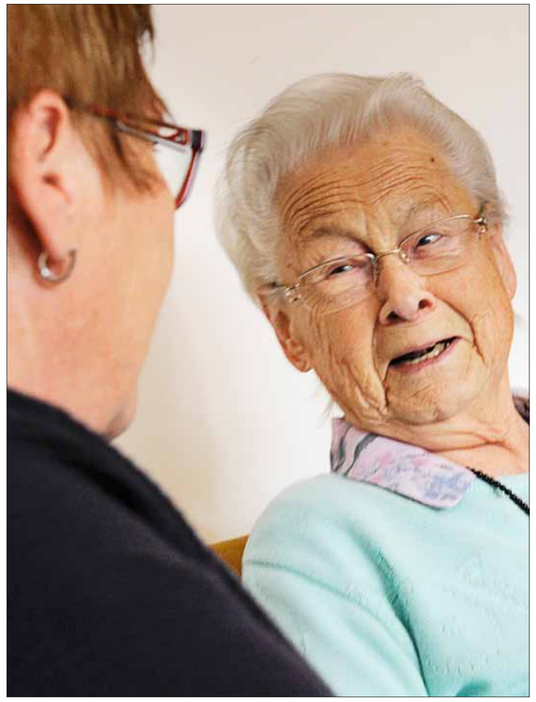
„Ja, wenn ich dich nicht hätte“



Regelmäßig bekommt Ursula Seelhöfer jetzt Besuch von Anneliese Hellige. Ansonsten vertreibt sie sich die Zeit mit ihrem liebsten Hobby: dem Stricken. | Fotos: Thomas Osterfeld

Einsamkeit – das ist für viele ältere Menschen, die gebrechlich sind und alleine leben, ein drängendes Problem. Das **Projekt „Türöffner“** hilft einsamen Frauen und Männern im Osnabrücker Land. Eine davon ist **Ursula Seelhöfer.** Die 90-Jährige bekommt regelmäßig **Besuch** von Anneliese Hellige. „Das möchte ich heute nicht mehr missen“, sagt Seelhöfer.

VON KERSTIN OSTENDORF

„Ich freue mich immer, wenn du kommst. Das ist so schön. Wenn ich dich brauche, bist du für mich da.“ Ursula Seelhöfer lächelt und tätschelt die Hand ihrer Besucherin. Anneliese Hellige schaut heute mal wieder bei ihr vorbei. Sie haben es sich im Wohnzimmer in den Sesseln bequem gemacht. Die Gesprächsthemen gehen den beiden Damen nicht aus: Was ist so im Dorf passiert? Wie geht es den Kindern? Und den Enkeln? Seit einem Jahr besucht Anneliese Hellige die 90-Jährige regelmäßig. Feste Termine haben sie nicht. „Wir beide schauen einfach, wie es passt“, sagt Hellige. „Manchmal ruft Ursula mich auch an und hat einen Wunsch oder möchte etwas erledigen. Dann komme ich vorbei und helfe ihr.“

Anneliese Hellige ist eine Türöffnerin. Sie ist eine von zwölf Ehrenamtlichen, die ältere Menschen besuchen, die einsam sind. Weil sie ihr Haus nicht mehr so leicht verlassen können. Weil sie keine Kinder oder Verwandten in der Nähe haben. Oder weil die Frau vom Pflegedienst, die einmal in der Woche vorbeikommt, der einzige Gesprächspartner ist. Anneliese Hellige und ihre Mitstreiter öffnen Türen und lindern mit ihren Besuchen die Einsamkeit.

„Die Caritas soll sichtbar sein und nicht nur kommen, um Spenden zu sammeln“

Die Türöffner-Initiative gibt es seit 2015 in dem kleinen Dorf Wellingholzhausen im südlichen Osnabrücker Land. Die zwölf ehrenamtlichen Türöffner werden von der Caritas unterstützt. „Die Frau, die hier im Dorf die Caritas-Haussammlung macht, hatte die Idee zu dem Projekt“, sagt Monika Sewöster-Lumme, Geschäftsführerin der Caritas-Konferenzen Deutschlands, einem Netzwerk von Ehrenamtlichen. „Sie wollte, dass die Caritas im Dorf sichtbar wird und nicht nur vorbeikommt, um Spenden zu sammeln.“ Heute ist Wellingholzhausen ein Vorbild. Monika Sewöster-Lumme stellt das Projekt verschiedenen Gruppen vor, verteilt Flyer und ist über die Bistumsgrenze hinaus unterwegs. In wenigen Tagen reist sie in Mannheim. Einsame Menschen gibt es überall.

Ursula Seelhöfer lebt allein in ihrer Wohnung am Rand von Wellingholzhausen. Zuvor hat sie zehn Jahre lang ihren demenzkranken Ehemann gepflegt. Eine Zeitlang hat sie das noch alleine geschafft, dann hat ein Pflegedienst ihr morgens und abends geholfen. „Aber tagsüber war ich immer da: Ich habe ihm zu essen und zu trinken gegeben. Nachts war er immer besonders unruhig. Aber damals war ich ja noch fit und konnte das alles schaffen“, sagt sie.

Fast 60 Jahre war sie mit ihrem Mann verheiratet, sie lebten gemeinsam in einer Wohnung im Dorf. Als er starb, kümmerten sich ihre drei Kinder um ein neues Zuhause für die Mutter. Vor acht Jahren ist sie in die untere Etage eines Reihenhauses gezogen. „Ich konnte nicht bleiben, alleine in einer so großen Wohnung. Und ich sollte auch nicht mehr so viele Treppen steigen müssen“, erzählt die Seniorin. In den vergangenen Jahren ist sie mehrmals gestürzt und musste zwei Mal am rechten Bein operiert werden. „Deswegen bin ich heute auf meinen Mercedes angewiesen“, sagt sie, lacht und schaut hinüber zu ihrem Rollator, der in der Ecke steht. Bis zum Einkaufsmarkt schafft sie es meistens noch, aber weiter nicht. Das Gehen wird ihr dann zu schwer.

> *» Einsamkeit ist leise und fällt nicht auf. «*
>
> MONIKA SEWÖSTER-LUMME

„An genau diese Personengruppe wollen wir uns mit dem Projekt wenden“, sagt Monika Sewöster-Lumme. „An ältere Menschen, die allein und nicht mehr mobil sind.“ Dem Organisationsteam ist eine Lücke aufgefallen: Im Dorf gibt es Angebote für Kinder, für Senioren, für Jugendliche, für Trauernde – aber Menschen, die allein sind und nicht einfach das Haus verlassen können, haben oft niemanden außer dem Pflegedienst und vielleicht einem Gemeindemitglied, das die Hauskommunion bringt. „Einsamkeit ist leise und fällt nicht auf. Sie findet hinter verschlossenen Türen statt“, sagt Sewöster-Lumme.

Als das Projekt startete, war schnell klar, dass die Gruppe mit der Caritas-Sozialstation, dem Pflegedienst und der Altenhilfeeinrichtung zusammenarbeitet. „Die können uns direkt ansprechen und sagen: Wir haben da eine Dame oder einen Herrn. Kommt doch mal vorbei.“ Das sechsköpfige Organisationsteam möchte aber nicht nur wissen, wie alt diese Person ist und wo sie wohnt. „Viel wichtiger ist für uns, was der- oder diejenige sich wünscht. Was hat er früher gemacht? Was waren die Hobbys?“, sagt Sewöster-Lumme. Dementsprechend werden die Türöffner dann ausgesucht. „Sie sollen möglichst auf einer Wellenlänge liegen.“

Bei Ursula Seelhöfer und Anneliese Hellige „stimmt einfach die Chemie“

Bei Ursula Seelhöfer und Anneliese Hellige ist das geglückt. „Bei uns stimmt einfach die Chemie“, sagt Hellige. „Wir kannten uns schon vom Sehen aus dem Dorf, aber sonst nicht näher.“ Die 65-Jährige hat als Krankenschwester gearbeitet und hat Ursula Seelhöfer während ihrer Aufenthalte in der Klinik besser kennengelernt. Als Hellige vor gut einem Jahr in Rente ging, suchte sie für sich eine neue Aufgabe. „Bei einem Nachmittag der Frauengemeinschaft wurde das Türöffner-Projekt vorgestellt. Das hat mich gleich angesprochen. Ich habe ja immer schon mit Menschen gearbeitet“, sagt Hellige. „Ja, das passt auch zu dir“, sagt Ursula Seelhöfer und nimmt ihre Hand. „Wenn ich hier bei Ursula bin, ist das für mich ein richtig gutes Gefühl. Das gibt mir auch persönlich sehr viel, dass ich jemandem helfen und etwas Gutes tun kann,“ sagt Anneliese Hellige und lächelt sie an. „Ja, wenn ich dich nicht hätte“, sagt Ursula Seelhöfer.

Im Winter haben die beiden das Dorftheater besucht, manchmal übernimmt Hellige auch einen Fahrdienst und bringt Seelhöfer zu den Altennachmittagen der Frauengemeinschaft oder zum Arzt. „Oder wir gehen Schuhe kaufen“, sagt Ursula Seelhöfer und lacht. „Ich finde das schön, dass die jungen Rentner sich noch Zeit für uns alte Leute nehmen. Dann kommt man mal raus hier. Ich will ja nicht immer unterwegs sein, aber wenn ich mal will, dann kommt Anneliese.“

Die Idee zu einem Besuchsdienst sei ja nicht neu, sagt Monika Sewöster-Lumme. „Bei uns ist aber das Besondere, dass wir die Arbeit aufteilen. Die Türöffner besuchen wirklich nur. Die haben da ihr Talent und müssen sich nicht um das Organisatorische kümmern.“ Das übernimmt das Team im Hintergrund. Alle acht oder zehn Wochen treffen sich die sechs Frauen, tauschen sich aus, überprüfen Adressen und suchen neue Paare. „Wir finden es total spannend, Topf und Deckel zusammenzuführen.“

Frau Seelhöfer ist für die Gruppe eine echte Ausnahme gewesen, weil sie selbst den Kontakt zu den Türöffnern gesucht hat. Immer öfter trauen sich auch Angehörige, danach zu fragen. „Viele haben noch eine Scheu. Sie denken, dass sie sich doch selbst um die Mutter oder den Vater kümmern müssten. Aber das ist wirklich nicht einfach, wenn man selbst berufstätig ist“, sagt Sewöster-Lumme. Langsam ändert sich das. „Das Projekt wird immer bekannter. Die Leute wissen jetzt, dass es uns gibt, und die Hemmschwelle sinkt. Wir sind mit vielen anderen auf dem Weg zu einer wirklich sorgenden Gemeinde.“

Von dieser Entwicklung profitiert auch Ursula Seelhöfer. Langweilig wird es ihr nicht mehr. Sie strickt zum Beispiel immer noch leidenschaftlich gerne. „Mein Enkel ist Landschaftsgärtner. Der freut sich immer, wenn er von mir Socken bekommt“, sagt sie. Ihre Kinder wohnen alle in ihrer Nähe und kommen regelmäßig vorbei. „Sie helfen mir, wo sie können. Aber die haben auch alle ihre Familie und nicht immer Zeit“, sagt Seelhöfer. Umso schöner ist es für sie, wenn Anneliese Hellige anruft und sie besucht. „Die Tage, als das Wetter so schön war, haben wir uns einfach für eine Stunde auf die Terrasse gesetzt und uns unterhalten“, sagt Hellige. „Das möchte ich nicht mehr missen.“

ZUR SACHE

Studie: Frauen sind einsamer

Frauen fühlen sich häufiger einsam als Männer: Das ist das Ergebnis einer Studie des Uniklinikums Mainz. Die Forscher befragten Männer und Frauen aus Mainz und Umgebung, die allein oder in Partnerschaften lebten und zwischen 35 und 74 Jahren alt sind. Mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer fühlen sich in einer Partnerschaft einsam: über fünf Prozent der Frauen zwischen 35 und 54 Jahren fühlen so. Auch in der Gruppe der Alleinstehenden sind die jungen Frauen einsamer als die Männer: Über 20 Prozent der 35- bis 44-Jährigen fühlen sich einsam.

INTERVIEW

„Intensive Kontakte kommen nicht einfach auf Knopfdruck“

Der Mainzer Psychologe **Manfred Beutel** erklärt, warum Einsamkeit leicht in einen Teufelskreis führt. Und er gibt Ratschläge, wie Menschen **aus der Einsamkeit wieder herausfinden** können.

Laut Ihrer Studie leidet jeder Zehnte in Deutschland zwischen 35 und 74 Jahren an Einsamkeit. Wie groß ist das Problem?

Dieser Wert zeigt, dass Einsamkeit ein großes Problem ist. Vor allem, weil sie die Risiken für viele psychische und körperliche Erkrankungen erhöht. Einsame Menschen sind häufiger depressiv, haben Angststörungen und Suizidgedanken. Sie rauchen mehr, leben ungesünder, haben mehr Herzerkrankungen und gehen häufiger zum Arzt. Im Alter haben sie ein erhöhtes Risiko, kognitiv abzubauen beziehungsweise eine Demenz zu entwickeln.

Wächst das Problem?

Wir beobachten gesellschaftlich eine zunehmende Vereinzelung. 1975 lebten in unseren Studien noch 72 Prozent der Deutschen in einer Partnerschaft, 2013 nur noch 53 Prozent. Die Singlehaushalte nehmen zu, die Kinderzahl nimmt ab. Und weil die Bevölkerung altert, haben wir mehr verwitwete und alleinlebende Frauen in Deutschland.

Sind alte Menschen von der Einsamkeit besonders betroffen?

In unserer Studie haben wir nur Menschen bis 74 Jahre untersucht; da waren eher die Jüngeren einsam. Die Gründe für Einsamkeit sind in verschiedenen Lebensabschnitten sehr unterschiedlich – und die Auswirkungen auch. Viele Jugendliche, die in der Phase der Selbstfindung und der Beziehungsfindung stecken, klagen über Einsamkeit. Das hat aber ganz andere Ursachen als die Einsamkeit bei Hochbetagten, denen der Partner weggestorben ist. Bei jungen Männern kann exzessive Mediennutzung zu Einsamkeit führen, bei jungen Frauen sind es oft psychische Probleme wie Essstörungen. Bei alten Menschen ist es entscheidend, ob sie mobil sind, wie gut ihre Sinnesorgane funktionieren und wie sie in Nachbarschaft und Familie eingebunden sind.

Wie können einsame Menschen, ob jung oder alt, aus der Einsamkeit herausfinden?

Einsamkeit ist ja nicht per se schlecht. Einsamkeit ist im Grunde ein biologischer Schutzmechanismus. Wenn wir dieses schmerzliche Gefühl von Alleinsein, von Isolation, von Nicht-zugehörig-Sein akut haben, motiviert uns das, Kontakt zu suchen. Bei anhaltender, chronischer Einsamkeit funktioniert das aber nicht mehr.

Warum nicht?

Wer chronisch einsam ist, wird empfindlich für Zurückweisungen und verhält sich dann abweisend. Er wird verbittert und fühlt sich links liegengelassen. Einsamkeit kann so in einen Teufelskreis führen, aus dem man nur schwer wieder herauskommt. Deswegen empfehle ich, gar nicht erst zu warten, bis man sich einsam fühlt, sondern schon vorher viele Kontakte zu pflegen. Es gibt Studien, die zeigen, dass die Deutschen heute sehr viel weniger Zeit mit anderen Menschen verbringen als früher. Sie trinken weniger mit Nachbarn oder Freunden Kaffee, sie spielen weniger mit ihren Kindern, sie nehmen sich weniger Zeit für Intimität. Stattdessen starren sie mehr aufs Handy, surfen im Internet, hören Musik oder machen Sport – oft auch allein.

Das alles macht die Menschen einsamer, oder?

Ja. Wir müssen uns klarmachen, dass wir soziale Wesen sind und andere Menschen brauchen und dass es nicht ausreicht, auf dem Handy herumzutippen. Es ist wichtig, Kontakte zu suchen und zu pflegen. Ob jetzt in der Kirchengemeinde, im Lauftreff oder im Musikverein. Gerade enge, intensive Kontakte brauchen Zeit und Pflege. Die kommen nicht einfach auf Knopfdruck, für die muss man was tun.

Aber was ist, wenn jemand schon im Teufelskreis der Einsamkeit drinsteckt und sich einfach nicht mehr traut, Kontakte zu knüpfen?

Wer solche sozialen Ängste hat, wer sich niedergeschlagen und depressiv fühlt, dem würde ich sehr empfehlen, das mit einem Arzt zu besprechen oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Diese Möglichkeit nutzen bisher viel zu wenige Menschen. Dabei lassen sich soziale Ängste in der Regel gut behandeln.

Foto: Peter Pulkowski

Prof. Manfred Beutel, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin am Uniklinikum Mainz

Vielleicht wagen viele diesen Schritt auch deshalb nicht, weil Einsamkeit immer noch ein Tabu ist in der Gesellschaft. Warum ist das so?

Das Tabu entsteht, wenn die Menschen das Gefühl haben, dass die Einsamkeit sie zu sozialen Verlierern macht. Dass sie sozial nicht mithalten können. Wir haben ja eine Facebook-Gesellschaft, wo man sehr darauf aus ist, sich sozial zu präsentieren – durch sein Auto und sein Aussehen, aber auch durch die Bekannten, mit denen man sich schmücken kann. Wenn man ohne Bekannte dasteht und vor sich selbst und anderen zugibt, dass man sich einsam fühlt, dann wird das häufig als beschämend erlebt. Dabei ist das völlig falsch. Denn in einer Gesellschaft, die extrem mobil ist und sich dauernd verändert, ist Einsamkeit ja keine Schande.

Was muss sich in der Gesellschaft ändern, damit das Problem Einsamkeit nicht noch weiter wächst?

Wir müssen unsere sozialen Nachbarschaften so gestalten, dass wir besser Kontakte finden. Wir haben in Deutschland ja sehr starke Abschottungs- und Vereinzelungstendenzen. Da wird der Gartenzaun gezogen und die Tür früh abgeschlossen. Zeitgemäßer wäre, Nachbarschaften so zu gestalten, dass Menschen sich begegnen.

Was kann jeder Einzelne tun, um Einsamkeit bei anderen zu lindern? Was sind Alarmsignale, bei denen man aufmerksam werden sollte?

Wenn andere Menschen sich zurückziehen, wenn sie ihre Kontakte nicht mehr pflegen, wenn sie nicht mehr so richtig ansprechbar und auffindbar sind, sich nicht mehr so richtig kümmern, nicht mehr so auf einen zugehen, keine so aktive Rolle mehr spielen – dann sind das klare Alarmsignale. Dann muss man was tun.

Interview: Andreas Lesch