REDE MITENAND

1/21

Einsamkeit

Foto: istockphoto.com/Capuski

SCHWEIZERISCHES WEISSES KREUZ

Starke Persönlichkeiten – Tragfähige Beziehungen

Liebe Leserin, lieber Leser

Da sass ich nun – ganz allein!
Im Rahmen meines Theologiestudiums durfte ich zum Start ein paar Einkehrtage in einem Gebetshaus verbringen. Isoliert von der Aussenwelt und ohne technische Geräte war ich hier auf mich allein gestellt. Eine komplett neue Erfahrung. Bereits nach kurzer Zeit war mir langweilig. Ich wusste mich nicht mehr zu beschäftigen. Und so umhüllte mich dort in den Bergen eine Einsamkeit, wie ich sie bisher nicht kannte. Wie ich die nächsten 48h überstehen sollte, war mir zu diesem Zeitpunkt noch unklar.

Rückblickend muss ich schmunzeln. Ich würde heute bestimmt anders an solche Auszeittage herangehen. Einsamkeit macht etwas mit mir, das wurde mir bewusst. Doch trotz aller Startschwierigkeiten wurde das Wochenende für mich letztlich zu einem prägenden Erlebnis, welches mich bis zum heutigen Tag begleitet.

Durch Corona erleben derzeit viele Menschen eine Form der Isolation und des Alleinseins. Diese Ausgabe widmen wir daher speziell dem Thema «Einsamkeit». Als Schweizerisches Weisses Kreuz liegt uns die Stärkung der eigenen Persönlichkeit am Herzen. Denn diese schafft die Voraussetzung, auch Situationen zu meistern, in denen man ganz auf sich allein gestellt ist.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

■ | ende

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz

Foto: istockphoto.com/deimagine

Rückzug tut manchmal gut

INHALT

Editorial 2

Alltagsstimme 3
Neues altes Leiden

Chnöpflichischte 3

Impulse aus dem SWK 4
Elinsamkeit in der Ehe

Nachgefragt 6
Das Leben neu entdecken

Der andere Blickwinkel 8
Ich lebe als Franziskaner

Perspektive von Aussen 10
Unser Immunsystem am Anschlag

Mutmacher 11
Geh die zweite Meile

In Verbindung bleiben 12

ALLTAGSSTIMME

Foto: istockphoto.com/Xesai

Neues altes Leiden

Das Thema der sozialen Isolation und die gesundheitlichen Folgen davon wurde durch die Pandemie zwar wieder aktueller, die Statistik zeigt jedoch: Bereits im Jahr 2017 fühlten sich knapp **40 Prozent der Schweizer Bevölkerung** über 15 Jahren oft oder manchmal einsam – lange Zeit vor Corona und dem darauffolgenden Lockdown. Die Zahlen des Bundesamtes zeigen, dass vor allem junge Menschen im Alter zwischen 15 und 24 Jahren davon betroffen sind: Während bei Personen über 65 Jahren jede*r Dritte von Einsamkeit berichtet, ist es bei den jungen Erwachsenen fast jede*r Zweite.

Quelle: Artikel vom 31.10.2020
Autorin: Isabel Brun
erschienen auf: ***www.bajour.ch***

Chnöpflichischte

Du bisch mini Fründin

Ein neues Kalenderjahr hat gestartet und für ein Kind in meiner Kindergartenklasse auch ein ganz neuer Lebensabschnitt. Mit seiner Familie ist es in unser Dorf gezogen und darf nun zu uns in den Kindergarten kommen.

Ein neuer Start an einem neuen Ort ist für viele Kinder nicht einfach. Zwar habe ich in meiner Klasse liebe Kinder. Aber einige von ihnen sind eben auch starke Individualisten und brauchen eine gute Leitung. Dies ist im Moment besonders bei meinen Zweitjahr-Kindergärtler so. Sie verstehen sich zwar einigermassen gut. Trotzdem herrscht ein grosser Konkurrenzkampf unter ihnen, besonders zwischen den Mädchen. Als Neuankömmling keine leichte Aufgabe für Johanna, als sie am Montagmorgen im Kindergarten ankommt. Meine Bedenken, sie könnte von den starken Mädchen etwas isoliert werden, haben sich aber rasch verflogen. Sie ist ein aufgewecktes, selbstständiges und fröhliches Kind.

Meine grossen Mädchen streiten sich auch sofort um sie. Und während sie diskutieren, läuft Johanna durch den Kindergarten und schaute sich mal in aller Ruhe um. Die drei Streithähne können sich einfach nicht einigen: «Du chasch scho mit ihre spile, dänn bin ich halt nüme dini Fründin!» «Ja, aber dänn lad ich dich au nöd zu mim Geburi ii!» «Aber ich will au de Johanna ihri Fründin sii!» «Nei, mer chan nöd zwei Fründine ha!» Da kommt Johanna zurück und sagt einfach: «Chum mir gönd in Familieegge go spile, deet chömmer z`vierte häre!»

Damit nimmt sie den anderen mit einem Satz den Wind aus den Segeln, und ich bin mir sicher: Johanna wird ein Segen für die Freundschaft zwischen den vier Mädchen.

Sina Dummermuth,
Kindergartenlehrerin

Einsamkeit in der Ehe

Einsamkeit ist etwas ganz anderes als Alleinsein. Alleinsein oder «Für-Sich-Sein» ist für manche Menschen ein ganz wesentlicher Bestandteil ihres Wohlbefindens. Alleinsein können in einer Partnerschaft gehört zu einer gelingenden Beziehung, Einsamkeit jedoch hat immer einen negativen Charakter. Dies hat auch nichts mit der Anzahl der umgebenden Personen zu tun – im Gegenteil. Einsamkeit unter Menschen tut meist noch mehr weh, weil das Gefühl des «Verlassen Seins» oder des «Nicht Dazugehörens» sich in einer Gruppe noch falscher anfühlt als während des Alleinseins. Einsamkeit im Alleinsein ist irgendwie ehrlicher und stimmiger.

So ist auch das Gefühl von Einsamkeit in einer Ehebeziehung unerwünscht, aber gar nicht so selten. Während Streit zwar unangenehm, aber wenigstens heiss ist, wohnt der Einsamkeit eine Kälte inne. Sie ist kalt wie die verglühte Asche nach einem feindseligen, verbitterten Streit. Sie ist kalt wie die Gleichgültigkeit, das Desinteresse, die Abschätzigkeit, die innere Distanz.

Wer einsam ist, findet keinen Zugang mehr zum Partner. Die Gemeinsamkeit und Zweisamkeit ist dem Schweigen gewichen, dem distanzierten Aneinander-Vorbeileben, dem geringschätzenden Nichtbeachten.

Der Einsamkeit entgegen steht das gegenseitige Interesse und Verstehen, die gemeinsam und nicht nebeneinander verbrachte Zeit, die Wertschätzung, Beachtung und Akzeptanz. Wenn die Einsamkeit sich also in die Paarbeziehung geschlichen hat, vielleicht auf Grund von Flüchtigkeit, Arbeitsdruck oder Gedankenlosigkeit, dann kann die Erkenntnis darum auch ein Neuanfang sein.

Wer die Kälte spürt und weiss, was er vermisst, kann mit wärmenden Impulsen aus Anteilnahme, Zuhören, wertschätzenden Gesten, Interesse und Zeit selbst beginnen, ein unterkühltes Miteinander langsam wieder aufzuwärmen.

Leider gibt es auch Beziehungen, in denen die Einsamkeit aus einem Vertrauensbruch entspringt, wie z.B. einer Fremdbeziehung. Auch Verachtung des Partners und die

Fotos: istockphoto.com/ FluxFactory

sich daraus ergebende Distanzierung oder die übergrosse Selbstbezogenheit eines Partners führen zu einem Gefühl des einsamen, verlorenen «Unverstanden Seins». Hier kann die unterstützende Hilfestellung durch einen Beziehungs- und Paartherapeuten Impulse geben, um beide aus ihrer Einsamkeit zu befreien.

Boxenstopps für die Beziehung, z.B. in Form eines Ehe-Seminars oder einer Begleitung mit twogether VERTIEFEN können ebenfalls solche Sonnenstrahlen sein, die helfen, das Pflänzchen «Ehe» wieder neu zum Blühen zu bringen.

■ | ende

Ulrike Weininger
Pädagogin M.A., Christliche Psychologie ICP,
Personal Coach SGD

Starke Ehen – dank solider Vorbereitung

Mit unseren twogether Kursen «EHE VORBEREITEN» lernen Paare, sich mit wichtigen Themen, wie beispielsweise ihrer Herkunftsfamilie und deren Prägung auseinanderzusetzen. Sie lernen, miteinander darüber zu sprechen und so hilfreiche Entscheidungen für ihre gemeinsame Zukunft zu treffen.

Ehe Vorbereitung in jeder Kirche – dafür setzen wir uns mit Begeisterung ein.

Nächste twogether Mentoren Kurse, um selbst Paare auf diesem Weg zu begleiten:

27. März 2021 in Burgdorf von 9.00–17.00 Uhr (NEUEINSTEIGER und UPGRADE)
1. Mai 2021 in Kollbrunn von 9.00–17.00 Uhr (NEUEINSTEIGER und UPGRADE)

www.twogether.online/ch

Das Leben neu entdecken

Es gibt Lebensmuster, die unterschiedlicher nicht sein können. Manche sind gewollt und geplant, für andere hat das Leben ungewollte, zum Teil auch schwierige Wege gebahnt. Sich jeweils in diese neuen Lebenssituationen einzuleben ist herausfordern und bereichernd zugleich. Brigitte Hirzel und Susanne Eschmann erzählen, wie sie diese meistern.

Susanne feierte kürzlich ihren 60. Geburtstag. Sie hat vier erwachsene Kinder. Drei davon sind verheiratet. Sie freut sich über drei Enkel und arbeitet in einer Kinder-Spitex. Der jüngste Sohn ist geistig behindert und gehörlos und wohnt in einer betreuten Wohngruppe der Stiftung Lebenshilfe.

Brigitte ist Single und war während gut 40 Jahren als Lehrerin und Heilpädagogin tätig. Seit einiger Zeit ist sie pensioniert und engagiert sich freiwillig im SWK und in verschiedenen Seniorengruppen.

Susanne Eschmann

Ihr seid beides «alleinstehende» Frauen. Wie kam es dazu?
SE: Lange war ich Ehe- und Familienfrau und habe zu Hause gearbeitet. Im Sommer 2015 wurde mein Mann krank und verstarb nach ein paar Monaten. Ich habe ihn bis zu seinem Tod mit Hilfe der Onkologie-Spitex gepflegt.

BH: Trotz einiger Freundschaften sind meine Träume für eine lebenslange Partnerschaft und einer Familie nicht in Erfüllung gegangen. Während der Berufszeit war ich gut in Teams eingebettet und fühlte mich deshalb nicht einsam. Dass ich mich abends nach getaner Berufsarbeit allein in meine Wohnung zurückziehen konnte, empfand ich nach den vielen intensiven Begegnungen des Tages als wohltuende Erholung.

Gibt es für Euch Zeiten von Einsamkeit im Alleinsein?
BH: Als mit 38 meine letzte Beziehung zerbrach, fiel ich in eine grosse Krise. Mir wurde bewusst, dass dies wohl das Ende meines Familientraums bedeutete. Schwierig fand ich, dass ich bei gewissen Fragen und Problemen niemanden hatte, mit dem ich sie hätte besprechen können. Nach meiner Pensionierung bin ich in eine neue Wohnung umgezogen und fühlte mich in der ersten Zeit manchmal schon recht einsam, bevor ich wieder neue Beziehungen aufbauen konnte.

SE: Als gerade frisch gewordene Witwe wurde mir schmerzlich bewusst, dass man vor allem niemand mehr hat, mit dem man sich austauschen kann. Am Anfang fragten viele noch fleissig nach, wie es mir geht. Mit der Zeit hat das etwas nachgelassen. So nahm ich vermehrt Kontakt mit Freundinnen auf oder suchte die Gespräche mit meinen Kindern. Gewisse Ehepaare haben sich ganz zurückgezogen, vielleicht aus Angst, dass ich als Witwe ihre Ehe gefährden könnte. Manchmal gehe ich auch selber auf Distanz und mache dann nur noch mit den Frauen ein Treffen ab. Es hat hier schon klärende Gespräche gebraucht. Nach meinem Umzug nach Olten merkte ich, dass ich neben meiner Arbeit selber Beziehungen suchen muss, um nicht zu vereinsamen.

Erzählt doch, wie Ihr drohende Einsamkeit vermeidet.
SE: Ich merke, dass sich Beziehungen zu Freundinnen vertiefen und das mehr als früher. Vielleicht auch gerade, weil ich diese bewusst gesucht habe. Miteinander Leben zu teilen und gemeinsam zu beten ist etwas sehr Schönes. Ich lernte Single-Frauen kennen und kann mich spontan mit ihnen verabreden. Auch mit einer langjährigen Freundin hat sich der Kontakt wieder vertieft. Es gibt aber auch Tage, wo ich allein etwas unternehme, und das ist gut so. Dann erlebe ich Zweisamkeit mit Jesus. Diese hat eine Tiefe, die mit Menschen nicht möglich ist. Er hat uns ja für diese Gemeinschaft mit ihm geschaffen. So fühle ich mich von Gott versorgt.

BH: Heute mache ich mit meinen Freundinnen viele schöne Wanderungen und treffe mich auch mit anderen Senioren. Ich habe Geschwister und einen grossen Freundes- und Bekanntenkreis. Besondere Momente erlebe ich vor allem, wenn andere an mich denken, ich mich verstanden und angenommen fühle. Dann auch bei gemeinsamen Unternehmungen mit Gleichgesinnten, bei denen ich meine Freude mit ihnen teilen kann. Ich erkannte, dass es auf meine Einstellung ankommt, ob ich mein Alleinsein als schwierig empfinde. So kann ich auch gut allein unterwegs sein und weiss, ich bin trotzdem nicht einsam. Jesus ist da und ich kann jederzeit mit ihm reden und Zwiegespräche führen.

Könnt Ihr Euch vorstellen, nochmals oder neu eine Partnerschaft zu erleben?
BH: Diesen Wunsch habe ich begraben. Ich empfinde sehr, dass Gott das Beste aus meinem Leben gemacht hat. Ein paar Jahre nach meiner Krise zeigte Gott mir, dass meine grosse Liebe zu Kindern mir ermöglichte, auch schwierige Kinder gut anzuleiten und sie zu lieben, wie wenn ich eigene gehabt hätte. So wurde meine Begabung zum Beruf. Ab dem Zeitpunkt, bei dem ich erkannt habe, dass Gott mich mit dieser wertvollen Aufgabe und meinem damit verbundenen Zivilstand würdigt und mir nur das Beste gönnte, konnte ich ein volles Ja dazu haben und fand sogar Erfüllung darin. Er hat mir für mein Leben immer wieder eine Haltung geschenkt, die mir die Lebensfreude wieder zurückgab, auch wenn Beziehungen in Brüche gingen. So erlebte und erlebe ich ein unglaublich intensives, farbiges und spannendes Leben.

SE: Ich bin dankbar für die 32 Jahre mit meinem Mann, bin beschenkt mit Kindern und Grosskindern. Ich glaube, Gott weiss am besten, was für mich in dieser Beziehung gut ist und ich sehe dem gelassen entgegen. Schon während meiner Ehe lernte ich, dass mein Partner die tiefsten Sehnsüchte und Wünsche nach Geborgenheit nicht stillen kann und sie auch nicht muss.

Brigitte Hirzel (links im Bild)

«Ich merke, dass sich Beziehungen zu Freundinnen vertiefen und das mehr als früher. Vielleicht auch gerade, weil ich diese bewusst gesucht habe.»

Was möchtet Ihr den Menschen mitgeben, die in einer vergleichbaren Situation sind wie ihr?
SE: Mir wird immer mehr bewusst, dass unser Leben auf ein Ziel zugeht. Egal, wie wir es erleben, unsere Wurzeln und der letzte Halt sind und bleiben in Jesus.

BH: Es gibt auch ein glückliches und erfülltes Leben im Singlesein. Und egal, wie sich unser Leben gestaltet: Unser Ja dazu ist entscheidend wichtig und was ich daraus mache. Es ist zudem nie zu spät, auch neue Beziehungen zu knüpfen. Es lassen sich in jedem Lebensalter und in jeder Lebenslage Menschen finden, mit denen man sich austauschen kann.

Brigitte und Susanne, ganz herzlichen Dank für die ermutigenden Einblicke in Euer Leben!

ende

Das Interview führte Elisabeth Gutzwiller

DER ANDERE BLICKWINKEL

Ich lebe als Franziskaner

Bruder Mathias wurde in eine Bauernfamilie im Luzerner Hinterland hineingeboren und wuchs mit zwei Geschwistern auf. Sie erlebten eine sehr schöne Kindheit. Was der Glaube anbelangt ist Mathias den üblichen Weg gegangen, wie die meisten in seinem Alter: Taufe, Erstkommunion, Firmung – und dann «Tschüss Kirche». «Ich war zwar immer gläubig, aber das war meine persönliche Sache und hatte im Alltag keine grosse Rolle gespielt.»

Bruder Mathias, ich bin gespannt, wie Du zur Berufung des Franziskaners gekommen bist.
Nach dem Studium verbrachte ich einige Jahre in Russland. Dort habe ich die Sprache gelernt, gearbeitet und ein tolles Leben geführt. Mit 30 Jahren spürte ich dann aber immer mehr die Sehnsucht nach dem Tieferen des Lebens. Genau in diese Sinnkrise hat Gott hineingewirkt: Der Glaube an IHN wurde mir immer wichtiger und lebendiger. Langsam änderten sich die Prioritäten in meinem Leben. Ich fing an zu beten, die Messe zu besuchen, in der Bibel zu lesen und wollte Gott immer noch intensiver kennenlernen. Oft ging ich in Kirchen, weil ich dort in der Stille eine Ruhe und Frieden fand, wie sonst nirgends. Irgendwann landete ich dann auch in einem Kloster und war fasziniert von dieser Art zu leben, nämlich sich ganz GOTT zu schenken. Dann lernte ich die Geschichte von Franziskus von Assisi kennen. Mich faszinierte seine Radikalität, seine Ganzhingabe an Gott, seine tiefe Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung und seine Einfachheit. Ich lernte verschiedene Franziskanergemeinschaften kennen, teilte das Leben mit ihnen und merkte immer mehr: Das ist es! Das ist mein Ort, mein Weg.

So lebe ich jetzt seit 10 Jahren als Franziskaner. Vor drei Jahren legte ich auch meine ewige Profess ab, das Versprechen, mein ganzes Leben Gott zu schenken und das Evangelium Jesu zu leben, in der Gemeinschaft der «Minderen Brüder». Zurzeit lebe ich in unserer Gemeinschaft in Zürich, zusammen mit vier anderen Brüdern.

Das Leben als Franziskaner stelle ich mir so vor: Viel Zeit allein im Gebet, im schweigenden Arbeiten, zurückgezogen, wie ein Mönch eben. Ist das Deine Realität?
Nun, wir Franziskaner sind keine Mönche im eigentlichen Sinn. Die Mönche sind ja aus den Wüstenvätern hervorgegangen, einer Bewegung im Anfang des Christentums, wo Menschen sich bewusst in die Wüste zurückgezogen haben, um Gott in der Einsamkeit und eben im Schweigen zu begegnen. Als Franziskaner leben wir in Brüdergemeinschaften, d.h. Gemeinschaft ist ein wichtiges Element in unserem Zusammenleben. Aber es stimmt schon, dass wir natürlich auch bewusst Zeiten der Stille leben.

Erzähl etwas aus Deinem Alltag.
Unser Alltag ist geprägt vom Motto «contemplatio et actio», der Betrachtung, dem Gebet und der Tätigkeit. Hier in Zürich kommen wir morgens um 7 Uhr zum ersten Gebet und Gottesdienst zusammen. Es gibt dann weitere gemeinsame Gebetszeiten am Mittag und Abend. Das nennen wir Stundengebet. Zwischen den Gebetszeiten geht jeder Bruder seiner Tätigkeit nach, entweder im Haus oder auswärts. Ich zum Beispiel bin viel in der Stadt Zürich unterwegs, helfe mit im Chrischtehüsli, treffe Menschen, höre viel zu und versuche einfach da zu sein, wo Hilfe nötig ist.

Neben dem gemeinsamen Gebet in der Bruderschaft ist natürlich auch die persönliche Zeit wichtig, die jeder Bruder im Gebet mit Gott verbringt. In dieser Zeit leben wir bewusst die Stille. Dies geschieht aber ganz individuell. Sehr wichtig für mich sind Zeiten der Stille, wo ich einfach ganz vor Gott bin, in meiner Gebetsecke im Zimmer oder vor dem Kreuz in der Kapelle. Ich schätze diese Zeiten v.a. morgens und abends. Je älter ich werde und auch je hektischer alles um mich herum erscheint, desto wichtiger sind mir diese Momente.

Kennst Du Zeiten der Einsamkeit oder des Alleinseins?
Natürlich kenne ich solche Zeiten. Ich würde da unterscheiden zwischen den Begriffen Einsamkeit und Alleinsein; Einsamkeit empfinde ich eher so wie eine allgemeine Verlassenheit, auch von Gott. Krisenmomente. Ich denke da

an Zeiten, wo mir alles schwer fällt, vielleicht auch sinnlos vorkommt, wo man sich von niemandem verstanden fühlt. Für mich sind das eher negative, depressive Momente, die sich aber durchaus als fruchtbar herausstellen, wenn sie einmal durchlitten sind. Alleinsein hingegen bedeutet für mich mehr Zurückgezogenheit von Mitmenschen, aber nicht von Gott.

Und wann erlebst Du Alleinsein als etwas Schönes, Bereicherndes?
Ich schätze und brauche die Momente des Alleinseins unbedingt. Es hilft mir, mich zu sammeln und mich immer wieder ganz auf Gott auszurichten. Das kann in der Stille des Gebetes in meinem Zimmer sein oder aber auch in der Natur auf einem Spaziergang oder am allerschönsten auf einer Bergwanderung.

Vermisst Du Dinge, die Du aus Deinem früheren Leben kanntest?
Nun, natürlich gibt es Dinge, die mir manchmal fehlen, am meisten vielleicht die persönliche Ungebundenheit der Jugendjahre, wo ich in meiner Lebensplanung natürlich viel freier war. Aber zurück möchte ich nicht, sondern bin dankbar, wo ich jetzt bin, denn ich erlebe die Worte von Petrus hautnah: «Herr, wohin sollte ich gehen, du hast Worte des ewigen Lebens.»

Worin besteht heute Dein «Reichtum»?
Mein Reichtum besteht sicher darin, ein Leben führen zu können, in dem Gott ganz im Mittelpunkt steht. Ich bin materiell versorgt, so dass ich mich ganz IHM widmen kann. Ich versuche dies im Gebet und im Dienst an den Mitmenschen.

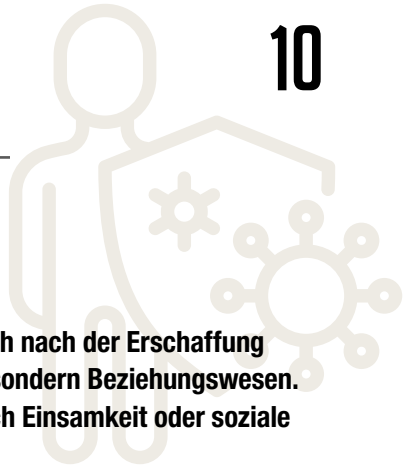
Der Glaube an Gott, an einen lebendigen Gott, an einen Gott, der mich nie alleine lässt, der immer bei mir ist, der mich versorgt und führt, ist der grösste Reichtum in meinem Leben.

Bruder Mathias, herzlichen Dank für den Einblick in Dein Leben!

Elisabeth Gutzwiller hat Bruder Mathias im Hope House der Heilsarmee kennengelernt. Dort wird seit dem ersten Lockdown im Frühling mit Hilfe vieler freiwilligen Helfern sowie Mitarbeitenden der Heilsarmee, des Chrischtehüslis und der Methodistischen Kirche für Menschen in schwierigen Lebenssituationen ein Mittagessen und Lebensmittel zum Mitnehmen angeboten.

Das Interview führte Elisabeth Gutzwiller

Illustration: istockphoto.com/Pavlo Stavnichuk



Unser Immunsystem am Anschlag

«Es ist nicht gut, wenn der Mensch allein sei.»[1] Mit diesem kernigen Satz spricht Gott gleich nach der Erschaffung des Menschen etwas Wesentliches über uns aus: Wir Menschen sind keine Einzelgänger, sondern Beziehungswesen. Wir sind auf ein Gegenüber und ein soziales Umfeld angewiesen. Fehlt uns das, sei es durch Einsamkeit oder soziale Isolation, wirkt sich dies negativ auf uns aus.

Dass einsame Menschen häufig depressive Symptome entwickeln oder andere psychische Leiden aufweisen, ist schon länger bekannt. Es überrascht nicht, dass Einsamkeit auch Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Einsamkeit kann dazu führen, dass man sich zurückzieht, körperlich weniger aktiv und weniger an der frischen Luft ist. Man begegnet der inneren Leere mit einer «aufmunternden», aber nicht unbedingt gesunden Ernährung.

Immer deutlicher zeigen Studien, dass Einsamkeit und soziale Isolation direkte Auswirkungen auf unser Immunsystem haben. Eine amerikanische Forschungsgruppe konnte vor einigen Jahren nachweisen, dass soziale Isolation einen Einfluss auf die Genaktivität in Monozyten hat. Monozyten sind eine Untergruppe der weissen Blutkörperchen, die in der Immunabwehr eine wichtige Rolle spielen.[2] Die Forscher fanden heraus, dass in den Monozyten Gene aktiviert wurden, die Entzündungen fördern können und die Immunabwehr gegen Viren schwächen. Gleichzeitig vermehrte sich eine Untergruppe der Monozyten, in denen diese Gene besonders stark aktiviert waren. Diese Beeinflussung des Immunsystems kann Folgen haben: Die Anfälligkeit für chronische Entzündungen und Blutgefässerkrankungen erhöht sich.

> «Einsamkeit kann dazu führen, dass man sich zurückzieht, körperlich weniger aktiv und weniger an der frischen Luft ist.»

Unterschiedliche Reaktion – ähnliche Folgen

Den Einfluss auf Entzündungsmechanismen durch Einsamkeit und soziale Isolation hat eine englische Forschungsgruppe kürzlich genauer unter die Lupe genommen. In einer Metastudie analysierten sie bereits vorliegende Forschungsergebnisse, um daraus weiterführende Erkenntnisse zu gewinnen.[3] Sie untersuchten 14 Studien, die sich mit Auswirkungen von Einsamkeit (subjektive, gefühlte Isolation) beschäftigten, und 16 Studien, welche die soziale Isolation (objektive Isolation) im Fokus hatten.

Das Ergebnis legt den Schluss nahe: Einsamkeit und soziale Isolation wirken sich messbar auf Prozesse im Körper aus. Die meisten Studien zeigten einen Zusammenhang mit der Konzentration von C-reaktivem Protein (CRP), Interleukin-6 (IL-6) und Fibrinogen. Das sind Substanzen, die als Anzeichen für Entzündungen gelten und in der körpereigenen Immunabwehr oder der Bildung von Blutgerinnseln eine wichtige Rolle spielen. Interessanterweise gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation: Letztere hat auf IL-6 keinen Einfluss. Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass sich Einsamkeit und soziale Isolation auf unterschiedliche Art und Weise auf das Immunsystem auswirken, im Resultat aber ähnliche Folgen haben.

Wenn Schutzmassnahmen zum Bumerang werden

In Zeiten von Corona lassen solche Studien aufhorchen. Aus nachvollziehbaren Gründen werden heute bestimmte Personengruppen unter besonderen Schutz gestellt und abgesondert. Doch das kann zu sozialer Isolation und Einsamkeit führen. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass diese Massnahmen einen negativen Einfluss auf das Immunsystem dieser Personen haben können. Wir kommen damit quasi vom Regen in die Traufe. Die Schutzmassnahme kann zum Bumerang werden.

Gerade als Kirchen sind wir herausgefordert, uns darauf zu besinnen, dass es auf verschiedenen Ebenen nicht gut ist, dass der Mensch allein ist. Unsere Aufgabe ist es, angemessene Wege zu finden, um uns einsamer Menschen anzunehmen. Unabhängig davon, ob Corona oder nicht.

Beat Schweitzer *ist Molekularbiologe und Theologe. Er ist Dozent für Ethik am Theologischen Seminar St. Chrischona (tsc).*
beat.schweitzer@tsc.education

1 Mose 2,18

2 vgl. Cole, S. W., Capitanio, J. P., Chun, K., Arevalo, J. M. G., Ma, J. & Cacioppo, J. T. (2015): Myeloid differentiation architecture of leukocyte transcriptome dynamics in perceived social isolation. PNAS, 112(49), 15142–15147

3 vgl. Smith, K. J., Gavey, S., RIddell, N. E., Kontari, P. & Victor, C. (2020): The association between loneliness, social isolation and inflammation: A systematic review and meta-analysis. Neuroscience and biobehavioral reviews, 112, 519–541

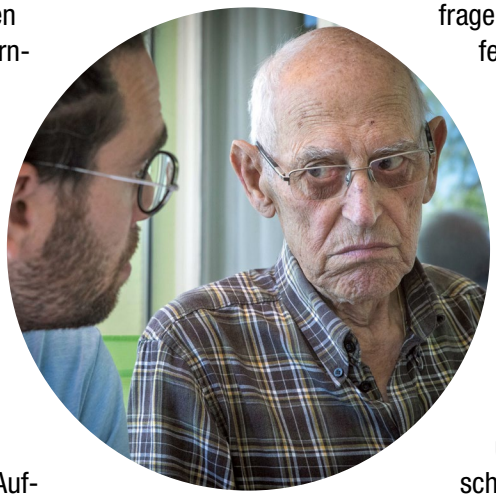
Illustration: istockphoto.com/AlexeyBlogoodf

Geh die zweite Meile

Wir leben in der Zeit von Corona und somit auch in einer Zeit der Isolation. Das hat ein Problem noch verstärkt, mit dem viele ältere Menschen sowieso schon konfrontiert sind: Die Einsamkeit. Wir als Verein SOULMAN haben uns vor über drei Jahren auf die Fahne geschrieben, besonders dem Alleinsein der Seniorinnen und Senioren entgegen zu wirken, indem wir ihnen Zeit und Freude schenken.

Herausgefordert
Und nun sind wir besonders gefordert. Zum einen, weil wir als Verein mit der sogenannten „Risikogruppe“ zu tun haben, und zum anderen, weil es uns wirklich braucht.

Normalerweise trifft man uns in den Altersheimen, bei älteren Menschen zuhause oder auf Ausflügen, bei denen wir mit unseren Senioren noch einmal in Luzern ein feines Vermicelles essen gehen, den eigenen, schon lange verkauften Bauernhof besuchen oder einfach auf einer Einkaufsrunde im Migros nebenan. Wir mussten neu lernen, auf andere Weise den Menschen zu begegnen und versuchen – wenn auch auf Distanz – die Menschen auch weiterhin zu besuchen. So erledigen wir für viele Menschen die Einkäufe, schreiben auf alten Schreibmaschinen Durchhaltebriefe oder starteten eine Kuchen-Aktion. Dabei motivierten wir mit einem einmaligen Aufruf in den sozialen Medien dutzende Menschen, einen Kuchen zu backen. Dann beschenkten wir über 200 Seniorinnen und Senioren mit einem grossen Stück Kuchen und ein paar geschriebenen Zeilen. Unzählige dankbare Gesichter und viele Tränen haben gezeigt, dass es oft nicht viel braucht, um einen Unterschied zu machen.



Gemeinschaft
Wir erleben immer wieder, wie beim Erzählen von wunderbaren Lebensgeschichten schöne Erinnerungen geweckt werden. Wie sehr wird unser Zuhören geschätzt! Im Umgang mit den Senioren und den Menschen, die ihren Lebensabend mit Einschränkungen bestreiten müssen, versuchen wir, ihnen mit Wertschätzung zu begegnen und gleichzeitig auch unser Knowhow einzubringen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass es sich lohnt, einen mutigen ersten Schritt zu machen, um auf ältere Menschen zuzugehen. Einfach mal an der Haustüre klingeln und fragen, ob man helfen könne beim Einkaufen, oder, wenn man sowieso im Altersheim jemanden besuchen geht, noch zehn Minuten länger in der Cafeteria zu sitzen, um mit jemandem ein Gespräch anzufangen. Kaum einmal geht man nach Hause, ohne eine neue Bekanntschaft geschlossen zu haben. Unser Motto, Zeit und Freude zu schenken, hat uns über die Jahre, in denen wir nun als Verein unterwegs sind, schon unzählige spannende Stunden beschert, in denen wir eintauchen durften in Lebensgeschichten, Abenteuer und in andere schöne oder auch schwierige Erlebnisse.

Es geht weiter
Wir sind überzeugt, dass dies in der kommenden Zeit immer wichtiger wird: Im dichtgedrängten Alltag irgendwo an einem Küchentisch innezuhalten, um jemandem ein paar Minuten zu schenken, der sonst niemanden zum Reden hat. Und so in kleinen Schritten Nächstenliebe ganz konkret zu leben, gerade in dieser Corona-Zeit und sicher darüber hinaus.

Patric Neeser

Fotos: Ricardo Amaral

ende

Was ist SOULMAN?

SOULMAN ist eine als Verein strukturierte Non-Profit Organisation, welche sich hilfsbedürftigen Menschen, insbesondere Seniorinnen und Senioren annimmt, die aufgrund einer gewissen sozialen Isolierung oft unter Einsamkeit leiden.
Wir möchten mit offenen Ohren, der nötigen Zeit und ganz individuell angepasster Betreuung die Lebensqualität dieser Menschen verbessern.
Vielleicht wärst auch du oder jemand in deinem Umfeld froh, um Support vom Verein SOULMAN, dann melde dich ungeniert bei uns.
Wir versuchen, wo immer es geht, unbürokratisch und möglichst schnell Hand zu bieten.
Alle Infos findest du hier: **www.soulman-verein.ch**

Informiert bleiben

Abonnieren Sie unseren digitalen Newsletter und bleiben Sie immer auf dem aktuellsten Stand, was beim SWK läuft.

www.swk.swiss/newsletter

Veranstaltungen besuchen

- twogether Mentorenschulung vom 27. März 2021 in Burgdorf (NEUEINSTEIGER und UPGRADE)
- twogether Mentorenschulung vom 1. Mai 2021 in Kollbrunn (NEUEINSTEIGER und UPGRADE)
  Anmelden unter *twogether.online/ch/ausbilden*
- Mitgliederversammlung 08.05.2021 in Aarau

Mitglied werden

Möchten Sie unsere Vereinsarbeit unterstützen?
Wir freuen uns über Ihren Beitritt.

www.swk.swiss/mitgliedschaft

Spenden

Nur weil Menschen wie Sie hinter uns stehen, können wir jungen Menschen den Rücken stärken.
Vielen Dank für Ihr Mittragen!

IBAN CH16 0900 0000 5000 6609 2
BIC POFICHBEXXX

oder auf
www.swk.swiss/spenden

«Durch die ehrenamtliche Arbeit im SWK kann ich meine Gaben einsetzen und damit indirekt jungen Menschen ermöglichen, starke Lebensentwürfe zu planen.»

Elisabeth Gutzwiller
Lektorat