

„Es gibt kein Angebot, das für alle gleich gut ist“

UNTERSTÜTZUNG Wer unter Einsamkeit leidet, findet in der Region vielfältige Hilfe - das gilt sowohl für junge als auch für ältere Menschen.

VON MAX SÖLLNER

NÜRNBERG/POSTBAUER-HENG - „Einsamkeit ist ein ganz wichtiges Thema“, sagt Gabriele Bayer, Seniorenbeauftragte und dritte Bürgermeisterin von Postbauer-Heng im Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz. In der Marktgemeinde mit rund 8000 Einwohnern gibt es viele Angebote, um dem Problem entgegenzuwirken: Eine Nachbarschaftshilfe unterstützt beim Einkaufen, bei Arzt- und Behördenbesuchen, mit Fahrdiensten und Gymnastik. Der Sozialverband VdK bietet Veranstaltungen wie Spielernachmittage an. Und das ist längst nicht alles.

Im Flyer der Nachbarschaftshilfe ist von Einsamkeit keine Rede. Die Angelegenheit spielt jedoch überall hinein, sagt Bayer: „Jeder interaktive zwischenmenschliche Kontakt ist

Einsamkeitsprävention.“ Es gehe darum, Nützliches mit Angenehmem zu verbinden, zum Beispiel Alltagserledigungen mit Gesprächen. Die Seniorenbeauftragte bedauert, dass viele ältere Menschen auf dem Land nicht mehr selbstständig und wohnortnah einkaufen können, weil andernorts große Einkaufszentren entstanden sind. „Wieder eine natürliche Aktivität des Alltags, die nicht stattfinden kann“, sagt sie.

Auf Jugendliche ausgerichtet ist das Projekt U25 aus Nürnberg. Wer eine Krisensituation erlebt, kann sich unter www.u25-nuernberg.de innerhalb weniger Sekunden anmelden und „sich alles von der Seele schreiben“, wie Sozialpädagogin Isabelle Dulleck sagt. „Wir behandeln alle Nachrichten vertraulich und fragen keine Daten der Ratsuchenden ab.“



Prof. Dr. Frieder Lang

Das Besondere an U25: Beraten wird nach dem Peer-to-Peer-Prinzip. Dies bedeutet, dass die Ratsuchenden von geschulten Jugendlichen im Ehrenamt begleitet werden. „Die Beratung bei uns ist eher eine Begegnung von jungem Mensch zu jungem Mensch“, erklärt Dulleck. In der Phase des Erwachsenwerdens stünden

viele wichtige Entscheidungen an - darunter: „Wie finde ich Menschen, die mir gut tun?“ Manche seien für ein Studium extra in eine neue Stadt gezogen „und saßen dann dort den ganzen Tag alleine in einem winzigen Zimmer vor dem Bildschirm im Onlinestudium, ohne Möglichkeit, andere Menschen kennenzulernen“, sagt Dulleck.

Einer, der in der Region zu Einsamkeit forscht, ist Professor Frieder Lang. Er leitet das Institut für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität (FAU) und hat zuletzt 10.000 über 75 Jahre alte Nürnbergerinnen und Nürnberger mit der Bitte angeschrieben, einen Fragebogen auszufüllen. Der Rücklauf: immerhin ein knappes Viertel.

In einem zweiten Schritt will sein Team erneut an all diejenigen Seniorinnen und Senioren herantreten,

die geantwortet haben. „Wir wollen mit diesen Menschen erarbeiten, wie sie selbst Lösungen gegen Einsamkeit entwickeln können“, sagt Lang. „Es gibt kein Angebot, das für alle gleich gut ist.“

Der Forscher betont: „Es ist fast zwingend, dass man ab 60 Jahren Einsamkeitsgefühle erlebt“, weil ab diesem Alter die Verluste von nahestehenden Menschen zunehmen würden. Bei Jugendlichen werde chronische Einsamkeit oft als Störung verstanden, bei älteren Menschen stelle sich dagegen die Frage, wie man dieses nahezu unausweichliche Gefühl positiv nutzen kann, etwa um zu reflektieren. „Muss man auch einsam sein können?“, fragt Lang - und beantwortet dies gleich selbst: „Vermutlich ist es so. Entscheidend ist also, wie man lernt, damit umzugehen.“