwierig, neue Bekanntschaften zu schließen. Doch es gibt vielfältige Hilfs- und Unterstützungsangebote.



Helfen

„nebenan.de“ ist Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbarinnen und Nachbarn. Über die kostenlose digitale Plattform kann man sich kennenlernen, helfen, zu Aktivitäten verabreden, Dinge teilen und verschenken. Alle Nutzerinnen und Nutzer sind adressverifiziert, treten mit Klarnamen auf und wohnen rund zehn Gehminuten voneinander entfernt.



Zuhören

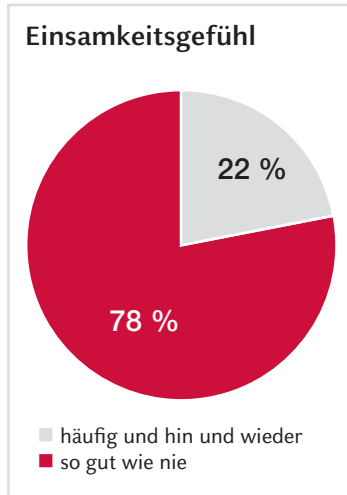
Am Silbertelefon finden Menschen ab 60 Jahren täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr unter 08 00/4 70 80 90 ein offenes Ohr – ohne Krise oder konkretes Problem. Anonym, vertraulich, kostenfrei! Für einen tiefergehenden telefonischen Kontakt gibt es die Silbernetz-Freundschaft: Interessierte Seniorinnen und Senioren werden mit Ehrenamtlichen vernetzt, die dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch anrufen. Mit der Silberinfo stellt Silbernetz den Anrufernden am Silbertelefon deutschlandweit Kontaktinformationen zu Angeboten der Altenhilfe zur Verfügung. Mehr unter: www.silbernetz.de

Leben und Einsamkeit im Alter

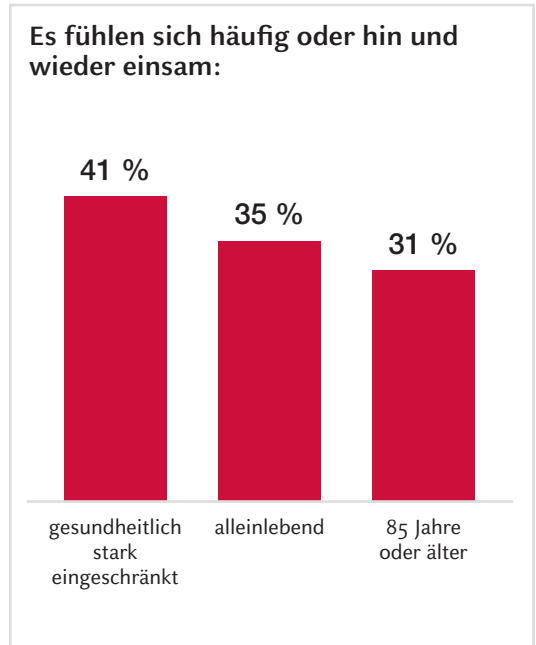
Wie ist die Lebenssituation älterer Menschen in Deutschland und wie groß ist das Problem der sozialen Isolation und Einsamkeit? Aktuelle Erkenntnisse liefert eine Befragung von Forsa im Auftrag der Malteser. Beleuchtet wurde die Lebenssituation von Menschen über 75 Jahren.

22 Prozent der befragten Älteren fühlen sich häufig oder zumindest hin und wieder einsam. Überdurchschnittlich häufig sagen dies die über 84-Jährigen (31 %), Alleinlebende (35 %) und Befragte mit größeren gesundheitlichen Problemen (41 %).

Die besonderen Umstände der Corona-Zeit haben das Gefühl der Einsamkeit (nochmals) verstärkt: 40 Prozent derjenigen, die sich zumindest hin und wieder einsam fühlen, berichten, dass dies schon vor der Corona-Krise so gewesen sei. Die Mehrheit

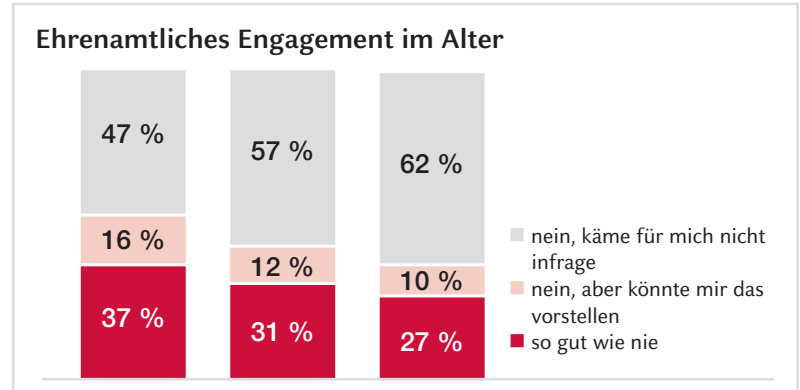


(58 %) derer, die sich auch mal einsam fühlen, gibt an, dass dies erst seit Beginn der Corona-Krise der Fall sei.



EHRENAMTLICH AKTIV – EINE OPTION AUCH FÜR MENSCHEN ÜBER 75

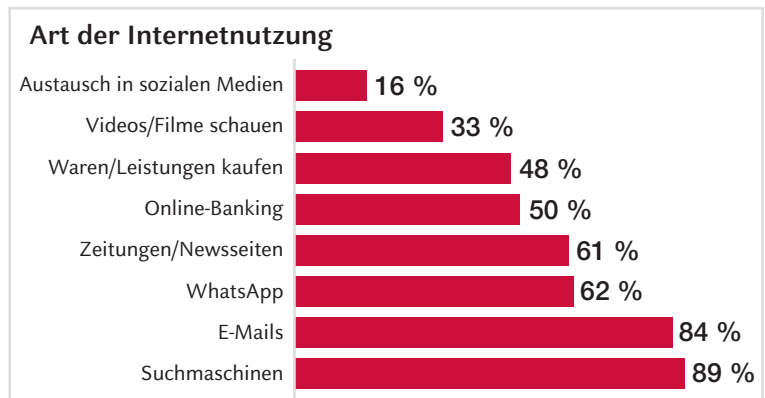
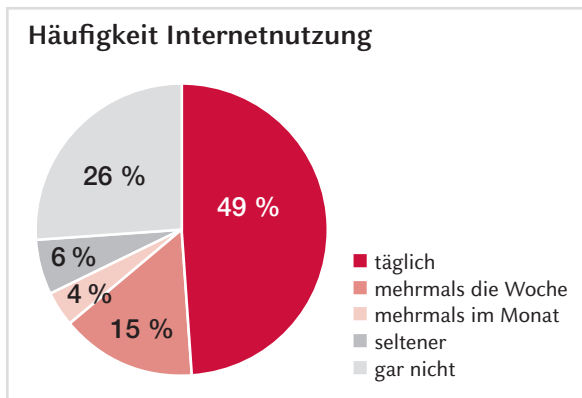
Eine weitere Freizeitaktivität, um mit anderen in Kontakt zu treten – und zugleich eine wirksame Prävention von Einsamkeit – ist ehrenamtliches Engagement. Ältere Menschen können sich in der Nachbarschaft oder im Verein engagieren, sich für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund einsetzen. 33 Prozent der Befragten sind bereits ehrenamtlich engagiert. 14 Prozent könnten sich ein Engagement grundsätzlich vorstellen. Für mehr als die Hälfte käme dies nicht (mehr) infrage.



ÜBER 75 – UND DIGITAL

Ein erheblicher Teil der Befragten nutzt Endgeräte für die digitale Kommunikation. 60 Prozent der über 74-jährigen haben ein Smartphone, auch Laptop (49 %), Desktop-PC (41 %) und Tablet (37 %) sind weit verbreitet. Nur 6 Prozent nutzen keines dieser Geräte und auch kein Handy ohne Internetzugang.

Die Ausstattung mit Geräten nimmt allerdings mit dem Alter ab: Verfügen von den unter 80-jährigen 73 Prozent über ein Smartphone, 60 Prozent über einen Laptop und 44 Prozent über einen Tablet-PC, sind es bei den über 84-jährigen nur jeweils 33, 27 bzw. 21 Prozent. Nicht so stark ausgeprägt sind die Unterschiede zwischen Männern und Frauen.





33142 Büren 0 29 51 / 9 86 50 info@gloria-tb.de
33129 Delbrück-Boke 0 52 50 / 9 95 47 87 www.gloria-tb.de

Qualität – Sicher – Zuverlässig
Ihr Partner in Sachen Beton und Betonpumpen



moderne anstrichtechnik gmbh
Fachbetrieb für alle Malerarbeiten

Maler- und Lackierergesellen (m/w/d) gesucht!

Tel. (02 91) 28 57, info@moderne-anstrichtechnik.de
Schneidweg 10, Meschede-Enste



www.moderne-anstrichtechnik.de

Rosenkranz Energie GmbH

Elektrotechnik • Photovoltaik
Smart Home

Kontakt: Alois-Lödige-Straße 19
33100 Paderborn
☎ 05251 / 480102

✉ info@rosenkranz-elektrotechnik.de



Häusliche Alten- und Krankenpflege

Winfriedstraße 66 | 33098 Paderborn
www.cardia-pflegedienst.de | Fax 05251 / 750092

Telefon 05251 / 750090

Bundesweit....



Modul-Spezialgerüst

Fassadengerüst

Arbeitsbühnen

Bauaufzüge

SANDERS

Höhenzugangstechnik

www.sanders-online.de



3x für Sie im Kreis Paderborn...

- ✓ Moderne, ganzheitliche Pflege für hohe Lebensqualität.
- ✓ Angebote zur Unterstützung im Alltag.
- ✓ Individuelle Betreuung für einen aktiven Alltag.
- ✓ Durchdachte Lösungen für das Leben im Alter: Stationäre Pflege in Form von Wohngruppen, betreutes Wohnen, Wohnbereiche für Menschen mit Demenz, Kurzzeit- und Verhinderungspflege.
- ✓ Intensive seelsorgliche Begleitung.



WIR SIND FÜR SIE DA.

Seniorenzentrum Mallinckrothof

Borchen | Telefon: 05251 / 87644-0
www.seniorenzentrum-mallinckrothof-borchen.de

St. Vincenz-Altenzentrum

Paderborn | Telefon: 05251 / 151-0
www.vincenz-altenzentrum.de

Seniorenzentrum St. Bruno

Paderborn | Telefon: 05254 / 9934-0
www.st-bruno-paderborn.de

Caritas Altenhilfe gGmbH, Paderborn

Nah am
Menschen



30^{Min.}



Immer unterschiedlich, hängt von den Zutaten ab ...



2–3 Portionen



JONAS STOMMEL

„Wenn man einmal zu viel Reis gekocht hat, kann man ihn auskühlen lassen und max. einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Kalter Reis eignet sich wunderbar, um gebratenen Reis zuzubereiten. Einfach mit Gemüse, etwas Sojasoße und Öl anbraten.“

Zutaten

- ✱ 1 Dose Kichererbsen
- ✱ 25–50 ml heißes Wasser
- ✱ 250 ml pflanzliche Sahne (oder normale Sahne)
- ✱ 60–100 g trockener Basmatireis (pro Portion)
- ✱ 2 große Tomaten, geschält, grob gewürfelt
- ✱ 3 EL pflanzliches Öl
- ✱ 1 mittelgroße Zwiebel

- ✱ 3 Zehen Knoblauch, geschält, fein gehackt
- ✱ 10 g Ingwer
- ✱ 1 grüne Chili, entkernt, fein geschnitten

Mögliche Gewürze:

- ✱ 2 EL Garam Masala (oder eine andere Gewürzmischung)
- ✱ 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ✱ ½ TL braune Senfsamen
- ✱ ½ TL Koriandersamen
- ✱ 1 TL Kurkuma
- ✱ 1 TL Rohrohrzucker
- ✱ ½ TL Salz

Zubereitung Chana Masala

1. Die Tomatenhaut unten vorsichtig mit einem X einritzen und die Tomaten in eine Schüssel geben. Wasser im Wasserkocher aufkochen und darüber gießen. Mindestens 60 Sekunden warten und anschließend das heiße Wasser vorsichtig abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, den Strunk ausschneiden und grob würfeln. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.
2. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und die Chili entsprechend vorbereiten und ebenfalls in eine kleine Schüssel geben. Die Gewürze bereitstellen und die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und beiseitestellen. Diese Vorbereitungen (auch Mis en Place genannt), erleichtern zum einen das Kochen und zum anderen hilft diese Art der Organisation dabei, Ordnung zu halten. Bei Gemüse reicht es, wenn die Schüsseln kurz mit kaltem Wasser ausgespült werden.
3. Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen und das pflanzliche Öl hineingeben. Zunächst Kreuzkümmelsamen, Senfsamen und Koriandersamen in das Öl geben. Alles für 20 bis 30 Sekunden unter stetigem Rühren anbraten. Die Zwiebeln und das Salz hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Ingwer, Knoblauch, Chili und Rohrzucker hinzufügen und für 2 Minuten anbraten.
4. Kurkuma und die Garam-Masala-Gewürzmischung in die Pfanne geben und für 20 bis 30 Sekunden anbraten. Die Mischung mit den gewürfelten Tomaten und 25 ml heißem Wasser ablöschen. Alles auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich die Tomaten aufgelöst haben. Jetzt geht es darum, dass die Mischung so lange angebraten wird, bis das Öl austritt (je nach Flüssigkeitsmenge passiert dies nach ca. 10 Minuten). Wichtig ist, dass die Mischung nicht anbrennt. Dafür gegebenenfalls die Hitze reduzieren oder esslöffelweise heißes Wasser hinzugeben.
5. Wenn das Öl austritt, die Kichererbsen und die pflanzliche Sahne hinzugeben und alles verrühren. Das Chana Masala nun für 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen und zwischendurch umrühren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas heißes Wasser hinzufügen. Mit Salz, Rohrzucker und Garam Masala abschmecken. Mit Basmatireis servieren.



„Chana Masala ist eines der wenigen veganen Gerichte auf den Speisekarten indischer Restaurants. Außerdem ist es durch die Kichererbsen sehr reichhaltig“

Es sich wert sein

Allein kochen lohnt sich nicht – könnte man meinen. Dabei kann man sich gerade etwas Gutes tun, indem man für sich eine frische Mahlzeit zubereitet. Hauptsache es ist unkompliziert und nichts wird weggeworfen. Was sich besonders gut für den Einpersonenhaushalt eignet, ist das Chana Masala.

Es ist eines der bekanntesten Gerichte der indischen Küche und auch in Deutschland erfreut es sich an immer größerer Beliebtheit. Das Chana Masala oder auch Kichererbsencurry ist nicht nur ein sehr reichhaltiges Gericht, sondern auch ein sehr schmackhaftes. Das findet zumindest Jonas Stommel, Mitarbeiter des Heinrichs Cafés am Dom.

Nach seinem Studium absolvierte er eine Weiterbildung zum „Plant-based Chef & Nutritionist“. Die Leidenschaft zum Kochen hat der Veganer von seiner Familie. Seine Motivation: „Ich mag gutes Essen und ich esse viel.“ Heute arbeitet Stommel im Heinrichs Café, gibt Kochkurse für die Volkshochschule und plant aktuell seine Selbstständigkeit. Zudem leitet er die Kochgruppe in der Lebenshilfe. Das Thema „Kochen für eine Person“ spielt hier eine große Rolle. Die Teilnehmer wohnen oftmals allein und sollen die Gerichte unkompliziert nachkochen können. Deswegen ist es wichtig, dass die Rezepte nicht zu komplex und umfangreich sind. Wie auch bei dem Kichererbsencurry.

„Chana Masala lässt sich recht schnell in größeren Mengen zubereiten und kann proportioniert sehr gut eingefroren werden“, erklärt Stommel. Es eigne sich somit sehr gut zum Vorkochen für einen oder mehrere Tage. Um mehr Abwechslung reinzubringen, kann man die Rezepte leicht abwandeln. Vorkochen – auch „Meal Prepping“ genannt – spart nicht nur Zeit und Geld, sondern fördert auch eine gesunde Ernährung.

Etwas, wofür man sich gerade in einem Einpersonenhaushalt Zeit nehmen sollte, findet der Koch – auch wenn man wenig Erfahrung hat oder denkt, es würde sich nicht lohnen. Einfach anfangen, sagt Stommel. „Es gibt nichts Besseres, was man tun kann, als sich selbst eine Mahlzeit zuzubereiten.“ Man muss sagen: „Ich bin es mir wert, dass ich mir etwas Frisches koche.“

Helena Mälck

Fotos: Helena Mälck, Adobe Stock



Vorratshaltung im Einpersonenhaushalt

Richtiges Einkaufen sowie eine passende Vorratshaltung sind in einem Einpersonenhaushalt besonders wichtig. Essen wegwerfen zu müssen, lässt sich mit ein paar Tipps ganz einfach vermeiden:

- Erstellen Sie eine Einkaufsliste, um gezielt einzukaufen und unnötige Käufe zu vermeiden.
- Kaufen Sie in kleinen Mengen statt in übergroßen Packungen.
- Planen Sie Gerichte, bei denen gleiche bzw. ähnliche Zutaten verwendet werden.
- Verwerten Sie Übergebliebenes am nächsten Tag in abgewandelter Form wieder. Im Gefrierschrank halten sich ganze Gerichte oft mehrere Monate. Je natürlicher sie gelassen werden, desto universeller sind sie nachher einsetzbar.
- Wichtig: Überprüfen Sie regelmäßig den Vorratschrank und entsorgen Sie Abgelaufenes.



HIMMEL

Sundern

ER

In guter Gesellschaft



Fotos: Patrick Kleibold

Bei Kaffee, Tee und belegten Brötchen andere Menschen treffen – einfach so, ohne Terminvereinbarung und „in echt“; reden, lachen und Zeit miteinander verbringen: Die Idee hinter dem Begegnungscafé „Himmel und Erde“ in Sundern ist eigentlich ganz einfach und nicht neu. Der Erfolg zeigt, wie wichtig auch im Internetzeitalter der persönliche Kontakt von Mensch zu Mensch ist.





Die Turmuhr der St.-Johannes-Kirche in der Stadtmitte von Sundern schlägt zehn Uhr. Mit dem Glockenschlag öffnet Bettina Stanke die Eingangstür zu „Himmel und Erde“. Den Aufsteller mit dem Poster hat sie schon vorher an der Straße postiert. Direkt nach dem Öffnen kann sie den ersten Gast begrüßen. „Guten Morgen, Erich, wie geht es dir?“ – „Eigentlich ganz gut, aber das Wetter könnte besser sein!“ Stimmt: Nieselregen macht einen Aufenthalt draußen nicht gerade angenehm, und die Temperaturen sind immer noch winterlich. Umso willkommener ist ein heißes Getränk. Bettina Stanke muss gar nicht fragen. Der 71-jährige Erich ist Stammgast, Kaffee und ein Brötchen stehen schnell vor ihm auf dem Tisch.

„Ich bin gespannt, wie viele heute kommen.“ – „Wir lassen uns überraschen“, meint Bettina Stanke. Sie betreut als Caritas-Koordinatorin das Projekt des Begegnungscafés. Jeden Donnerstag ist geöffnet. Dann ist auch Wochenmarkt in Sundern und entsprechend Betrieb in der Innenstadt. Lange müssen die beiden nicht warten: Der nächste Besucher kommt herein, zieht seine Jacke aus und schüttelt sich erst einmal. Die üblichen drei Worte zum Wetter und schon hat Helmut Faßbeck ein Gespräch mit Bettina Stanke begonnen. Der 74-Jährige stammt gebürtig aus Wuppertal, wohnt aber schon lange in Sundern, hat dort Familie, ein Haus und einen großen Freundeskreis. Nachdem er „Himmel und Erde“ im vergangenen Sommer eher zufällig entdeckt hat, kommt er regelmäßig donnerstags vorbei. „Ich war einfach neugierig und habe mal reingeschaut“, erinnert er sich. „Hier ist man einfach in guter Gesellschaft, ich treffe immer interessante Menschen, mit denen man schnell ins Gespräch kommt.“ Man müsse sich nicht groß verabreden, sondern könne einfach spontan vorbeikommen: „So wie früher, als man sich gegenseitig noch besucht hat, ohne vorher per E-Mail oder Telefon seinen Terminkalender abzugleichen.“



Eine Atmosphäre zu schaffen, in der alle willkommen sind – diese Idee steht hinter dem Begegnungscafé, das auf Initiative der Caritas-Konferenz in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband Arnberg-Sundern entstanden ist, wie Bettina Stanke erzählt. In „Himmel und Erde“ soll buchstäblich jeder und jede einen Platz finden, an dem man sich wohlfühlt. Um direkt erreichbar zu sein, habe man auch das Ladenlokal am Rand der Fußgängerzone als Standort gewählt. „Im Pfarrheim hätte das so nicht funktioniert“, ist sich die Caritas-Mitarbeiterin sicher. Der rund 70 Quadratmeter große Raum ist schlicht, aber einladend gestaltet. „Die Stühle stehen zum Beispiel so, dass man sich nicht ständig den Rücken zukehrt.“



„Da kommt Resi!“ Helmut Faßbeck blickt hinüber zur Eingangstür, wo eine Frau gerade ihren Rollator abstellt und die Jacke an die Garderobe hängt. „Wie isset?“ Helmut's Frage wird mit einem knappen „Am liebsten gut!“ beantwortet und schon fliegen die lockeren Sprüche zwischen beiden hin und her. „Wir frotzeln immer ein bisschen!“, sagt der 74-Jährige und fügt hinzu: „Wir beide haben halt gern was zu lachen.“ Theresia Pauleck, die von allen nur „Resi“ genannt wird, nickt zustimmend, bevor das Geplänkel zwischen den beiden in die nächste Runde geht. Der Ton zwischen den Gästen ist allgemein locker und entspannt, man ist hier schnell beim „Du“.

Für Resi gibt es jetzt erst einmal eine Tasse Kaffee und ein Brötchen. „Hier ist es warm, gemütlich und einfach schön“, bringt sie ihre Meinung zu „Himmel und Erde“ auf den Punkt. Beifälliges Nicken rundherum. Eigentlich hat die 75-Jährige heute „gar keine Zeit“, gleich geht es weiter zum nächsten Termin. Ein Klassentreffen muss vorbereitet werden. Auch sonst leidet Resi nicht unter Langeweile und zählt direkt eine ganze Reihe von Aktivitäten auf, um das zu verdeutlichen: „Ich interessiere mich halt für vieles!“

Bis vor Kurzem hatte sie noch Bienen, doch von denen musste sie sich trennen. „Was zu viel ist, ist zu viel!“ Aktuell ist sie nach einer Knieoperation eingeschränkt und braucht einen Rollator. Autofahren darf sie wegen der OP im Moment auch nicht. „Aber das wird alles“, ist sie optimistisch. Schließlich muss sie wieder fit werden. Zu Hause wartet ein großer Garten auf sie. „Und um meine Hühner muss ich mich auch kümmern!“

Bevor sie hereingekommen ist, hat sie noch einen Blick auf den Schaukasten der Pfarrgemeinde geworfen. Ein ehemaliger Seelsorger der Gemeinde ist gestorben. Resi erinnert sich: „Das

war ein Guter!“ Sie ist auch in der kfd aktiv und im Kirchenchor. Der leidet allerdings unter Mitgliederschwund. „Da könnte ich heulen“, bekennt die Frau, die sonst meist guter Laune ist. Die Kirche – ein Thema, zu dem alle etwas zu sagen haben, ganz gleich, wie sie zu dieser Institution stehen.

Frischer Kaffee läuft gerade durch, mit Brötchen sind alle versorgt und Bettina Stanke hat wieder einen Moment Zeit. „Heute Morgen ist nicht ganz so viel los wie sonst“, erzählt sie. Aber es gehe gar nicht darum, dass das Café ständig voll besetzt sei: „Es ist mittlerweile ein Treffpunkt für die unterschiedlichsten

Info

Das Projekt von CKD, Caritasverband Arnsberg-Sundern und dem Pastoralen Raum Sundern wird durch das EU-Förderprogramm „Leader“ finanziell gefördert. Im Vorfeld hatte die CKD bereits Spenden gesammelt. Ein Zuschuss kommt auch aus einem Sonderfonds des Erzbistums Paderborn, mit dem besondere Aufgaben der Caritas unterstützt werden.



Menschen geworden.“ Viele kämen, um einfach zu plaudern, über ganz Alltägliches zu reden. Es gebe fröhliche Anlässe wie Geburtstage, aber auch schwere Situationen, in denen man sich gegenseitig zur Seite stehe. „Wichtig ist, dass alle sich mit Wohlwollen begegnen und man über alles reden kann.“ Es komme auch darauf an, sagt Bettina Stanke, dass keine „geschlossene Gesellschaft“ entstehe: „Es gibt einen festen Kern von Besuchern, die fast immer kommen, aber es stoßen auch immer wieder neue Gäste hinzu.“



Dass die Idee funktioniert, bestätigt ein Blick in die Runde an diesem Vormittag: Neben Stammgast Erich haben Regina Muno und Margret Siepe Platz genommen. Regina Muno ist seit zweieinhalb Jahren Witwe. Die 80-jährige schaut auch regelmäßig herein, freut sich über interessante Gesprächspartner, die „nette Atmosphäre und die gute Stimmung“. Margret Siepe ist 73, ihr Mann starb vor sieben Jahren. Das Café ist für sie auch eine Art „lokale Nachrichtenbörse“: „Resi weiß immer viel Neues. Wenn man hier rausgeht, ist man auf dem aktuellen Stand.“

Eine Frau kommt herein. Sie hat eine Frage an Bettina Stanke: „Ich habe gelesen, dass es hier ein offenes Singen gibt. Welche Lieder werden denn da so gesungen?“ Schnell ist ein Liederbuch zur





die
Sprach-
werkstatt

Seit 35 Jahren!

Wenn nicht jetzt, wann dann ?

Kaufmännische Umschulungen (IHK)
 Verschiedene Fachrichtungen
 Beginn: 03.07.2023 und 01.02.2024
 Vollzeit 24 Monate Teilzeit 36 Monate

Umschulung zum/zur Fachinformatiker/-in (IHK)
 Fachrichtung Systemintegration
 Beginn: 03.07.2023, 24 Monate

Neu! Weitere Umschulungen (IHK):
 Fachkraft für Kurier-, Express und Postdienstleistungen,
 Fachlagerist/-in und Verkäufer/-in
 Beginn: 09.10.2023, 16 Monate

Förderung durch **Bildungsgutschein** möglich.

Interesse geweckt?
 Wir beraten Sie gern!



Lydia Spadi B.A.
 05251/77999-13
 l.spadi@die-sprachwerkstatt.de



Detlef Brüggemann
 05251/77999-15
 d.brueggemann@die-sprachwerkstatt.de

Stettiner Straße 40-42 - 33106 Paderborn
www.die-sprachwerkstatt.de





Hand. Das Programm scheint der Frau zu gefallen. Sie will auf jeden Fall reinschauen und mitsingen. Die Räume des Cafés werden auch für andere Angebote genutzt – vom Bibelkreis der Kirchengemeinde bis zum Spiele-Nachmittag des Seniorenbeirates.

Singen ist ein Stichwort, das von den Frauen und Männern heute Vormittag gern aufgenommen wird. „Ich kann nicht singen“, meint jemand aus der Runde. Doch das wird so nicht akzeptiert, und Resi hält dagegen: „Jeder kann singen.“ Und nicht ohne Stolz

fügt eine der Frauen hinzu: „Wir haben hier schon zu dritt im Kanon gesungen.“ Bettina Stanke hat den Beweis in der Tasche und präsentiert auf ihrem Smartphone ein Video der Aktion. „Nicht schlecht, kann man sich anhören“, sagt Helmut Faßbeck und meint das in seiner lockeren Art durchaus als Kompliment.

Jetzt wird es für Resi aber wirklich Zeit. Bevor sie geht, wirft die 75-Jährige noch Geld in das Sparschwein am Eingang. Getränke und Brötchen sind kostenlos, wer möchte, kann etwas spenden. „Sie hat halt immer was zu tun“, meint Helmut. „Da kann sie auch das schlechte Wetter nicht aufhalten“, fügt er anerkennend hinzu.

Nächste Woche, hatte Resi vor ihrem Aufbruch versprochen, werde man sich an gleicher Stelle wohl wiedersehen: „Wenn nichts dazwischenkommt!“ Für Erich ist es sowieso ein fester Termin: „Ehe ich allein zu Hause rumsitze, gehe ich lieber hierhin. Hier sind immer nette Leute!“

Andreas Wiedenhaus



KÄRCHER
Center Sielhorst

**REINIGEN
SIE MIT
HOCHDRUCK.**

Der neue K5 WCM.

LEISTUNGSSTARK. LANGLEBIG. TRANSPORTABEL.

Nickelstr. 5 | 33415 Verl | ☎ 05246/3604 | www.kaercherprofi.de

Sie möchten schöne Türen,
sichere Fenster und
schicke Treppen oder sogar
einen erholsamen Wintergarten?
Dann schauen Sie bei uns herein,
wir beraten Sie gern.

HUBERT HOLTkamp
Tischlermeister

TISCHLEREI
Hubert Holtkamp
FENSTER · HAUSTÜREN · TREPPEN · WINTERGÄRTEN · UND MEHR

BAHNHOFSTR. 6 · 33178 BORCHEN
Tel. 0 52 51 / 3 85 96 · Fax 0 52 51 / 38 81 25

**Wasser - Wärme - Wand -
Technik für Ihr Haus . . .**

SCHLINKMANN
GmbH

Wiebelsheidestraße 42 59757 Arnsberg

☎ **02932/4647**

www.schlinkmann-gmbh.de

DÜNSCHEDE
HOLZBAU MIT LEIDENSCHAFT

HIER ENTSTEHT EIN
**DÜNSCHEDE
HOLZHAUS**

**ENKELGERECHT
BAUEN**

Arnsberg-Vosswinkel
Tel. 02932 9695-0
www.duenschede.de

SCHÖNE GESCHENKIDEEN ZUR

Erstkommunion

JETZT NEU!

BUCH:

Das neue Geschichtenbuch zur Erstkommunion

Elf spannende, lustige und nachdenkliche Geschichten über Freundschaft, Glück, Zusammenhalt, Mut und Versöhnung. Ab 8 Jahren. 96 Seiten, 14,8 x 21 cm

Art. 111221 € 12,00

JETZT NEU!

BUCH:

Bibel-Rätsel-Block

In diesem Rätselblock gibt es Buchstaben-, Such-, Kreuzwort- und Bilderrätsel, Quizfragen und Labyrinth zum Alten und Neuen Testament zu lösen. Ab 8 Jahren. 96 Seiten, 21 x 14,8 cm

Art. 131513 € 6,00

JETZT NEU!

BUCH:

Geheimzeichen Fisch
Glauben, Quiz & Co.

Warum gibt es auf manchen Autos einen Fischeaufkleber? Was bedeutet der Hahn auf dem Kirchturm? Woran erinnert uns der Regenbogen? In diesem Buch können kleine Detektive auf Spurensuche gehen und die Geheimnisse christlicher Symbole entschlüsseln. Ab 8 Jahren. 48 Seiten, 15 x 21,5 cm

Art. 131213 € 9,95

JETZT NEU!

GEBETSWÜRFEL:

„Dankgebete“

Mit sechs Gebeten und mehrfarbigen Illustrationen bringt der Gebetswürfel Abwechslung in den Alltag. Aus Buchenholz, weiß lackiert, mit farbiger Prägung, 6 x 6 x 6 cm.

Art. 111493 € 12,95

ERHÄLTlich UNTER:

shop.bonifatiuswerk.de
BoniService GmbH Kamp 22, 33098 Paderborn
Tel.: 05251 29 96 - 94

Hilfswerk für den Glauben
**bonifatius
werk**

Gegen die Einsamkeit

Du fühlst dich allein, ohne menschlichen Kontakt. Du lebst wie auf einer Insel, ohne Verbindung mit dem Festland, wo Menschen sind. Es sind keine Brücken da, keine Schiffe, die regelmäßig fahren, mit Freunden an Bord. Du hast zwar den Hauswirt, der vielleicht wegen der Miete kommt. Du hast den Bäcker, den Milchmann, die Verkäuferin an der Kasse im Kaufladen, um nicht vor Hunger zu sterben. Du hast den Briefträger mit deiner Rente und mit den Rechnungen für Gas und Strom. Aber du hast keine Freunde.

Vielleicht war es früher anders. Du warst geborgen unter lieben Menschen, in der Ehe, in der menschlichen Wärme einer Familie, im geselligen Kreis von Freunden. Aber die Brücken der Liebe sind nicht selten gläserne Brücken, die leicht zu Bruch gehen.

Dennoch: Du magst zwar allein sein und allein bleiben, aber du sollst nicht einsam sein. Oder besser: Die Einsamkeit darf keine tödliche Wunde in deinem Herzen sein. Du musst selbst etwas tun. Du musst mit deiner eigenen Liebe, deiner eigenen Güte und Hingabe selber Brücken bauen zu anderen Menschen. Ein bisschen guter Wille genügt nicht. Das reicht nur für eine Notbrücke, die bei der kleinsten Belastung zerbricht. Brücken der Liebe brauchen viel Geduld. Aber sie sind der Mühe wert. Auf ihnen liegt dein Glück.

Autor: Phil Bosmans (1922–2012), belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller; Wiedergabe mit freundlicher Genehmigung des Herder Verlages



KANZLEI AM ROSENTOR

Frisch – Dr. Jolmes – Ostermann

**Wir sind die Adresse für
Erb-, Familien- und
Wirtschaftsrecht
in Paderborn.**

Rosenstraße |
Franziskanermauer 1A

33098 Paderborn
Tel.: 05251 12310

www.kanzlei-am-rosentor.de

Vorsicht Pflichtteil? Wann gilt die sog. 10-Jahresfrist?

Normalerweise ist eine Schenkung nach zehn Jahren für den Pflichtteil nicht mehr von Bedeutung. Innerhalb dieser zehn Jahre schmilzt der Pflichtteil jedes volle Jahr um 1/10 ab.

Bei Eheleuten gilt aber die Besonderheit, dass dieser 10-Jahres-Zeitraum nicht vor Auflösung der Ehe beginnt. Erfolgte also bis zum Tod des Erblassers keine Scheidung, führen sämtliche Zuwendungen des Erblassers an seinen Ehepartner zu einem Pflichtteilsergänzungsanspruch. Dies gilt für eingetragene Lebenspartner einer Homo-Ehe entsprechend.

Eine hiervon zu unterscheidenden Frage ist, gegen wen sich der Anspruch auf Pflichtteil richtet. Die Ansprüche richten sich in erster Linie gegen den/die Erben, allerdings kommen auch hilfsweise Ansprüche gegen vom Erblasser zeitlebens Beschenkte über die vom Erblasser erhaltenen Schenkungen in Betracht.

Rechtsanwalt und Notar
Christoph Frisch

