

Zusammen ist man weniger allein

Eine Initiative will Menschen, die zu den Festtagen einsam sind, an diejenigen vermitteln, die sich Gesellschaft wünschen. Corona grätscht in diesem Jahr allerdings dazwischen

Von Leon Pollak

Velbert. Auf dem Tisch dampft ein Rooibos-Vanille-Tee. „Der günstige vom Netto.“ Das letzte verbliebene Tageslicht lässt die schneeweißen Kerzen auf dem Tisch große Schatten werfen. Dann bekommt Sonya einen Anruf. „Wo bist du?“, fragt sie, die Augen entsetzt aufgerissen. „Ach so, nee, gut, dann bist du richtig. Einfach der Straße folgen, du bist auf dem richtigen Weg.“ Aufgelegt. „Also, normalerweise müsste er den Weg kennen.“ Die 49-Jährige aus Velbert erwartet jemanden, den sie im vergangenen Jahr zu Silvester das erste Mal getroffen hat: Roman aus Wuppertal, 43 Jahre alt. Über die Initiative „Keiner bleibt allein“ hat Roman im vergangenen Jahr einen Gastgeber oder eine Gastgeberin für Silvester gesucht – und schließlich in Sonya gefunden.

„Keiner bleibt allein“ ist vor zwei Jahren entstanden und will Menschen, die zu den Festtagen einsam sind, an Menschen wie Sonya vermitteln. Über Twitter, Facebook und Instagram können sich Einsame melden, die sich Gesellschaft wünschen. Wer gerne Gäste empfängt, meldet sich ebenfalls in den sozialen Netzwerken. Läuft alles glatt und klappt die Vermittlung, treffen sich zu den Festtagen zwei unbekannte Personen zum Feiern.

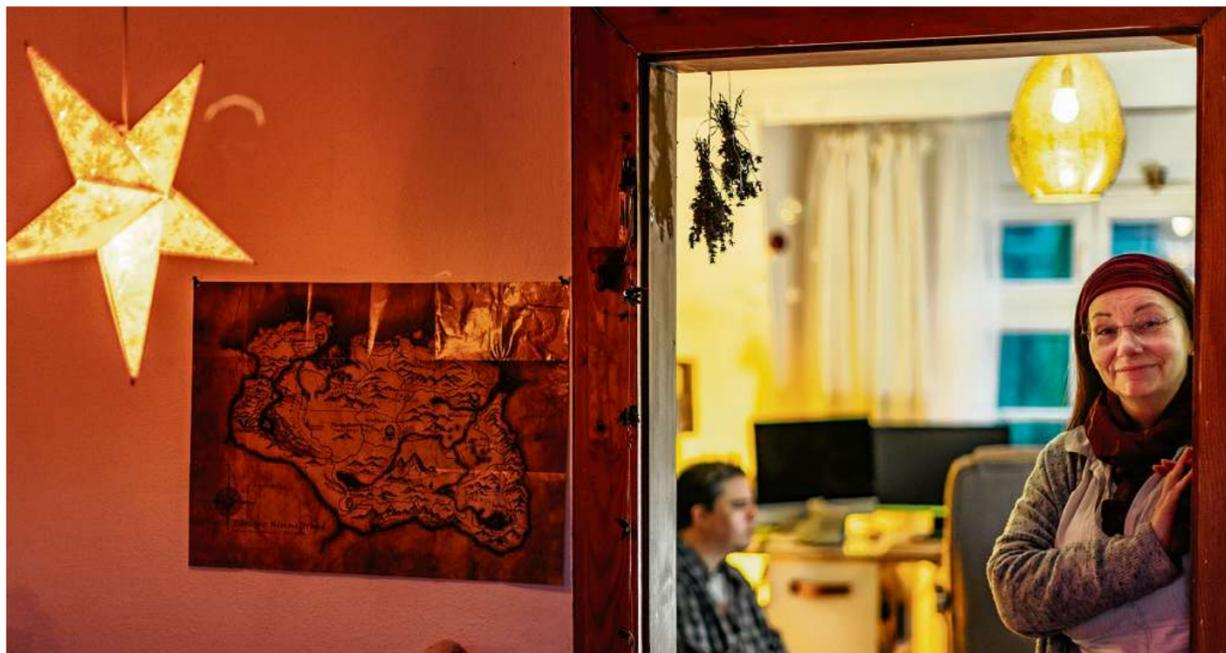
„Ich habe das Haus gerne richtig voll“

„Ich hab ihn direkt umarmt, als er zur Tür reinkam“, erzählt Sonya von verganginem Jahr. „Ich habe das Haus gerne richtig voll. Jeder ist willkommen, jeder kann kommen.“

Jetzt, im Corona-Jahr, klingelt Roman wieder an der Tür. Umarmen geht nicht, man kann wegen der Maske nur erahnen, dass Roman lächelt, als er die letzten Treppen bis nach oben zur Wohnung geschafft hat und hereinkommt.

„Keiner bleibt allein“ wird es in diesem Jahr nicht wie gewohnt geben. Zuerst war eine rein digitale Vermittlung geplant. Wegen Corona und möglichen Haftungsrisiken wird jetzt gar nicht mehr vermittelt. „Das muss man akzeptieren, es ist halt Pandemie“, sagt Roman, während er sich aufs Sofa setzt. „Ich versuche mir jetzt nicht zu viele Gedanken über Silvester zu machen“, sagt er mit monotoner Stimme. Roman hat seit seiner Jugend mit Depressionen zu kämpfen. Seine Mutter ist die einzige aus der Familie, mit der er noch richtigen Kontakt hat. Das diesjährige Feuerwerksverbot ist nur ein kleiner Trost. „Wenn draußen geböllert wird, dann muss ich immer daran denken, dass mir die Gesellschaft, das alles, fehlt.“

Das gesamte Corona-Jahr hat Roman in ein Loch geworfen. Während des ersten Shutdowns habe er sich gefühlt wie zu seinen schlimmsten Depressionsphasen. „Du hast immer dieselben negativen Gedanken, dass du nichts wert bist. Deine Gedanken drehen sich immer nur im Kreis und wenn



Roman (hinten) und Sonya berichten über ihre Erfahrungen mit dem Projekt „Keiner bleibt allein“. FOTO: JAKOB STUDNAR / FUNKE FOTO SERVICES

es ganz schlimm ist, dann kommst du gar nicht mehr aus dem Bett.“ Eine Depression merke man nicht sofort, aber „die Welt wird langsam grauer und grauer.“

4000 Menschen folgen ihm auf Twitter

Wenn er auf Twitter über seine Depressionen und Einsamkeit spricht und schreibt, lesen 4.000 Menschen mit. Dort postet er seine Gedanken unter dem Namen „Depri-frei“. Das Silvesterfest bedeutet für Roman normalerweise vor allem eines: Einsamkeit. Er könne zwar zu seiner Mutter gehen, aber dort fühle er sich fehl am Platz. „Silvester war für mich immer ein Tag wie jeder andere. Ich bin zuhause geblieben und habe gehört, wie die Leute draußen Spaß hatten und Raketen nach oben stiegen. Da bekommst du halt mit, dass du kaum Freunde hast – das zieht dich runter. Das macht dich fertig.“

Geändert hat sich das schlagartig, als er auf Twitter von der Aktion „Keiner bleibt allein“ erfuhr. Vergangenes Jahr war er bei Sonya in Velbert zu Gast. „Ich bin extrem nervös gewesen, am Anfang war ich nur gestresst. Das ist schlimmer als bei einem Vorstellungsgespräch. Was denken die jetzt über mich, wie komme ich an?“

Zeit, um einen Platz zu finden

Auch Sonya erinnert sich noch gut und gerne an Silvester 2019 zurück. Roman sei am Anfang still und zurückhaltend gewesen. „Auch ich war früher so und habe immer viel Zeit gebraucht, um meinen Platz zu finden“, sagt die 49-Jährige. Sie hätten Kartenspiele gespielt und gegessen: Salzbrezeln mit Knoblauch-Butter, Fleischbällchen, Nudelsalat, Bockwürstchen, Kartoffelsalat und Berliner. Und natürlich Schokoladen-Marienkäfer. Einige davon liegen heute

noch auf dem Glastisch in der Küche, neben der dampfenden Teekanne.

Erst am Neujahrsmorgen sei Roman „aufgetaut“, erinnert sich Sonya. „Er hat sich plötzlich frei in der Wohnung bewegt, hat offen gesagt, wenn er etwas haben wollte. Er hat einfach kapiert: Er ist hier ein erwünschter Teil der Familie.“ Viele Menschen trauten sich aus verschiedenen Gründen – wirtschaftliche, gesundheitliche oder psychische Probleme – nicht mehr unter Leute. „Da dann einfach zu sagen: Doch, du darfst! Komm einfach. Wir wollen dich hier bei uns haben! – das finde ich einfach nur logisch.“

In diesem Jahr geht das nicht mehr so einfach, „Keiner bleibt allein“ hat die Kontaktvermittlung eingestellt. Über seine für alle offene Telegram-Gruppe „Einsamkeit Nein Danke“ (www.t.me/einsamkeitneindanke) kann sich Roman vorstellen, ein digitales Treffen per Videokonferenz zu organisie-

#KEINERTWITTERTALLEIN

Die Initiative „Keiner bleibt allein“ sollte in diesem Jahr zum dritten Mal stattfinden. Im Interview betonte **Gründer Christian Fein** (Foto) noch, die Kontaktvermittlung werde zumindest digital stattfinden. Ein paar Stunden später war auch diese Entscheidung hinfällig. Wer garantiere, dass sich manche Leute nicht trotzdem persönlich treffen, trotz der anderslautenden Regeln? Die **Haftungsrisiken** wolle man nicht eingehen. Bis vor kurzem hatten sich bereits **3000 Menschen** gemeldet, die mitmachen wollten. Anders als in den vergangenen Jahren waren darunter deutlich **mehr Einsame** und dafür **weniger Gastgeber**.



Christian Fein ist die Idee nach der Trennung von seiner Frau gekommen. Damals, 2016, war er plötzlich selbst **an Weihnachten alleine zu Hause**. Über Twitter hat er den Hashtag #keinerbleibtallein ins Leben gerufen. Das Thema sei auf eine riesige Resonanz gestoßen und drei Tage lang auf **Platz 1 der Twitter-Trends** in Deutschland gewesen. Im vergangenen Jahr hatten nach eigenen Angaben rund **60.000 Menschen** mitgemacht. Die Zahl der tatsächlich erfolgreichen Vermittlungen lag demnach bei mehr als 2200.

ren. So ganz sicher ist er sich aber noch nicht. „Social Media kann die Einsamkeit verringern, aber auch verstärken, weil es zu unpersönlich ist.“ Vergangenes Jahr bei Sonya in Velbert habe er sich endlich wieder wahrgenommen gefühlt, sich als ein wichtiger Mensch gesehen. „Da lebt man wieder richtig auf. Und an einem anderen Tag wachst du auf und alles ist wieder wie vorher.“

Auch Sonya möchte weiter ein offenes Herz für fremde Menschen haben – auch wenn sie selbst den Begriff „fremd“ so vermutlich nie verwenden würde. An Weihnachten möchte sie einen Jugendlichen bei sich aufnehmen, der familiäre Probleme hat. Eines ihrer „Sorgenkinder“, wie sie ihn herzlich nennt. Auch Silvester will sie über den Twitter-Hashtag #keinerbleibtallein zumindest digital zur Party einladen.

Er kam sich vor „wie ein Alien“

Roman will im kommenden Jahr einen YouTube-Kanal aufbauen, in dem es um Politik, Depression und Einsamkeit gehen soll. Bevor er mit seinen Gedanken an die Öffentlichkeit gegangen ist, sei er sich mit seiner Erkrankung vorgekommen „wie ein Alien“. Aber dann habe er gemerkt: „Ich bin nicht alleine damit, es gibt Menschen, die genau das gleiche jeden Tag fühlen.“ Es müsste viel mehr Angebote geben, um neue Leute kennenzulernen, sagt der Wuppertaler. „Quasi nicht-kommerzielle Jugendzentren – aber für Erwachsene. Es gibt viel mehr positive Menschen auf der Welt, als man denkt. Man muss sie nur finden und kennenlernen.“ Corona macht das alles noch schwieriger. Weihnachten, die Festtage, die Familien- und Freunde-Zeit.

Silvester in diesem Jahr: vielleicht eine stille Nacht.



Der Shutdown – nichts für schwache Nerven

Prof. Michael Noack hat Menschen zum Thema Einsamkeitsempfinden befragt

Michael Noack (38) ist Professor für Methoden der Sozialen Arbeit an der Hochschule Niederrhein. In der nicht-repräsentativen Studie „Kokon“ hat er 233 Menschen zu ihrem Einsamkeitsempfinden befragt – vor, während und nach den Kontaktbeschränkungen im April und Mai dieses Corona-Jahres. Die Zahl der Befragten, die schwach unter unfreiwilliger Einsamkeit litten, stieg während des Shutdowns um mehr als 20 Prozent.

Herr Professor Noack, wie definieren Sie als Wissenschaftler das Phänomen Einsamkeit?

Es gibt zum einen die soziale Isolation, die ich als Wissenschaftler objektiv messen kann: Wie viele Freunde, Bekannte hat eine Person? Wie häufig trifft sie sich mit ihnen? Das allein sagt aber noch nichts darüber aus, ob sich die Person auch wirklich einsam fühlt. Bei der freiwilligen Einsamkeit

ziehen sich Personen zum Beispiel ganz bewusst aus sozialen Verbindungen zurück. Anders ist das bei unfreiwilliger Einsamkeit. Sie tritt immer dann auf, wenn man eine Diskrepanz zwischen der Anzahl der sozialen Beziehungen und der Sinnhaftigkeit dieser Beziehungen erlebt. Das kann unter Freunden genauso passieren wie bei Eheleuten und auf Dauer zum echten Leiden werden.

Mit welchen Folgen?

Es gibt Studien, die zeigen: Menschen, die chronisch unter unfreiwilliger Einsamkeit leiden, ernähren sich ungesünder. Sie neigen zu Übergewicht, rauchen mehr und haben häufiger Suizidgedanken. Chronische Einsamkeit und Depressionen bedingen sich wechselseitig.



Michael Noack F. PRIVAT

Sie haben in Ihrer Studie untersucht, ob die Psyche und das Selbstbewusstsein mitverantwortlich für unsere empfundene Einsamkeit sind. Mit welchem Ergebnis?

Für die Zeit vor dem Shutdown haben wir keinen Zusammenhang finden können, ganz anders sah es während des Shutdowns aus: Bei den 18- bis 37-Jährigen und den 38- bis 57-Jährigen litten die Personen umso weniger an Einsamkeit, je besser sie ihre psychische Verfassung eingeschätzt haben. Für die Altersgruppe der 58- bis 77-Jährigen können wir das so nicht bestätigen.

Trotzdem kommen Sie in der Studie zu dem Ergebnis, dass bei den 18- bis 37-Jährigen jeder dritte während der Kontaktbeschränkungen unter Einsamkeit litt – deutlich mehr als

bei den älteren. Wie kommt das?

Wir wissen aus anderen Studien, dass junge Menschen zwar viele Kontakte durch soziale Netzwerke haben. Aber viele beschreiben die Kontakte als nicht sinnhaft: Kann ich nur schöne Urlaubsfotos posten – oder auch schreiben, wenn es mir mal richtig schlecht geht? Die fehlende Sinnhaftigkeit eines Kontakts ist der springende Punkt, der zu empfindener Einsamkeit führen kann. Ähnliches haben wir in unserer Studie bei Familien erlebt: Viele waren während der Kontaktbeschränkungen genervt, immer nur die eigene Familie zu sehen, keine anderen Gesprächsthemen mehr zu haben. Zur Weihnachtszeit, wo wir quasi nur noch mit der Familie zusammen sind, kann sich dieses Gefühl verstärken.

Die Initiative „Keiner bleibt allein“ hat bereits viele Menschen an Gastgeber vermittelt. Ist

das ein Weg gegen die Einsamkeit zu den Festtagen?

Ja, vor allem ist hier wichtig, dass sich die Profile auch gegenseitig vorgestellt werden. Nur so kann man zumindest in Ansätzen sehen, ob die Person ähnliche Interessen oder Hobbys hat. Denn, ganz wichtig: Die Sinnhaftigkeit eines Kontakts entscheidet darüber, ob wir uns in einer fremden Umgebung einsam fühlen oder nicht.

Viele machen an Weihnachten einfach das Radio oder den Fernseher an, um sich weniger alleine zu fühlen. Hilft das auch?

Die Idee dahinter ist, sich abzulenken und das Gefühl der Einsamkeit nicht so stark zu erleben. Ich kann mir vorstellen, dass das punktuell für eine bestimmte Zeit auch helfen kann. Die Gefühle kommen aber wahrscheinlich wieder, sobald der Fernseher aus ist. Der Effekt ist also nicht nachhaltig.