

KONTAKTDURST

Diese Art der Hilfe gibt es mittlerweile verstärkt. In der Öffentlichkeit hat sich zunehmend ein Bewusstsein für das Thema entwickelt. Und auch, dass es ein gesamtgesellschaftliches und kein persönliches Problem ist. Schon vor sechs Jahren hat Großbritannien deshalb ein Einsamkeitsministerium geschaffen. In Deutschland stellte die damalige Familienministerin Lisa Paus 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit vor. Und im selben Jahr erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Einsamkeit zu einem globalen Gesundheitsproblem. Sie sei so schädlich wie 15 Zigaretten pro Tag. Erhöhe den Blutdruck und das Cholesterin – und damit auch das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen.

Ja, das ist fies. Zumal man sich diesen Zustand nicht ausgesucht hat und nicht so einfach etwas an ihm ändern kann. Es gibt keine Einsamkeitspflaster, mit denen man die Sehnsucht nach Gesellschaft, nach einem nahen Menschen substituieren kann. Sonst hätte man es längst getan.

Einsamkeit ist kein selbst gewähltes Schicksal. Erschwerend kommt hinzu, dass Einsamkeit von außen oft gar nicht so leicht zu erkennen ist. Gut, man kann sich denken, dass die ältere Frau im Mietshaus, die nie Besuch bekommt und an Weihnachten – man kann es von außen sehen – allein vor einer winzigen Tanne sitzt, vermutlich ziemlich allein ist. Aber man kann auch unter vielen sehr einsam sein. Wer einsam ist, dem fehlt ja vor allem das Gefühl von Verbundenheit, beachtet und anerkannt zu werden. Zu zählen. Für andere von Bedeutung zu sein. Darum kann ein Mensch in der eigenen Familie einsam sein, neben einem fremd gewordenen Ehepartner oder unter Freundinnen, die in eine andere Lebensrichtung als man selbst abdriften.

Dann bleibt einem oft nichts weiter übrig, als sich selbst einen Richtungswechsel zu verordnen. Etwa Angebote anzunehmen wie

das der Frankfurter Bürgerinitiative »Gemeinsam gegen Einsamkeit – für eine solidarische Gesellschaft«. Sie lädt wöchentlich von 17:30 bis 20 Uhr zu einem »Komm-Allein-Abend« an einen »Babel-Nett-Stammtisch«. An diesen Abenden – zu denen Menschen quer durch alle Schichten und Altersgruppen kommen – erfährt man erst mal, wie verbreitet Einsamkeit und die Sehnsucht nach Gemeinschaft sind. Gerade in den Städten. Der Bedarf an Gesellschaft ist so groß, dass die Initiative mittlerweile drei Stammtische unterhält und also offenbar auf sehr fruchtbaren Boden gefallen ist.

Chapeau an alle, die so mutig sind, dorthin zu gehen. Und auch an jeden, der es immer wieder versucht, der Einsamkeit anderer ein Ende zu bereiten. Die Organisation »Freunde alter Menschen« etwa. Entstanden ist sie nach dem Vorbild der »Petits Frères des Pauvres«, einer Freiwilligenorganisation, die nach dem Zweiten Weltkrieg in Frankreich tätig war. In den 1990er-Jahren gründeten sich auch in Deutschland die ersten »Freunde«. Um etwas gegen die Isolation und Einsamkeit von Seniorinnen und Senioren zu tun, vermittelt der Verein Menschen, die mehr als 75 Jahre alt sind und allein in Frankfurt leben, Besucherinnen und Besucher. Die Interessenten werden nach ihren Vorstellungen gefragt. Aus diesen Angaben wird ein Steckbrief erstellt und den potenziellen Besuchern zur Verfügung gestellt. Nach einer Vorauswahl gibt es ein Kennenlernen, und dann haben beide noch einmal Gelegenheit, darüber zu schlafen, ob es wirklich ein Match ist.

FREUNDSCHAFTSANSPRÜCHE

Eine Bekannte wurde so schon mal von einer potenziellen Kandidatin abgelehnt. »Zum Glück!«, sagt sie. So habe sie eine wirklich reizende ältere Dame kennengelernt, die mittlerweile eine enge Freundin für sie ist. Die Ablehnung hat also zu etwas Gutem ge-