

Einsame finden Kontakt

Bürgerinitiative lädt zu Babel-Nett-Stammtischen ein – Themen bieten Gesprächsanreize

Frankfurt – Sich unterhalten, zusammen lachen und scherzen oder ernste Gespräche führen: Um nicht nur zu Hause zu sitzen, treffen sich dreimal pro Woche Menschen zum Komm-Allein-Abend am Babel-Nett-Stammtisch der Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“. Dabei ist jede und jeder willkommen – mittwochs in Shima's Cafebar in der Glau-burgstraße 78 im Nordend.

Bei den Stammtischen begegnet man sich bei vorgegebenen Themen. So sei es einfacher, ins Gespräch zu kommen, sagen Beate und Hermann, Mitglieder des Organisationsteams. Manchmal sind es ganz einfache Fragen: „Was ist euer Lieblingslied?“, fragt Beate, die die Runde moderiert. Von Beethovens „Freude schöner Götterfunken“ bis Louis Armstrongs „What a Wonderful World“ ist alles dabei. Beim gemeinsamen Anhören der Lieder ist die Stimmung ausgelassen. Erinnerungen an erste Schwärmerien werden wach.

Oft geht es auch um Grundsätzliches, etwa darum, was man anders machen würde, wenn man nochmal 20 Jahre alt wäre. Für manche sei es einfacher, mit Fremden über Dinge zu sprechen, die man sonst keinem erzählen würde, sagt Hermann. Die Runde ist ein geschützter Raum. Alle sprechen sich nur mit dem Vornamen an; nichts soll nach außen dringen. Viele seien sehr gebildet und im Ruhestand, so Beate. Es kämen aber auch Berufstätige, die aus Arbeitsgründen nach Frankfurt gezogen seien und keinen Anschluss gefunden haben. Die Altersspanne ist groß. Die jüngste Teilnehmerin ist 29 Jahre, der älteste 86.

Am Mittwoch ist die Runde mit acht Gästen beschaulich. Drei davon sind aktive Mitglieder der Initiative. Dienstags kä-



Zusammen babbeln gegen Einsamkeit.

CHRISTOPH BOECKHELER

men mehr – bis zu 30 Personen. Das liege an der Uhrzeit. Der Stammtisch mittwochs beginnt erst um 19 Uhr, um Berufstätigen das Kommen zu ermöglichen, erläutert Beate. Für viele Ältere sei das aber zu spät. Die an jenem Mittwoch Anwesenden kommen regelmäßig. Viele haben den Treff gefunden, weil sie darüber gelesen haben. Andere haben über den Flyer der Babel-Nett-Stammtische, den die Teilnehmer verteilen können, darüber erfahren.

Patenschaften helfen, sich zu vernetzen

Barbara hat zum Beispiel „Anschluss gesucht“, sagt sie. So geht es vielen der Gäste. Bar-

bara ist noch berufstätig. Nach der Arbeit sei sie oft zu erschöpft, um Kontakte zu knüpfen oder einem aufwendigen Hobby nachzugehen. Beim Stammtisch sei das einfacher. Sie müsse sich da um nichts kümmern. „Ich kann hier einfach kommen und sein.“

Kubi ist seit November 2022 dabei – fast seit Beginn der Stammtische im Juli 2022. Er habe inzwischen nur noch drei Freundschaften. „Da brauchte ich mehr Kontakt“, sagt er. Für ihn sei der Stammtisch „so ein Highlight der Woche“. Bei Petra ist der Bekanntenkreis auch immer dünner geworden. Sie kommt regelmäßig zum Stammtisch – auch, weil er für sie direkt „ums Eck“ liegt, wie

sie sagt.

Hermann ist eine Ausnahme. Er sei gar nicht einsam, sagt er. Ihn bereichere aber der intensive Austausch mit Menschen, die er sonst nie kennengelernt hätte. Für ihn sei dadurch „Frankfurt wesentlich kleiner geworden“.

Die Initiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ gibt es seit Dezember 2021. Sie besteht aus einem ehrenamtlichen zehnköpfigen Organisationsteam, das sich für mehr Miteinander einsetzt. Seit August 2025 hat sie mehr als 200 aktive Mitglieder. Für ihren Einsatz bekommt die Gruppe auch Anerkennung: Erst vor kurzem hat die Stadt sie mit dem Nachbarschaftspreis ausgezeichnet.

Die Bürgerinitiative bietet mehr: Einmal im Monat, an einem der Donnerstage, gibt es ein Themen-Special mit geladenen externen Gästen, die unter anderem über Trickbetrug aufklären oder über Kunst sprechen. Hierbei ginge es mehr um Information als um Austausch.

Über einen Kalender auf der Webseite organisiert die Initiative gemeinsame Veranstaltungen für die Menschen, erklären Heidi – ebenfalls Moderatorin der Themengespräche –, Hermann und Beate. Während einer der Stammtische kann zum Beispiel eine Person nachfragen, ob jemand mit ihr wandern gehen möchte. Falls sich nicht schon vor Ort Wander-

partner finden, können die Moderatoren den Termin auf der Webseite eintragen und somit in einem größeren Kreis suchen.

Die Stadtteil-Patenschaften sind eine weitere Aktion der Bürgerinitiative. Dabei geht es darum, sich mit einem anderen Menschen im gleichen Stadtteil zu vernetzen, um gegenseitig füreinander da zu sein – ob als Begleitung für den Arztbesuch, als Notfallkontakt oder als Gesprächspartner, wenn die Einsamkeit zu groß wird.

Die Abende wirken sich aus. Beate zufolge, hat die Initiative im Juli und August Menschen, die seit drei Monaten regelmäßig zu den Abenden kommen, nach ihrer gefühlten Einsamkeit zu Beginn der Aktionsteilnahme und zum jetzigen Stand befragt. Das Ergebnis: Sie fühlen sich zu 75 Prozent weniger einsam, seit sie an den Stammtischen nett babbeln.

ANNA FLECKENSTEIN

Die Stammtische

Die Bürgerinitiative „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ lädt dreimal in der Woche einsame Menschen zum Babel-Nett-Stammtisch ein:

Dienstags, 17.30 bis 19.30 Uhr, im Salon Melange in der Braubachstraße 21A

Mittwochs, 19 bis 21 Uhr, in der Shima Cafebar in der Glau-burgstraße 78

Donnerstags, 18 bis 20 Uhr, im „Freiraum:“ im Oeder Weg 6

Zu den Stammtischen ist keine Anmeldung nötig. Über Telefon 0152/12154756 gibt es Auskunft über das Angebot der Initiative. Der Veranstaltungskalender ist unter gemeinsamgegeneinsamkeit.org/events zu finden.