

recke:*in*

Das Magazin der Graf Recke Stiftung



Wege
aus der
Einsamkeit



Schnell überzeugt

BARBARA MEIER

MIETERIN IM HAUS RECKEBLICK

Nur eine Nacht: So lange hat Barbara Meier gebraucht, sich für den Umzug ins neue »Wohnen mit Service/Betreuung« des Hauses Reckeblick im Graf Recke Quartier Neumünster zu entscheiden, sagt sie. Schnell überzeugt habe sie vor allem »der gute Ruf des Hauses«, erzählt die 91-Jährige. Sie freut sich aufs Bridgespielen an ihrem großzügigen Esszimmertisch und geht zum Mittagessen in den Speisesaal im Erdgeschoss des Hauses. Dass dazwischen drei Etagen mit Kurz- und Langzeitpflegeplätzen liegen und der ambulante Pflegedienst recke:mobil im Graf Recke Quartier Neumünster unterwegs ist, ist für Barbara Meier ein beruhigendes Gefühl. »Jetzt ist es ein großer Schritt«, habe ihre Enkelin ihr beim Umzug gesagt, »aber falls du zum Beispiel mal in die Kurzzeitpflege musst, ist es nur eine Etage«.

Mehr zum neuen Angebot im Haus Reckeblick auf Seite 7 dieser Ausgabe.



Pfarrer Ulrich Lillie

Liebe Leserin, lieber Leser,

»mir fehlt einfach jemand zum Reden. Dafür hat ja heute niemand mehr Zeit. Alles muss schnell gehen, ob im Laden, in der Apotheke oder beim Arzt«, sagt mir der 81 Jahre alte ehemalige Grundschullehrer.

Es ist tatsächlich an der Zeit, dass öffentlich mehr und anders über Einsamkeit gesprochen wird als bisher. Das Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat sich im Jahr 2021 nach eingehender Beratung mit guten Gründen dafür entschieden, ein »Kompetenznetzwerk Einsamkeit« zu gründen, das sich, angesiedelt am Frankfurter Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, bewusst als Netzwerk von verschiedenen mit dem Thema bereits befassten Akteuren aus Wohlfahrtspflege, Sozial- und Sportverbänden, Kirchen, Wissenschaft und Politik versteht. Einsamkeit ist eben kein Privatproblem weniger, vermeintlich schwieriger oder bemitleidenswerter Personen, sondern hat sich zu einem Massenleiden entwickelt, das jeden betreffen kann und das den gesellschaftlichen Zusammenhalt gefährdet. Daher wird – und das ist aus meiner Sicht ein weiteres Problem – über Einsamkeit zunehmend wie über eine Krankheit gesprochen, die man heilen kann, oder wie über ein sozialtechnisches Problem, für das es doch (möglichst die) eine Lösung geben muss. Aber diese eine Lösung gibt es eben nicht und es ist eine gefährliche Mode, dass Einsamkeit als »neue Epidemie« oder gar als »Lepra des 21. Jahrhunderts« bezeichnet wird. Denn auf diese Weise werden die von Einsamkeit betroffenen Menschen wie dieser ehemalige engagierte Lehrer oder viele junge Menschen, die sich einsam fühlen, krankgeschrieben, pathologisiert und sprachlich ausgegrenzt.

»Und als Jesus das Volk hatte gehen lassen, stieg er auf einen Berg, um für sich zu sein und zu beten. Und am Abend war er dort allein ...« So berichtet das Matthäusevangelium (Mt 14,13 f.) Wie Jesus suchen heute viele Menschen im Lärm der medialen Massengesellschaft das »Für-sich-Sein«,

freiwilliges, manchmal ersehntes Alleinsein, wieder. Ich bin dann mal weg auf dem Pilgerweg, im Kloster oder meiner Wanderung. Und gehören Erfahrungen von freiwilligem und unfreiwilligem Alleinsein in angemessener Dosis nicht zu einer gesunden menschlichen Entwicklung von uns allen?

Es ist an der Zeit, mehr und auch anders über Einsamkeit zu sprechen. Die Ihnen vorliegende Ausgabe der *recke:in* versteht sich als ein Beitrag zu einem solchen Gespräch. Als Beitrag auch zu einer differenzierten Erkundung eines Gefühls, das niemandem von uns fremd ist und über das wir doch so ungern sprechen. Konkret beschreibt diese Ausgabe viele Möglichkeiten, die unsere Mitarbeitenden tagtäglich anbieten, um mit sehr unterschiedlichen Menschen Wege aus unfreiwilliger und schmerzhaft erlebter Einsamkeit herauszufinden.

Ich wünsche Ihnen mit herzlichen Grüßen aus der Graf Recke Stiftung – auch von meiner Kollegin Petra Skodzig und meinem Kollegen Jens Leutner – eine hoffentlich gute Gespräche anregende Lektüre, vor allem aber eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit und ein hoffentlich friedlicheres Jahr 2026.

Ihr

Ulrich Lillie

Theologischer Vorstand

Wer wir sind & was wir tun

Die Graf Recke Stiftung ist eine der ältesten diakonischen Einrichtungen Deutschlands. 1822 gründete Graf von der Recke-Volmerstein ein »Rettungshaus« für Straßenkinder in Düsseldorf. Heute ist die Graf Recke Stiftung in den Geschäftsfeldern *Graf Recke Erziehung, Graf Recke Bildung, Graf Recke Sozialpsychiatrie & Heilpädagogik und Graf Recke Wohnen & Pflege* tätig. Die meisten Einrichtungen und Angebote der Graf Recke Stiftung befinden sich im Großraum Düsseldorf, erstrecken sich aber darüber hinaus vom Ruhrgebiet bis in die Region Köln und vom Niederrhein bis ins Bergische Land. Darüber hinaus gibt es weitere Standorte in Bad Salzuflen (Westfalen-Lippe) sowie in Neumünster (Schleswig-Holstein). Zur Graf Recke Stiftung gehört auch die Dienstleistungstochter DiFS mit Gebäudereinigungs- und Gartenservice in Düsseldorf.

Mehr Informationen und aktuelle News aus der Graf Recke Stiftung:

 www.graf-recke-stiftung.de

 www.graf-recke-karriere.de

 www.facebook.com/GrafReckeStiftung

 www.instagram.com/GrafReckeStiftung

 www.linkedin.com/company/GrafReckeStiftung



In diesem Jahr erscheint die *recke:in* nicht mehr drei Mal, sondern zwei Mal im Jahr. Um laufend informiert zu bleiben, empfehlen wir Ihnen unseren Newsletter.

Hier anmelden:

 www.graf-recke-stiftung.de/newsletter

recke:in

Das Magazin der Graf Recke Stiftung
Ausgabe 80 | Herbst/Winter 2025

Herausgeber Vorstand der Graf Recke Stiftung
Einbrunger Straße 82, 40489 Düsseldorf

Redaktion Fachbereich Kommunikation
der Graf Recke Stiftung, Dr. Roelf Bleeker

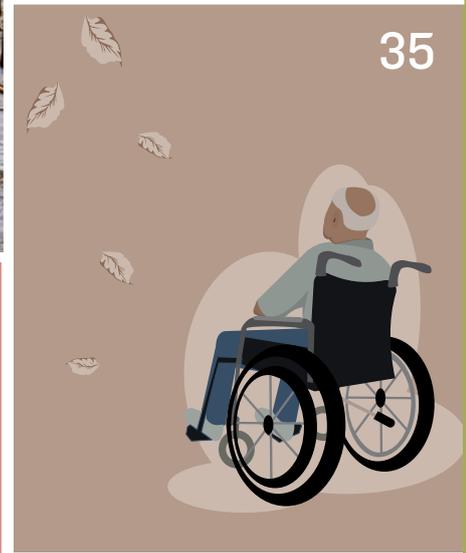
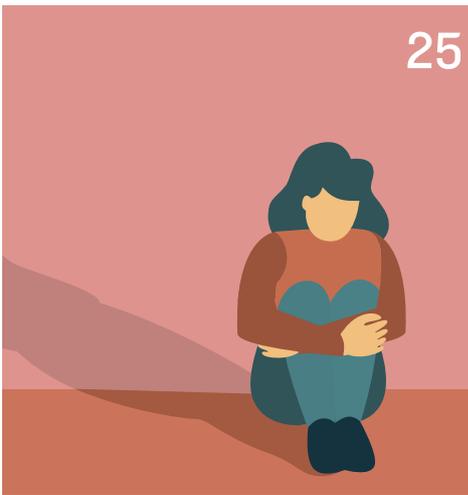
Gestaltung Claudia Ott, Nils-Hendrik Zündorf

Bildnachweis ZIAM/unsplash, curated lifestyle/unsplash,
Romina Uhlrau, Dirk Bannert, privat, Achim Graf, Sonja
Hausmanns, Nicola Orf, Stella Volkenand, Shutterstock, iStock

Druckerei V+V Sofortdruck GmbH, 3.700 Exemplare

Umweltschutz *recke:in* wird CO₂-neutral gedruckt.

Im Verbund der
Diakonie 



Inhalt

6

Kreuz & quer

Funk und Fernsehen in der Graf Recke Stiftung

8

Was ist eigentlich Einsamkeit?

Einsamkeitsforscher
Janosch Schobin über Kulturfragen
und die Rolle sozialer Unternehmen

10

Isolation entgegenwirken

Gesang und Kunst ermöglichen Begegnungen
für Menschen mit psychischen Erkrankungen

17

Vereinzelung überwinden

Vom Espresso bis zum Ehrenamt:
niedrigschwellige Angebote gegen Einsamkeit

20

Diakonische Kultur

E wie Ehrenamt

22

Begegnungsorte

Orte des Zusammenkommens
in der Graf Recke Stiftung

24

recke:rückblick

Und manchmal fließen auch Tränen

25

Bindungen schaffen

Wer in der Jugendhilfe aufwächst,
hat ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko

34

Die naive Frage

Nachtwachen sind im Dienst allein –
sind Sie einsam, Herr Oschatz?

35

Gemeinschaft bieten

Viele Wohn- und Betreuungsformen
wirken Einsamkeit im Alter entgegen

40

Ihre Unterstützung

Spendenprojekte der Graf Recke Stiftung

42

Freiwillig allein

Eva Lunkenheimer war im
Schweigekloster – warum?



Hirschhausen und das große Vergessen

Die ARD-Doku von Eckart von Hirschhausen wurde auch im Ahorn-Karree gedreht.

In seiner neuen ARD-Dokumentation »Hirschhausen und das große Vergessen« trifft Eckart von Hirschhausen führende Demenzforschende und erlebt die Auswirkungen von Demenz mit Betroffenen, Angehörigen und Pflegenden. Er trifft Fachleute und Forschende, fragt, was präventiv hilft und welche vielversprechenden Ansätze es zur Behandlung von Demenz gibt. Dazu war das Hirschhausen-Team auch im Ahorn-Karree im Dorotheenviertel Hilden unterwegs, wo Menschen mit Demenz in einer ganz besonderen Atmosphäre leben.



Die Doku gibt es in der ARD-Mediathek: bit.ly/ARD-Doku

In unserer vorigen Ausgabe hat uns Eckart von Hirschhausen fünf Fragen zur Demenz beantwortet: hier online lesen.



bit.ly/fragen-demenz



Woche der seelischen Gesundheit

Die Graf Recke Stiftung gestaltete eine Auftaktveranstaltung im Rhein-Kreis Neuss mit.

Traditionell im Oktober findet die bundesweite »Woche der seelischen Gesundheit« statt. Auch in diesem Jahr beteiligte sich die Graf Recke Stiftung an verschiedenen Aktionen in ihrem Verbreitungsgebiet. So fand die Auftaktveranstaltung im Rhein-Kreis Neuss in der Buchhandlung Esser in der Kaarster Innenstadt statt. Organisiert und moderiert wurde sie von Mona Morgenstern, Bereichsleiterin der Graf Recke Stiftung, und Ulrike Brinkmann vom Runden Tisch Inklusion Kaarst (RUTIK). Die stellvertretende Landrätin des Rhein-Kreises Neuss, Katharina Reinhold, war ebenfalls vor Ort und hielt die Eingangsrede. Dazu gab es einen geschichtlichen und literarischen Überblick zum Thema seelische Gesundheit durch Buchhändler Thomas Reichling sowie spannende Buchvorstellungen.

Hier möchte die Ministerin alt werden

Der Deutschlandfunk sendete live aus dem Graf Recke Quartier Neumünster.



Übertragungswagen, Mikrofone und Kameras: Im September gab es einen besonderen Besuch im *Graf Recke Quartier Neumünster*. Im Rahmen seiner Live-Sendung »Agenda vor Ort« rückte der Deutschlandfunk (DLF) das innovative Konzept des Quartiers in den Fokus. Geschäftsführer Martin Irmer betonte in der Diskussion den Wert des selbstbestimmten Lebens in Gemeinschaft und des generationenübergreifenden Miteinanders. Die schleswig-holsteinische Sozialministerin Aminata Touré, die ebenfalls bei der Diskussion dabei war und das Quartier bereits im Februar besucht hatte, machte den Verantwortlichen vor Ort ein besonderes Kompliment: »Wenn ich die Möglichkeit habe, in Neumünster alt zu werden, dann möchte ich hier alt werden.«

Der Mitschnitt der »Agenda vor Ort«-Sendung »Therapie, Teilhabe, Zuhause – was Pflege in Gemeinschaft bewirkt« ist in der Deutschlandfunk-Mediathek verfügbar:



<https://bit.ly/pflege-zukunft>

Im Pflege- und Therapiezentrum Haus Recke-
blick im *Graf Recke Quartier Neumünster* sind
22 Wohneinheiten entstanden, die die ambu-
lante und stationäre Versorgungsstruktur im
Quartier näher zusammenbringen sollen. Neben
der schon etablierten Langzeitpflege in den
unteren drei Etagen profitieren in den oberen
Stockwerken jetzt Mieterinnen und Mieter vom
»Wohnen mit Service/Betreuung«. Mittagessen,
Wäscheservice und Angebote im Haus sowie die
Angebote im gesamten *Graf Recke Quartier Neu-
münster* können hinzugebucht werden. Einher
geht die Umbaumaßnahme mit einer Reduzie-
rung der stationären Plätze im Haus Recke-
blick: Von ehemals 155 Plätzen bleiben noch 100.
Damit reagiere man auf die hohe Nachfrage nach
einer möglichst selbstbestimmten Wohnform
für ältere Menschen und auch den allgemeinen
Fachkräftemangel in der stationären Pflege, sagt
Geschäftsführer Martin Irmer.

Wir haben die frisch eingezogenen
Bewohnerinnen und Bewohner im Haus
Recke-**blick** besucht. Ihre Geschichten lesen
Sie in unserem Newsportal:

on

[www.graf-recke-stiftung.de/umzug-recke-**blick**](http://www.graf-recke-stiftung.de/umzug-recke-blick)

Umbau im Haus Recke-**blick**

Die Pflegeeinrichtung erweitert ihr Angebot
im Bereich »Wohnen mit Service« und
»Wohnen mit Betreuung«.



KREUZ
& QUER



Von Einsamkeit und Zugehörigkeit

Eine Kunstgruppe im *Graf Recke Quartier
Neumünster* verleiht Gefühlen Ausdruck
in einer Collage.

Einsamkeit – unter diesem Motto und unter der Leitung
von Wilhelm Bühse, studierter Bildhauer und Experte
in Farbtherapie, hat die Kunstgruppe im *Graf Recke
Quartier Neumünster* ihren Gefühlen in einer Collage
Ausdruck gegeben. Bewohnerinnen und Bewohner aus
der stationären Pflege, Mieterinnen und Mieter aus
dem betreuten Wohnen und aus der WG Heimathafen
widmeten sich dabei auch dem positiven Gefühl der
Zugehörigkeit und der Achtsamkeit füreinander. Die
Kunstgruppe trifft sich regelmäßig unter der Leitung
von Bühse, der dem Haus Recke-**blick** und dem *Graf
Recke Quartier* seit vielen Jahren eng verbunden ist.



»Versteckte Einsamkeit führt dazu, dass einem keiner helfen kann.«

THEMA EINSAMKEIT

Nur niemandem zur Last fallen

Einsamkeitsforscher Janosch Schobin spricht mit *Roelf Bleeker* über die kulturellen Unterschiede von Einsamkeit und was Sozialunternehmen bei der Begleitung von einsamen Menschen leisten können.

Herr Schobin, wie würden Sie Einsamkeit in einem Satz definieren?

Als das unangenehme Gefühl, dass in meinen Beziehungen etwas nicht stimmt.

Das Thema findet zunehmend Beachtung in der Wissenschaft. Auf der anderen Seite wird es gesellschaftlich tabuisiert. Woran liegt das?

Einsamkeit ist nicht kulturuniversell tabuisiert. Ich habe Studien in Lateinamerika gemacht, wo Leute von ihren Nachbarn wissen, wenn diese einsam sind, oder einem das auf der Straße sagen, was in Deutschland sehr selten passieren würde. Selbst in Deutschland ist das nicht überall gleich: Es ist zum Beispiel bei jüngeren Menschen tabuisierter als bei Älteren. Auch die Wahrnehmung des Tabus ist stark abhängig vom eigenen Einsamkeitsgefühl.

In der Soziologie werden sogenannte diskreditierte von sogenannten diskreditierbaren Merkmalen unterschieden. Diskreditierte Merkmale sind solche, die man von außen gut erkennen kann und mit denen Personen abgewertet werden können. Das kann in bestimmten Kontexten so etwas wie die Hautfarbe sein. Die Einsam-

keit gehört eher zu den diskreditierbaren Merkmalen. Das heißt, nur wenn man das von jemandem weiß, dann kann man es nutzen, um die Person abzuwerten. Das sorgt dafür, dass es eine stärkere Neigung gibt, das Gefühl der Einsamkeit zurückzuhalten, wenn man es empfindet.

Wenn das in anderen Kulturen anders ist, könnte man annehmen, dass damit das Problem dort auch weniger groß ist. Es ist ja bearbeitbar, wenn es nicht tabuisiert ist. Oder im Umkehrschluss: Ist dann das Tabu ein Faktor, der das Problem Einsamkeit noch potenziert?

Ich weiß nicht, ob die Einsamkeit verschwindet, weil man sie bearbeiten kann, aber es verändert natürlich die sozialen Funktionen von Einsamkeitsklagen ziemlich deutlich. Das ist gerade in christlichen Kontexten in Lateinamerika ein stark christologisches Motiv: eine Prüfung auf dem Lebensweg.

Ist das dann nicht eine selbst gewählte Einsamkeit?

Nein. Ein Beispiel aus meiner Forschung ist eine Witwe, die das Bild ihres verstorbenen Mannes vor die Tür stellte, wenn es ihr besonders schlecht ging, als Zeichen an die Nachbarn: Sie ist einsam. Das wertet erst mal auf, weil es ein Zeichen ihrer Treue ist, ein Teil des Lebenskampfes, der ihr Ansehen verleiht, wenn sie ihn würdig durchsteht. Und es führt natürlich auch dazu, dass die Nachbarn mehr affektive Unterstützung anbieten. Die Einsamkeitsklage führt in der Konsequenz zu sozialer Unterstützung, weil sie positiv gedeutet wird. Ob die Witwe dadurch weniger einsam ist, ist eine komplizierte Frage. Aber der Verlust wird wahrscheinlich besser zu ertragen sein. Unsere Situation hier ist anders. Man versteckt Einsamkeit. Das führt natürlich dazu, dass einem keiner helfen kann. Man muss es mit sich ausmachen. Häufig ist einer der Gründe, die Leute angeben, dass sie damit niemandem zur Last fallen wollen.

Also ist es ein Phänomen westlicher, individualisierter Gesellschaften?

Hilfsbedürftigkeit zu kommunizieren, ist bei uns in vielen Sektoren schwierig. Wir haben viele Unterstützungsnetzwerke in Nachbarschaften. Typisch ist, dass es total leicht ist, Leute zu finden, die Hilfen anbieten. Aber es ist ziemlich schwierig,

Leute zu finden, die diese Hilfen annehmen. In individualistischeren Gesellschaften ist die knappere Ressource das »Gebrauchtwerden«. Sozialer Status hängt häufig davon ab, gebraucht zu werden: Um Anerkennung zu erfahren, ist es in unserem Typus Gesellschaft eigentlich immer besser, man ist derjenige, der hilft, als derjenige zu sein, dem geholfen wird. Das ist tendenziell mit Statusverlusten und mit Herabwürdigung verbunden. Wenn das alle verinnerlichen, wird es problematisch. Es muss ja auch welche geben, die Hilfe akzeptieren können.

Das ist ein guter Anknüpfungspunkt. Die Graf Recke Stiftung begleitet und unterstützt als Sozialunternehmen Menschen mit Teilhabeeinschränkungen, die durch ihre Einschränkungen oft ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko haben. Wie sehen Sie die Rolle eines Sozialunternehmens beim Thema Einsamkeit?

Einmal spielen solche sozialen Dienstleistungen eine wichtige Rolle als Brücke ins Soziale. Bei den Leistungen zur Teilhabe ist ja häufig klar, dass Assistenzen notwendig sind, damit Menschen mit bestimmten Einschränkungen ihre Beziehungen so pflegen können, wie sie das wollen. Der Vorteil einer professionellen Dienstleistung ist, dass ich mir diese selber zurechnen kann, als etwas, das mir rechtmäßig oder durch Bezahlung zusteht und ich als eigene Leistung darstellen kann. Wenn der Freund das macht, kann ich bestimmte Autonomiefiktionen nach außen schlecht aufrechterhalten.

Soziale Dienstleistungen können aber auch die Weiterleitung relevanter Informationen an andere Akteure sein. Das können Familienangehörige, Nachbarschaft oder Freundeskreis sein. In dem Moment, in dem sich jemand immer weiter zurückzieht, kann beispielsweise eine Mitarbeiterin eines ambulanten Pflegedienstes das erkennen und ein Unterstützungsnetzwerk für diese Person mobilisieren. Das ist eine wichtige Scharnierfunktion (siehe auch Beitrag auf Seite 36 dieser Ausgabe).

Und dann ist es natürlich so, dass die Betreuungspersonen schnell einen ganz hohen Stellenwert im Leben dieser Person bekommen, vor allem wenn Betreuungsverhältnisse über viele Jahre bestehen. Menschen mit psychischen Erkrankungen zum Beispiel sind häufig sehr einsam, und dann sind die Betreuungspersonen häufig die

einzigsten Menschen, mit denen sie richtige Gespräche haben.

Da gibt es bei uns ja die sogenannten Careleaver, die aus der Jugendhilfe kommen und häufig keine familiären Netzwerke haben (siehe auch Beitrag auf Seite 32 dieser Ausgabe) und die tatsächlich eine Rückkehrmöglichkeit haben, um dort anzudocken, wo sie ihre Bezugspersonen hatten.

Ja, und das ist total wichtig, denn sie brauchen ja auch primäre Bindungspersonen. Und die suchen sie sich und erwarten auch später, dass sie diese in den Institutionen immer wieder vorfinden.

Was würden Sie sich wünschen für unsere Gesellschaft beim Umgang mit Einsamkeit?

Ich gehe davon aus, dass wir ziemlich viel unnötige Einsamkeit haben, also Einsamkeit, die in ihrer Intensität, aber vielleicht auch in ihrer Dauer vermeidbar wäre. Der Best Case wäre aus meiner Sicht, dass Einsamkeit ein ganz normales Unglück wird, dass man damit würdig leben kann. //



JANOSCH SCHOBIN

Vom Freundschafts- zum Einsamkeitsforscher

Janosch Schobin ist einer der wenigen Freundschaftssoziologen Deutschlands und über dieses Thema zur Einsamkeitsforschung gekommen. Er lehrt an den Universitäten Göttingen und Kassel und ist Mitglied des Kompetenznetzes Einsamkeit am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt am Main. Außerdem verantwortet er dort die wissenschaftliche Begleitung des Projekts »Inspire YOUth« zur Prävention von Einsamkeit bei Kindern.



Isolation entgegenwirken

Menschen, die durch soziale Einrichtungen begleitet werden, haben häufig ein erhöhtes Risiko, zu vereinsamen. Der Begriff Teilhabebeeinschränkung beschreibt dies gut: Eine geistige, körperliche oder auch seelische Beeinträchtigung erschwert die Kontaktaufnahme. Auch erfahren betroffene Menschen nicht selten Ausgrenzung. Schon 2016 heißt es im zweiten Teilhabebericht der Bundesregierung: »Ein höherer Anteil der Menschen mit Beeinträchtigungen (16 Prozent) hat sehr oft oder oft das Gefühl, dass die Gesellschaft anderer fehlt, als dies bei Menschen ohne Beeinträchtigungen (9 Prozent) der Fall ist.« Doch dieser drohenden Isolation lässt sich durchaus etwas entgegensetzen.



Singend zum Wir- Gefühl

Einst als Projekt für den Weihnachtsmarkt gedacht, ist der inklusive Chor »Aufwind« längst eine feste Institution. Denn beim Singen erleben insbesondere Menschen mit psychischer Erkrankung ein Gemeinschaftsgefühl. Doch auch Nachbarn, Freunde und Mitarbeitende wollen den Termin nicht missen, Chorleiter Volker Neveling inklusive.

VON ACHIM GRAF

Immer freitags haben Bärbel Grote und Heike Ransome-Jones einen festen Termin. Dann treffen die Mieterin aus dem Service-Wohnen der Graf Recke Stiftung und die Leistungsberechtigte der Sozialpsychiatrie auf dem Areal an der Grafenberger Allee in Düsseldorf aufeinander. Denn die Probe des inklusiven Chors »Aufwind« wollen beide möglichst nicht verpassen. Es geht um weit mehr als die Liebe zur Musik. »Ich freue mich immer auf die Bärbel und auf alle anderen«, sagt Heike Ransome-Jones, die von Anfang an dabei ist. Und das ist kein Zufall.

Der Chor ist für die 68-Jährige zu einem Ort des gemeinschaftlichen Erlebens geworden. Denn sie weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Einsamkeit anfühlt: Als Heike Ransome-Jones vor mehr als drei Jahrzehnten nach Düsseldorf gekommen ist, dachte sie nicht, dass sie hier heimisch werden könnte, bekennt sie. Doch es kam

anders. Seit 30 Jahren werde sie von der Stiftung begleitet, lebe mittlerweile in einer Wohngemeinschaft auf dem Gelände. Sie habe einige Psychosen hinter sich, sei aber seit Jahren stabil und freue sich über jeden Tag. »Der liebe Gott hat mich davor bewahrt, unterzugehen. Und die Stiftung war mein Glück«, sagt sie feierlich. Der Chor ist für sie ein nicht mehr wegzudenkender Teil davon. »Das Singen ist für mich sehr wichtig geworden.« Sie strahlt.

Was vor 13 Jahren als einmaliges Projekt für den Weihnachtsmarkt gedacht war, hat sich längst zu einer festen Institution entwickelt. Seitdem gab es unzählige Auftritte, sogar eine CD hat man aufgenommen. Zwischen 15 und 20 Sängerinnen und Sängern treffen sich laut Chorleiter Volker Neveling jede Woche zur Probe, freut er sich. Hinzu kommen zuweilen Mitarbeitende sowie seine Frau Caroline, die den Chor am Klavier begleitet. Dieser inklusive Gedanke habe

das Projekt von Anfang an geprägt, sagt er. Menschen mit psychischen Erkrankungen, insbesondere mit Depressionen, trauten sich häufig nicht, nach draußen zu gehen. Ihnen Begegnungen möglich zu machen, darin sieht er eine seiner Aufgaben. »Das Singen kommt noch on top und tut der Seele gut. Ich tue das auch für mich«, meint er.

EIN ORT FÜR ALLE

Denn Volker Neveling ist zwar musikbegeistert, Chorleiter jedoch nur im Nebenberuf. Als »Assistent soziale Teilhabe« im betreuten Wohnen sucht Neveling im Hauptjob Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen in deren Zuhause auf und begleitet sie im Alltag, ob beim Einkaufen, beim Arztbesuch oder beim Ausfüllen von Anträgen. Mindestens so bedeutend sind Freizeitaktivitäten, die er organisiert, etwa gemeinsame Ausflüge oder Besuche von kulturellen Veranstaltungen. »Um Barrieren

»Wir sind eine
gefestigte
Gemeinschaft.«



Glücksgefühle beim gemeinsamen Singen: Bärbel Grote, Volker Neveling und Heike Ransome-Jones (von links) freuen sich auf jede Probe.

abzubauen und soziale Kontakte möglich zu machen«, wie er erklärt. Dass die Proben von »Aufwind« meist im Nebenraum des Cafés Geistesblitz, der Begegnungsstätte des Sozialpsychiatrischen Zentrums im Stadtteil Düsseldorf, stattfinden, passt da ins Konzept. Es soll ein Ort für alle sein.

Auf diese Weise war auch Bärbel Grote einst auf den Chor aufmerksam geworden, dem sie nun seit Jahren die Treue hält. Die 82-jährige lebt seit dem Tod ihres Mannes zwar alleine in einem der Apartments des Service-Wohnens, Einsamkeit war für sie allerdings nie ein Thema. »Ich lebe jetzt in meiner 16. Wohnung, ich bin es gewohnt, soziale Kontakte zu knüpfen«, sagt sie. Einsamkeit beobachtet Bärbel Grote vielmehr bei ihren Nachbarinnen und Nachbarn, wenn diese im fortgeschrittenen Alter hier einziehen. »Wir haben viele Leute, die von weit her kommen, die fallen aus all ihren sozialen Bezügen«, hat sie festgestellt. Das sei durch Corona noch schlimmer geworden. »Die kommen oft gar nicht aus ihrer Wohnung raus.«

Und so hat Bärbel Grote es sich ein wenig zur Aufgabe gemacht, andere für den Chor

zu gewinnen – mit Erfolg. Erst neulich habe sie eine neue Nachbarin angesprochen, »und schon kommt sie mit«, erzählt sie mit einem Lächeln. »Du machst alles, vor allem andere mitreißen und begeistern«, sagt Volker Neveling anerkennend. Ein nicht zu unterschätzender Punkt: Er kenne Chormitglieder, für die der Freitagstermin noch wichtiger sei als für die beiden Anwesenden, die darüber aber nicht sprechen. »Für sie ist jede Probe ein echtes Highlight.«

GANZ ZWANGLOS

Daher ist es für den Chorleiter kein Problem, dass manche nur teilweise mitsingen und eher die vertraute Runde genießen. »Es ist alles ganz zwanglos«, versichert er. Es seien richtige Freundschaften entstanden, allein das sei wertvoll. Sicherlich: Vor wichtigen Auftritten fordere er schon mal mehr, wie Heike Ransome-Jones anmerkt. Doch auch für sie steht der soziale Aspekt im Vordergrund. »Wir sind eine gefestigte Gemeinschaft«, so empfindet sie es. Volker Neveling kann das bestätigen: Man habe bereits Chormitglieder verloren, »dann haben wir auf der Trauerfeier zusammen gesungen, das

war tröstlich«. In besonderer Weise hat dieses Gefühl auch Bärbel Grote erlebt. »Mein Mann ist hier gestorben, meine Nachbarn haben mich damals nicht aus der Trauer geholt«, erinnert sie sich. »Aber der Chor, diese Menschen«, sagt sie beim Blick in die Runde. »Das war toll.« //



ORTE DER BEGEGNUNG

Raus aus der Abwärtsspirale

Menschen mit psychischer Erkrankung erleben nicht selten Ausgrenzung. Mit einem offenen Treff mitten in Düsseldorf-Bilk will Sozialarbeiter Jörg Brendjes der drohenden Isolation entgegenwirken, indem er Menschen mit und ohne Einschränkungen zusammenbringt. Bei den von Lazer Büchter angebotenen Kunstworkshops funktioniert das zum Beispiel wunderbar.

VON ACHIM GRAF

Einsamkeit kann jeden Menschen treffen, das ist Jörg Brendjes bewusst. Bei Menschen mit psychischer Erkrankung aber sei die Gefahr noch weitaus größer. »Viele Mitmenschen fühlen sich von ihren Verhaltensweisen überfordert, andere haben Ängste«, macht der Sozialarbeiter deutlich. Und so sieht er es als »Assistent soziale Teilhabe« der *Graf Recke Sozialpsychiatrie & Heilpädagogik* als eine seiner Aufgaben an, für die Leistungsberechtigten Möglichkeiten zu schaffen, der Einsamkeitsfalle zu entgehen. »Durch Orte, an denen sie in Kontakt kommen, auch außerhalb der Stiftung.« Und an solchen Orten der Begegnung kamen in den vergangenen Jahren einige zusammen.

So hat Jörg Brendjes unter anderem eine Kooperation mit den Tischtennisprofis von Borussia Düsseldorf mitinitiiert oder ein offenes Sportangebot mitten im Düsseldorfer Stadtteil Bilk angestoßen. Dort ist auch sein aktuelles Projekt im Sozialraum West angesiedelt. »An der Talstraße stehen uns zwei Räume zur Verfügung, in denen ich jeden Mittwoch einen offenen Treff

ausrichte«, sagt Brendjes. Und an diesem Punkt kommt Lazer Büchter ins Spiel. In diesem Rahmen bietet er seit einiger Zeit einen künstlerischen Workshop an, offen für alle Interessierten, »nicht beschränkt auf Leistungsberechtigte«.

Lazer Büchter ist selbst psychisch erkrankt, seit rund fünf Jahren begleitet ihn Jörg Brendjes, auch dessen Sportangebote nimmt Büchter gerne wahr. Vor allem jedoch begeistert sich der 40-Jährige für die Kunst. Ein Dozent habe es ihm einst ermöglicht, an der Kunstakademie Düsseldorf als Gast unter anderem Aktmalerei zu erlernen, berichtet er. »Und ich habe mir ein paar Techniken anschauen können.« Seine Fertigkeiten gibt er nun immer mittwochs an andere weiter, ob selbst erkrankt oder nicht.

FREUNDSCHAFTEN ENTSTANDEN

Das Schöne sei, »es funktioniert«, sagt Lazer Büchter. »Es ist ein geschützter Raum, ein freier Raum, wo jeder so sein kann, wie er möchte.« Sechs oder sieben Leute kämen in der Regel, am ersten Mittwoch im Monat gehe man zudem gemeinsam in die Kunst-



»Es kann ein großer Mehrwert sein, weil man Einblicke in andere Lebenswelten bekommt.«

Es klappt wunderbar: Lazer Buechter (links) und Jörg Brendjes.

museen K20 oder K21. »Das war seine Idee und es klappt wunderbar«, freut sich Jörg Brendjes. Dazu habe man nun drei Mal im Jahr eine Ausstellung in der Talstraße, es sei über die Zeit ein richtiges Netzwerk entstanden. Lazer Buechter geht noch einen Schritt weiter: »Ich würde es, zumindest in Teilen, Freundschaften nennen.«

Wie wertvoll diese gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen sind, weiß Jörg Brendjes aus seiner beruflichen Praxis: »Vereinsamung war schon immer ein Thema, weil die Menschen häufig Ausgrenzung erleben«, erklärt der Sozialarbeiter. Oft breche durch die Krankheit der Kontakt zur Familie und zu Freunden ab. »Da fällt man dann in ein tiefes Loch. Unsere Aufgabe ist es, eine mögliche Abwärtsspirale zu verhindern.« Die größte Herausforderung: »Wir müssen den Menschen das Selbstvertrauen zurückgeben.« Am Tag vor den Treffs müsse er nicht selten aufbauende, ermutigende Gespräche führen, so seine Erfahrung. Im Zweifel begleite er die Menschen dann auch dorthin.

Bei Lazer Buechter ist das nicht notwendig, auch an Selbstvertrauen mangelt es ihm nicht. »Humor, auch manchmal sarkastischer, war immer mein Werkzeug, um mit Menschen in Kontakt zu treten«, sagt er. Dass dies nicht bei allen gut ankommt, nimmt er in Kauf. Auch er hat schon Zurückweisung erlebt. »Aber es ist ein kleiner Prozentsatz«, beschwichtigt er. Was er nämlich auf keinen Fall brauche, seien Mitleidsfreundschaften. »Was ich mir wünsche, sind Menschen, die meine Krankheit nicht als Schwäche sehen, sondern als Stärke.« Er sammelt kurz seine

Gedanken: »Entstigmatisierung, das mag ich sehr«, sagt er dann.

ANDERE LEBENSWELTEN

Jörg Brendjes nickt zustimmend – und wünscht sich von der Gesellschaft ebenfalls mehr Offenheit. »Und auch mehr Neugier. Es kann ein großer Mehrwert sein, weil man Einblicke in andere Lebenswelten bekommt.« Etwa in die von Lazer Buechter, dem Künstler. Wenngleich er sich im Leben selten einsam gefühlt habe, wie er sagt, hat sich der 40-Jährige im Vorfeld des Interviews

Gedanken über das Thema gemacht und zum Zeichenstift gegriffen.

»Lonely Birdie«, ein einsames Vöglein also, sucht in Buechters Cartoon nach Mitteln gegen die Isolation. Ein neues Hobby wie Schachspielen könnte eine Lösung sein. Man könnte einen Trip nach Spanien unternehmen oder, mutig, anderen Gratis-Umarmungen anbieten, um nicht mehr einsam zu sein. Was zumindest in der Bilder-geschichte funktioniert: Am Ende benötigt Lonely Birdie einen neuen Namen. //



Kein einsamer Vogel mehr: Diesen Cartoon überließ Lazer Buechter dem Autor dieses Artikels.

Vereinzelung überwinden

Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft ein schambesetztes Thema (siehe auch Interview auf Seite 8). Deshalb sind einfach herzustellende Kontakte der erste Schritt. Sie müssen nicht lang und tiefgründig sein. Es braucht aber Begegnungsorte und Menschen, die sie anbieten – und sich selbst einbringen. Ob ein Small Talk beim Kaffee, ehrenamtliches Engagement oder offene Begegnungsorte – all das kann dabei helfen, Vereinzelung zu überwinden oder bereits im Ansatz Vereinsamung entgegenzuwirken.





Espresso gegen Einsamkeit

Wie niedrigschwellige Seelsorge-
Angebote Vereinzelung überwinden.

VON PETER KROGULL

Bekommen Atheisten hier auch einen Cappuccino?« Der langhaarige Mann im schwarzen T-Shirt einer norwegischen Metal-Band schaut mich mit einem herausfordernden Grinsen an. »Na klar!«, antworte ich ihm und füge hinzu: »Sie müssen auch keine Angst haben, der Kaffee in unserer Maschine wird nicht mit Weihwasser gebrüht!« Aus dem Grinsen des jungen Mannes wird ein schüchternes Lächeln. Während der Cappuccino aus dem Vollautomaten fließt, erzählt er mir von seinem Studentenleben und davon, dass die Gemeinschaft mit anderen Metal-Fans für ihn in der Coronazeit eine wichtige Stütze gewesen sei. Viele seiner Mitstudenten seien in der Pandemie ziemlich vereinsamt. »Und genau deshalb stehen wir hier mit unserem Kaffeemobil«, entgegnete ich ihm. »Damit man sich bei einem Kaffee mal aussprechen kann, egal, ob man an Gott glaubt oder nicht.«

Seit drei Jahren sind wir mit unserem kirchlich-diakonischen Kaffeemobil »Evie« in Düsseldorf unterwegs. »Wir«, das ist ein Team von Pfarrpersonen und ehrenamtlich Seelsorgenden, die circa 30 Mal im Jahr an den unterschiedlichsten Orten der Stadt mit »Evie« Station machen, um dort mit Menschen bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen. Der Platz vor der Mensa der Düsseldorfer Hochschule liegt uns besonders am Herzen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass junge Studierende in der Coronakrise

»Bekommen Atheisten hier auch einen Cappuccino?«

besonders von Vereinsamung betroffen waren und viele noch immer unter den psychischen Nachwirkungen leiden. Während der Pandemie mit ihren Lockdown-Wochen reifte in mir der Gedanke, dass wir Seelsorgenden jungen und alten Menschen neu und niedrigschwelliger begegnen müssen. »Pop-up-Seelsorge« haben Constanze Jestaedt-Fischer vom Stadteylladen Flingern und ich dieses Angebot genannt.

Gestartet sind wir im Lockdown-Sommer 2020 mit einem Tisch und zwei Stühlen vor einem Altenheim. Der große Redebedarf der dort lebenden und vorbeikommenden Menschen hat unser ehrenamtliches Seelsorgeteam so motiviert, dass Pop-up-Seelsorge seitdem an weiteren Orten angeboten wird, zum Beispiel an der Berger Kirche in der Düsseldorfer Altstadt. Das Elektro-Kaffeemobil »Evie« ist die konsequente Weiterentwicklung dieses Ansatzes. Weil Seelsorge im Gegensatz zur Beratung nicht nur eine »Komm-Struktur«, sondern auch eine »Geh-Struktur« hat, ist es mir wichtig, mit seelsorglichen Angeboten auf Menschen im wahrsten Sinne des Wortes zuzugehen oder mit dem Kaffeemobil zu ihnen hinzufahren. Am liebsten sind wir mit »Evie« da, wo Kirche und Diakonie sonst nicht so sichtbar sind: in Fußgängerzonen, auf Marktplätzen oder am Hauptbahnhof. Dort ist die Chance groß, auf Menschen zu treffen, die in einer Großstadt unter Einsamkeit leiden.

Dass sie deswegen Hilfe brauchen, würden viele Menschen nicht von sich aus zugeben. Einsamkeit hat eine scham-besetzte Seite. Aber sich auf einen Kaffee bei »Evie« einladen und sich nebenbei über Hilfsangebote informieren lassen, das ist für viele Gäste des Kaffeemobils ein erster wichtiger Schritt.

Natürlich sind die Gespräche, die bei einem Espresso zustande kommen, nicht immer lang und tiefgründig. Das müssen sie auch gar nicht sein. Der einfache Kontakt von Mensch zu Mensch trägt seinen Wert in sich und auch Small Talk kann dabei helfen, Vereinzelung zu überwinden beziehungsweise präventiv gegen Vereinsamung zu wirken. //

Peter Krogull ist Leiter der Seelsorgefortbildung im Kirchenkreis Düsseldorf und bald Pfarrer bei der Graf Recke Stiftung.



Peter Krogull wird neuer Pfarrer bei der Graf Recke Stiftung

Am 1. Mai 2026 geht Pfarrer Dietmar Redeker in den Ruhestand – nach mehr als drei Jahrzehnten in unterschiedlichen Funktionen, jedoch die längste Zeit als Pfarrer bei der Graf Recke Stiftung. Sein Nachfolger steht bereit: Pfarrer Peter Krogull, Leiter der Seelsorgefortbildung im Kirchenkreis Düsseldorf und Erfinder der Pop-up-Seelsorge. »Ich freue mich sehr, in meiner kommenden Aufgabe als Stiftungspfarrer die verschiedenen Begegnungsorte der Graf Recke Stiftung kennenzulernen«, sagt der 52-Jährige. »Sie bieten wunderbare Möglichkeiten für unterschiedliche Menschengruppen, miteinander in Kontakt zu kommen.« Er habe während seiner derzeitigen Arbeit als Pfarrer für Seelsorgefortbildung und -entwicklung im evangelischen Kirchenkreis Düsseldorf bereits das Café Geistesblitz kennenlernen dürfen und habe es als einen solchen einladenden Begegnungsort erlebt. »Gespannt bin ich nun auf die anderen Orte, zum Beispiel den noch recht jungen Herzmarkt im Dorotheenviertel Hilden.« Er selbst könne sich an einige seelsorgliche Kurzgespräche erinnern, die ihm als Pfarrer beim Einkaufen »in den Schoß gefallen« seien, so Krogull. »Wichtig ist, dass man als haupt- oder ehrenamtlich Mitarbeitender empfänglich für solche Situationen bleibt und angemessen mit ihnen umgeht.«

Wie man das schafft? »Das herauszufinden und mit den beruflich und ehrenamtlich Mitarbeitenden der Stiftung einzuüben, ist eine meiner zukünftigen Aufgaben, auf die ich mich sehr freue. Zuerst aber möchte ich die Graf Recke Gemeinschaft ab April erst mal in Ruhe kennenlernen, am liebsten bei persönlichen Begegnungen vor Ort mit leckeren Heißgetränken.« Denn das habe er in den letzten sieben Jahren als Pfarrer für Seelsorgefortbildung und davor in sieben Jahren als Pfarrer der deutschsprachigen Gemeinde in Kopenhagen gelernt: »Kaffee, Kakao und Tee sind wichtige »Botenstoffe« für gute Gespräche und gute Gespräche sind wie Koffein für die Seele.« //

E



wie Ehrenamt ... schenkt Freude²

In der Graf Recke Stiftung engagieren sich viele Menschen in ihrer Freizeit. Ihr Ehrenamt bereichert dabei beide Seiten: Es schenkt Freude für die Menschen, denen sich die Ehrenamtlichen zuwenden, und es schenkt Freude für die Ehrenamtlichen selbst. Es schenkt also Freude².

VON DIETMAR REDEKER

A	wie Abendmahlsfeiern
B	wie Bewahrung der Schöpfung – Nachhaltigkeit
C	wie christliches Menschenbild
D	wie Dankbarkeit
E	wie Ehrenamt
F	wie Feste
G	wie Gottesdienste
H	wie Hochzeiten und Taufen
I	wie inklusive Konfirmandenarbeit
J	wie Jubilarschurung
K	wie Kronkreuz-Verleihung
L	wie lebendiger Adventskalender
M	wie Mitarbeitendengottesdienst
N	wie Nächstenliebe – tausendfach täglich gelebt!
O	wie Oasentag
P	wie Religionspädagogik
Q	wie Qualitätsmanagement
R	wie Religions- und kultursensibles Arbeiten
S	wie Seelsorge
T	wie Trauerbegleitung und Beerdigungen
U	wie Urlaub und Selbstfürsorge
V	wie Volunteers/Ehrenamtliche
W	wie Wochenenden mit Auszubildenden an der Nordsee
X	
Y	
Z	wie Zakk: große Mitarbeitendenfeste im Düsseldorfer Kulturzentrum Zakk



Dietmar Redeker,
Pfarrer bei der
Graf Recke Stiftung

EHRENAMT SCHENKT GEMEINSCHAFT²

Und das gilt ebenso für den Aspekt der Begegnung und der Gemeinschaft. Sowohl die Menschen, denen sich die Ehrenamtlichen zuwenden, als auch die Ehrenamtlichen selbst erleben in diesen Begegnungen Gemeinschaft: Ehrenamt schenkt Gemeinschaft².

Ich habe mit einigen Ehrenamtlichen zu den Themen Freude² und Gemeinschaft² gesprochen.

Ursula Freimuth hilft ehrenamtlich unter anderem beim Bingo oder beim Kirchenkaffee nach den Sonntagsgottesdiensten. Sie sagt: »Es macht Spaß, mit den alten Menschen Bingo zu spielen und dabei auch Waffeln zu backen und zu servieren. Ich freue mich, dass sich die Senioren freuen, auch, wenn ich einmal im Monat Kaffee, Kuchen und Schnittchen für den »Kirchenkaffee« vorbereite, zu dem die Besucher nach dem Gottesdienst eingeladen sind. Durch meine Ehrenämter habe ich eine sinnvolle Beschäftigung. Außerdem bin ich nicht allein zu Hause und habe Unterhaltung.«

Klaus Ritter von Poppy ist Ehrenamtlicher im Pflegezentrum Walter-Kobold-Haus in Wittlaer. Er erinnert sich: »Meine Mutter hat hier im Walter-Kobold-Haus gelebt. In der Zeit war ich oft als Besucher im Haus. Und nach dem Tod meiner Mutter habe ich mir gesagt: Ich fühle mich dem Haus verbunden und möchte gerne als Ehrenamtlicher weitermachen. Dabei ist mir wichtig, dass ich es ohne Bezahlung und freiwillig tue. Das gibt mir Freiheit und ich kann so ein »kritischer Sympathisant« der Graf Recke Stiftung sein.« Auch für Klaus Ritter von Poppy ist das Ehrenamt »ein Ausweg aus der Einsamkeit – sowohl für mich als auch für die Bewohner, für die ich da bin«.

Doris Steinhäuer ist Ehrenamtliche im Bastelkreis an der Graf Recke Kirche. Sie erklärt: »Ich bastele gerne. Aber alleine zu Hause macht das nicht so viel Spaß. In der Gemeinschaft mit den anderen Bastlerinnen kann ich mich austauschen, bekomme neue Anregungen und bin nicht mehr alleine.«

Ähnlich geht es Maria Georgiou, die unter anderem ehrenamtlich Seniorinnen und Senioren im Walter-Kobold-Haus begleitet: »Ich merke oft, dass sie schon darauf gewartet haben, Gesellschaft zu bekommen. Und außerdem sind die Begegnungen mit den Menschen auch eine Bereicherung für mich. Denn ich bin gern unter Leuten. Viel lieber, als allein zu Hause zu sitzen.«

MENSCHLICHE UND GÖTTLICHE GEMEINSCHAFT

Ehrenamtliche in Kirche und Diakonie weisen durch ihr freiwilliges Tun auch über sich selbst hinaus und auf Gott hin. Auch dann, wenn sie dies nicht ausdrücklich benennen. Durch ihre empathische Zuwendung kann auch die Zuwendung und Nähe Gottes zu uns spürbar werden, auch in der Einsam-

keit. In Jesaja 41,10 heißt es: »Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ich helfe dir.« Die Bibel sichert uns zu, dass Gott in Zeiten der Einsamkeit bei uns ist. Diese Zusage und diesen Trost können Ehrenamtliche für andere erlebbar machen und auch selber erleben. Und so andere und sich selbst stärken.

ÜBERSICHT ÜBER EHRENÄMTER IN DER GRAF RECKE STIFTUNG

Die Ehrenamtlichen, die hier zu Wort gekommen sind, stehen beispielhaft für die vielen anderen Ehrenamtlichen in der Graf Recke Stiftung. Eine Übersicht über unsere diversen Ehrenämter gibt die Rubrik »Ehrenamt« auf der Website der Graf Recke Stiftung:



www.graf-recke-karriere.de/ehrenamt



Kontakt

Auf der Website finden Sie auch Kontaktdaten der Ansprechpartner für Ehrenamtliche in den verschiedenen Bereichen der Stiftung.

Begegnungs.

Graf Recke Kirche

Einbrunger Straße 62
Düsseldorf-Wittlaer
Forum für Begegnung & Kultur:
Seminare, Gottesdienste,
Konzerte und mehr.



Düsseldorf

Bolzplatz

Johannes-Karsch-Weg
Düsseldorf-Wittlaer
Der Platz bietet ein Fußball-
sowie ein Basketballfeld. Hier
können Kinder, Jugendliche
und Erwachsene spontan
spielen, trainieren oder sich
einfach austoben.



Mathildes Spielekiste

Grafenberger Allee 343
Düsseldorf-Grafenberg
Der Spielzeugladen der
tagesstrukturierenden
Maßnahmen lädt zum
Staunen, Entdecken
und Verweilen ein.
www.mathildesspielekiste.de



Café Geistesblitz im SPZ

Grafenberger Allee 345
Düsseldorf-Grafenberg
Das Sozialpsychiatrische Zentrum
besteht aus einer Kontakt- und
Beratungsstelle, einer Tagesstätte und
dem Begegnungscafé Geistesblitz.

Rund

Grafenberger Allee 404
Düsseldorf-Grafenberg
Stadtteilzentrum und
Begegnungsstätte mit
wechselnden Veranstaltungen.



Hilden

Dorotheen- viertel Hilden

Horster Allee 7
Hilden
Angebote für Bewohnerinnen und
Bewohner sowie die Nachbarschaft:
ein Supermarkt, ein Café, ein
Friseursalon und mittendrin eine
Lobby für Begegnungen und
Austausch.



Herzmarkt Hilden

Horster Allee 7
Hilden
Inklusiver Supermarkt im
Dorotheenboulevard des
Ahorn-Karrees.
www.herzmarkt-hilden.de

..orte

Wo kann ich hingehen? Eine kleine Auswahl der vielfältigen Begegnungsorte in der Graf Recke Stiftung und in deren Nähe finden Sie hier. Weitere Treffpunkte und Veranstaltungen, wie unsere Sommerfeste, kündigen wir auch in unserem Veranstaltungskalender an:

www.graf-recke-stiftung.de/termine



Gezeiten-Café

Plöner Straße 130
Neumünster

Offenes Café für alle, Besprechungen,
Trauerfeiern.

[www.graf-recke-quartier-neumuenster.de/
gezeiten-cafe](http://www.graf-recke-quartier-neumuenster.de/gezeiten-cafe)

Neumünster



Bad Salzuflen



Weihnachtsbasar

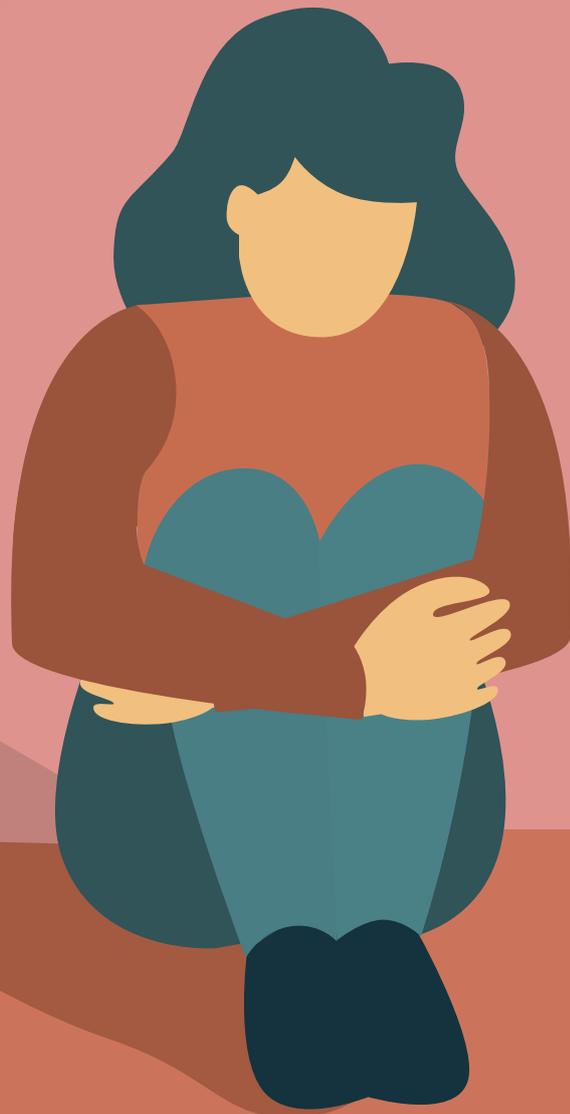
Mittelstraße 45
Bad Salzuflen

Weihnachtliche Leckereien und Dekorationen.
Die Erlöse des Basars kommen den Kindern und
Jugendlichen der Jugendhilfe Grünau zugute.

www.gruenau-jugendhilfe.de

Bindungen schaffen

NRW-Ministerpräsident Hendrik Wüst bezeichnet Einsamkeit als »die neue soziale Frage unserer Zeit«. Ein Aktionsplan der Landesregierung legt einen Schwerpunkt auf den Kampf gegen Einsamkeit bei jungen Menschen. »Wir müssen verhindern, dass aus einsamen Kindern und Jugendlichen einsame Erwachsene werden«, sagt der Ministerpräsident. Für Kinder und Jugendliche, die in Wohngruppen der Jugendhilfe aufwachsen, ist das Risiko noch höher. Viele erleben Stigmatisierung und Beziehungsabbrüche durch Wohngruppen-Wechsel. Darüber hinaus ist der Übergang in die Selbstständigkeit häufig von Krisen begleitet und es gibt oft keine Herkunftsfamilien, bei denen die jungen Menschen dann Rat und Rückzugsorte finden können. Junge Menschen in der Jugendhilfe benötigen Begleitung und Bindung – auch über ihre Zeit in der Jugendhilfe hinaus.



Auch Eltern von Kindern mit Behinderung fühlen sich oft alleingelassen – und drohen ob der Belastungen im Alltag zu vereinsamen. Wie der Verein »Süße Zitronen« dem entgegenwirkt, lesen Sie auf unserem Newsportal: www.graf-recke-stiftung.de/suesse-zitronen



Das
wertvollste
Geschenk:

In der Hildener Wohngruppe Mosaik leben gleich sieben Mädchen zusammen, doch selbst in der Gruppe ist keines vor Einsamkeit gefeit. Für Lena* gilt das insbesondere, hat sie doch seit Jahren keinen Kontakt mehr zu ihrer Familie. Dafür hat die Elfjährige nun Stephanie Menden – eine Wegbegleiterin, die sich Erzieher Tom Jäger für alle Kinder wünschen würde.

VON ACHIM GRAF

gemeinsame

Zeit

* Name von der Redaktion geändert.

Seit fast drei Jahren sind Lena* und Stephie Menden ein richtig gutes Team. Seitdem treffen sich die Elfjährige aus der Wohngruppe Mosaik in Hilden und die 35-jährige Kölnerin in der Regel alle zwei Wochen; sie unternehmen Ausflüge, gehen schwimmen oder Trampolin springen. »Ich bin für die schönen Dinge da«, sagt Stephie Menden und lächelt. Das sei mit dem Team so verabredet, Lena bekomme dann ihre ganze Aufmerksamkeit. Diese weiß das zu schätzen. »Ich freue mich auf jedes Treffen mit Stephie. Und sie hat auch immer gute Ideen«, freut sich das Mädchen. Keine Frage: ein Glücksfall für beide.

Möglich wurde dieser durch eine Kooperation der Hildener Intensiv-Wohngruppe mit dem »Kölner Kreidekreis e. V.«. »Kein Kind allein« lautet das Motto des Vereins, er vermittelt sogenannte Wegbegleiter-Paten und -Patinnen an Kinder und Jugendliche, die kaum oder keinen Kontakt zu ihrer Herkunftsfamilie haben. Bei Lena ist das der Fall. »Ich habe mich langsam dran gewöhnt. Aber es ist natürlich trotzdem schade«, sagt das Mädchen tapfer. Erzieher Tom Jäger wird deutlicher: »Wenn alle anderen zur Familie fahren, nur ich nicht, ist das für so einen jungen Menschen ein Drama«, meint er. Diesem entgegenzuwirken, sei die Idee hinter den Kreidekreis-Patenschaften. Sie sollen zeigen: Da ist jemand, dem ich etwas bedeute, außerhalb der Wohngruppe. Eine wie Stephie.

JEDE HAT IHRE GESCHICHTE

Seit rund sechs Jahren wohnt Lena auf dem Hildener Campus, derzeit zusammen mit sechs anderen Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren. Tom Jäger hat sie von Anfang an begleitet. Nur zu Beginn habe sie sich alleine gefühlt, berichtet die Schülerin. »Aber jetzt nicht mehr, weil ich alle kenne.« Für sie ist es wie ein Zusammenleben mit Freundinnen, wie sie sagt. »Weil immer jemand da ist, wenn ich was machen möchte.« Manchmal sei es aber auch stressig. »Lena stresst vor allem Ordnung halten«, wirft Erzieher Jäger mit einem Lachen ein. »Und wenn alle aufeinanderhocken und sich anmeckern«, entgegnet Lena schlagfertig. Denn in der Tat: »Die Kinder haben alle ihre Geschichte«, sagt Tom Jäger. Zu 80 Prozent der Zeit seien es aber ganz normale Mädchen, vor und in der Pubertät, »doch davon gleich sieben Stück«. Und Lena mittendrin – ein verlässlicher Schutz vor Einsamkeit ist es dennoch nicht.

Laut Tom Jäger geht es in der Wohngruppe, insbesondere bei den Älteren, vor allem darum, wer gerade auf wen steht, wer wen trifft und mit wem schreibt. »Die ganze

Bandbreite, alle Dramen.« Man dürfe jedoch nicht vergessen, dass keines der Mädchen freiwillig hier wohne. »Sie leben mit zunächst wildfremden Menschen zusammen, die sie sich nicht ausgesucht haben. Weder die Mitbewohnerinnen noch die Erzieherinnen und Erzieher.« Maximal zu zweit in der Gruppe sei es für diese allerdings schwer, stets alle zu sehen, zu erkennen, was jede Einzelne im Moment braucht. Tendenziell nehme man eher die Lauten wahr, sagt er, doch andere äußerten ihr Unwohlsein eher dadurch, dass sie sich aufs Zimmer zurückziehen, schweigen, sich isolieren.

»Diese selbst gewählte Isolation kann letztlich zur Einsamkeit führen«, macht der 34-Jährige deutlich. Und so suche man aktiv den Kontakt, biete das Gespräch an – und zeige Wege auf, raus aus dem geschützten Campus, der nicht nur Vorteile biete. Es fehle der Kontakt zu anderen Kindern, erklärt Tom Jäger. Was Abhilfe schafft? Der Klassiker sei Vereinsanbindung, ob Sport, Musik oder die Jugendfeuerwehr. Auch die Hildener Stadtbibliothek biete ein buntes Programm. Die besten Angebote drucke man aus und hänge sie gut sichtbar ans Whiteboard in der Gruppe, sagt Jäger. »Das hat dann eine ganz andere

und Kontakt zum Verein aufnahm. »Weil ich selbst eine tolle Kindheit hatte, wollte ich das einem Kind ebenfalls ermöglichen, etwas zurückgeben«, beschreibt sie ihre Motivation. Glücklicherweise hatten beide zu der Zeit beim Verein einen Steckbrief hinterlassen mit Angaben dazu, was sie sich wünschen, gerne machen und ihnen wichtig ist. Es war kein Zufall, dass Stephie Menden beim ersten Treffen ein Spielzeug-Pferd mitbrachte. »Weil ich wusste, dass Lena Pferde mag und gerne reitet«, verrät sie. Bei der damals Achtjährigen sei das gut angekommen. »Das Eis war schnell gebrochen.«

Wie viele Besuche auf Kölner Spielplätzen hinter ihnen liegen, können beide gar nicht sagen. An den Besuch im Zoo und vor allem der Cavalluna-Pferdeshow erinnert sich Lena aber noch genau. »Das war was Besonderes«, meint auch ihre Patin. Doch so spektakulär muss es gar nicht sein. »Manchmal übernachtet Lena bei mir und wir machen einfach einen Filmabend. Wir finden immer was.« Noch wichtiger ist es für Lena, dass Stephie sie immer frage, wie es ihr geht und wie die Schule war. »Mit ihr kann ich auch über Dinge sprechen, die mir in der Gruppe schwerfallen.

»Selbst gewählte Isolation kann zu Einsamkeit führen.«

Wertigkeit. Digital guckt sich das keiner an.«

Was überrascht, sind Smartphones bei den Mädchen doch, wie überall, ein nicht mehr wegzudenkender Teil ihres Lebens geworden. Mit Folgen: Trotz festgelegter Medienzeiten sei es »schon so, dass einige in Reels und Streams regelrecht versinken, bei TikTok, YouTube oder Instagram«, sagt Tom Jäger. Auch Mediensucht sei ein Thema, das in die Isolation führen könne, macht er deutlich. Die Gefahr steige mit zunehmendem Alter. Bei Lena, als einer der beiden Jüngsten in der Wohngruppe, soll es gar nicht erst dazu kommen. »Ich fühle mich überhaupt nicht einsam«, sagt die Elfjährige mit Überzeugung. Tom Jäger glaubt ihr das gerne. »Aber es ist wichtig, dafür zu sorgen, dass das so bleibt«, sagt er dann. »Da ist es in jedem Fall wichtig, jemanden zu haben, der mit dem ganzen Laden hier nichts zu tun hat.«

SIE WILL ETWAS ZURÜCKGEBEN

Das ist für Lena seit knapp drei Jahren Stephie Menden, die damals eine Dokumentation über den Kölner Kreidekreis sah –

Wenn ich mich zum Beispiel über die anderen Kinder ärgere«, sagt Lena. »Unser Top-Thema Nummer eins«, bestätigt Stephie Menden mit einem Lachen.

EINE BEZIEHUNG FÜRS LEBEN

Ihrer Verantwortung ist sich Stephie Menden dabei bewusst. Die Beziehung zu Lena sei etwas fürs Leben, »sich wieder rausziehen geht nicht«. Doch sie mache es gerne, es sei auch eine Bereicherung für ihr eigenes Leben, zeige ihr eine andere Perspektive. »Lena ist auch so bescheiden und mit dem glücklich, was wir gerade machen.« Diese freut sich ohne Frage auch über die Geschenke ihrer Patin zu Weihnachten und zum Geburtstag. Noch mehr aber mag sie, dass diese so nett sei und so fürsorglich. »Und dass wir miteinander lachen können.« Das ist das wahre Geschenk, wie Erzieher Tom Jäger findet. »So was wünscht man sich für alle Kinder«, sagt er. Stephie Menden würde den Kreis gerne noch weiten. »Es gibt viele Menschen, nicht nur Kinder, die sich freuen, wenn man Zeit mit ihnen verbringt.« //

Allein unter vielen

Auf dem Weg zum Treffen mit dem 18-jährigen Kelvin, der in der Wohngruppe Kompass im Düsseldorfer Norden lebt. Im Radio läuft eine Reportage zu Einsamkeit bei Jugendlichen, jeder zweite in NRW soll betroffen sein. Der Moderator erzählt, er kenne das Gefühl – und gehe unter Leute, um es einzudämmen. Ist es wirklich so einfach? Kelvins Beispiel zeigt: Die Ursachen für Einsamkeit sind ebenso komplex wie die Wege heraus.

VON SONJA HAUSMANN

»Jede Freundschaft ist mir so wichtig, als wäre es die letzte.«



Es war im vergangenen Winter. Kelvin ist mit Freunden auf dem Düsseldorfer Weihnachtsmarkt verabredet, doch dann machen die Kumpels einen anderen Treffpunkt aus. Eine Stunde irrt Kelvin durch die Stadt, bis er den anderen schreibt: Macht euer Ding allein, ich gehe nach Hause. »Ich war enttäuscht und spürte ein Loch in mir. Ich lag dann lange auf meinem Bett, war traurig und habe mich gefragt: Was mache ich hier? Was mache ich mit meinem Leben?« So beschreibt Kelvin den Moment, als ihm bewusst wird: Ich bin einsam.

GENERATION EINSAM

Zumindest mit diesem Gefühl ist Kelvin nicht allein: Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung von 2024 fühlt sich rund die Hälfte der jungen Menschen in Deutschland einsam, im europäischen Durchschnitt sind es sogar 57 Prozent. Zahlen des Deutschen Jugendinstituts (DJI) zeigen, dass bereits Grundschüler unter Einsamkeit leiden, auch deshalb sprechen Fachleute inzwischen von einer »Chronifizierung« der Einsamkeit. Die Ursachen sind vielfältig: Corona spielt eine Rolle, ebenso wie der allgemeine Rückzug in digitale Medien. Bei Jugendlichen, die aus instabilen Familien stammen, steigt das Risiko zusätzlich – das belegen auch die Erfahrungen der Wohngruppe Kompass, in der momentan Jungen zwischen 12 und 18 Jahren leben.

»Einsamkeit ist definitiv ein Thema, das uns hier in den letzten Jahren immer häufiger beschäftigt«, berichtet Erzieher Daniel Brandenburg. Es brauche allerdings Fingerspitzengefühl, um die Anzeichen richtig zu deuten. Manchmal, so wie im Fall von Kelvin, sprechen die Jugendlichen ihre Probleme offen an. »Es gibt aber auch Jungen, auf die wir aufmerksam werden, weil sie sich zurückziehen. Das andere Extrem sind die Lauten, die total viel reden, wenn sie endlich mal die Gelegenheit dazu haben.«

WENN HIRN UND HERZ NICHT HELFEN

Kelvin erzählt stockend von seinen Erfahrungen. In seinem schwarzen Hoodie verschmilzt er fast mit dem gleichfarbigen Sessel; er meidet den Blickkontakt, während er über Mobbing-Erfahrungen, schlechte Noten und Familienkrisen spricht. Er sei einer, der viel über sich selbst nachdenke und sich kritisiere, lautet sein Urteil. »Mein Gehirn funktioniert so, dass ich andere nicht mit meinen Problemen belasten möchte.« Die Angst, andere zu stören, sitzt tief – und führt dazu, dass Kelvin keine Verabredungen initiiert, sondern darauf wartet, gefragt zu

werden. Bloß keine Fehler machen, denn: »Jede Freundschaft ist mir so wichtig, als wäre es die letzte. Dann reißt es mir das Herz raus, wenn sie endet.«

Das Team um Daniel Brandenburg unterstützt die Bewohner dabei, ein realistisches Bild von Freundschaften zu bekommen und gesunde Kontakte zu pflegen. Auf dem Campus der *Graf Recke Erziehung* gibt es einen Sportverein und einen Jugendtreff; die Pädagogen helfen auch dabei, geeignete Angebote in der Umgebung zu finden, und schweißen die Gruppe durch Ausflüge oder Billardabende im Gemeinschaftszimmer der Wohngruppe zusammen. »Oft geht es aber nicht um die Menge der Kontakte, sondern um die gefühlte Qualität«, gibt Brandenburg zu



»Oft geht es nicht um die Menge der Kontakte, sondern um die gefühlte Qualität.«

bedenken. Kelvin besucht alle zwei Wochen seine Mutter und die drei Schwestern, er geht ins Fitnessstudio, macht eine Ausbildung zum Kinderpfleger und ist auch in der Wohngruppe von Menschen umgeben – fühlt sich aber dennoch allein. »Dann ist Einsamkeit ein Symptom für etwas anderes: nicht verarbeitete Erlebnisse, fehlendes Zugehörigkeitsgefühl, depressive Episoden«, erläutert Erzieher Brandenburg. »Da reicht es nicht, sich mit Menschen zu umgeben, sondern es braucht psychologische Hilfe.« Kelvin sieht in einer Therapie die große Chance, seine »Themen«, wie er es nennt, aufzuarbeiten. Daniel Brandenburg unterstützt ihn dabei, einen Platz zu finden, doch das dauert. »Ideal wäre ein Angebot direkt hier auf dem Campus, denn der Bedarf ist groß und während der langen Wartezeiten verschlimmert sich die Lage meist noch.«

SCROLLEN GEGEN DAS ALLEINSEIN

Manchmal gibt es Tage, da wartet Kelvin nur darauf, dass sie endlich zu Ende gehen. Dann hockt er in seinem Zimmer und schaut YouTube-Videos von Menschen, die ihr Leben vermeintlich besser im Griff haben. Für Daniel Brandenburg ist dieses Wegscrollen aus dem Alltag hochproblematisch; in der Gruppe ist es schon häufiger vorgekommen, dass Bewohner rechte Inhalte konsumiert haben. Laut Bertelsmann-Stiftung ist bei einsamen Jugendlichen das Vertrauen in

demokratische Strukturen besonders gering – ein Einfallstor für vermeintliche Alternativen. Die Betreuer versuchen, so gut wie möglich gegenzusteuern: Sie suchen das Gespräch, schaffen verlässliche Abläufe und geben den Jungen die Chance, für sich und die Gruppe Verantwortung zu übernehmen.

ZURÜCK INS WIR

Bei Kelvin ist es vor allem die Ausbildung zum Kinderpfleger, die ihm Halt und Hoffnung gibt: Während er davon erzählt, richtet er sich zum ersten Mal im Sessel auf, gestikuliert, die Wangen unter dem Bartflaum röten sich. Zwei Mal hat er bereits ein freiwilliges Praktikum in einem Kindergarten absolviert. »Ich war viel für die Kinder da und habe mich jeden Tag auf die Arbeit gefreut.« Diese positive Stimmung hielt sogar für ein paar Wochen – weswegen sich Kelvin nun besonders auf sein erstes Pflichtpraktikum während der Ausbildung freut. Nach dem Abschluss als Kinderpfleger möchte er auch noch die Ausbildung zum Erzieher anschließen. »Ich will Menschen helfen, so wie mir geholfen wurde«, beschreibt er seine Motivation. Welche Wünsche Kelvin für sich ganz persönlich hat? Auf diese Frage folgt eine lange Pause. Dann die Antwort, zögerlich, als sei er sich nicht sicher, ob ihm dieser Wunsch zusteht: »Ich stelle mir vor, in einer glücklichen Familie zu leben. Mit einer Frau und zwei Kindern. Dann auch noch ein Hund.« Gefährten gegen die Einsamkeit. //

»Wir orientieren uns am Gelingen, um wieder Vertrauen in andere Menschen aufzubauen.«



Die meisten jungen Menschen, die in der Jugendhilfe Grünau begleitet werden, haben schlimme Erfahrungen mit anderen Menschen gemacht, wurden geschlagen, missbraucht oder vernachlässigt. Infolge ihrer Traumatisierungen werden nicht wenige selbst gewalttätig oder sexuell übergriffig. Andere ziehen sich komplett zurück. Was es braucht, damit diese jungen Menschen je wieder Vertrauen in andere fassen oder gar dauerhafte Bindungen eingehen können, erklärt Matthias Guder, systemischer Therapeut in Grünau, im Interview mit *Roelf Bleeker*.

INFO

Die Jugendhilfe Grünau ist eine heilpädagogisch-therapeutische Einrichtung der Graf Recke Pädagogik gGmbH in Ostwestfalen-Lippe. Die Einrichtung bietet insgesamt 118 Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Unterstützung und Begleitung. Die stationären Wohngruppen und Apartments liegen überwiegend in Bad Salzuflen. Sie werden durch teilstationäre Angebote für junge Menschen mit ihren Bezugssystemen in Bad Salzuflen, Bielefeld und Oerlinghausen ergänzt.

Freundschaften sind möglich

Welche Rolle spielt Einsamkeit bei Kindern mit traumatischen Erfahrungen?

Einsamkeit stellt einen großen Belastungsfaktor dar. Viele Kinder sind so verunsichert durch ihre traumatischen Erlebnisse, dass sie sehr eingeengt sind in ihren sozialen Beziehungen. Ihr Vertrauen in andere wurde in den Grundfesten erschüttert.

Wo setzen Sie an, Vertrauen wiederherzustellen?

Positiver Zuspruch ist heilsam. Der Selbstwert der Kinder ist häufig zerstört durch das Psychotrauma. Ein negatives Selbstbild ist kontraproduktiv, um auf andere offen zugehen zu können. Wir schauen auf die Ressourcen der Kinder, heben hervor, was sie gut können oder schon geschafft haben. Wir orientieren uns am Gelingen, um wieder Vertrauen in andere Menschen aufzubauen.

Also muss das Vertrauen in andere aus den Kindern selbst heraus wieder oder neu entwickelt werden?

Ja. Traumatisierung ist nur ein Wort, aber ich muss dem betroffenen Kind erklären: Was heißt das eigentlich? Wenn zum Beispiel ein Kind so reagiert, dass es in Stresssituationen in den »Freeze-Zustand« geht, also in eine Art Starre verfällt, dann ist das eine wichtige Ressource, die die Psyche entwickelt hat. Unsere Botschaft ist: Was du machst, hat Gründe und ist wichtig, eine völlig normale Reaktion, die dir hilft, zu überleben und durch den Alltag zu kommen. Für uns ist es schön zu sehen, wenn

Kinder bei uns in Grünau anderen Kindern das selbst erklären können, wenn sie ihre Wut, Angst oder Traurigkeit benennen können. Das ist die Hauptsache in der therapeutischen Arbeit: Erkenntnis über die eigenen Muster zu gewinnen, im Alltag danach handeln zu können und sie auch anderen zu vermitteln.

Was würden Sie als einen Erfolg Ihrer Arbeit benennen?

Wenn Kinder entdecken: Es gibt Menschen, die an mich glauben und die zu mir stehen, die mich begleiten und mir zeigen, dass sie mich mögen, die sich nicht von mir abwenden, auch wenn ich in bestimmten Situationen überreagiere. Natürlich müssen wir grenzüberschreitendes Verhalten thematisieren und korrigierend eingreifen, aber es zeigt doch, dass hier Bindung stattgefunden hat, wenn diese Kinder sich das erlauben können, ohne Angst haben zu müssen, eingesperrt oder geschlagen zu werden.

Wie greifen Sie korrigierend ein, ohne die Bindung zu gefährden?

Kinder mit Traumata können ihre Probleme oft nur in Extremform lösen – angreifen, flüchten oder erstarren. Das sind uralte Strategien, die wir in uns tragen, aber unsere Aufgabe ist es, gemeinsam andere Konfliktlösungsstrategien zu entwickeln. Wie können diese Menschen in ihrem weiteren Leben Beziehungen gestalten? Wir können schwerste Komplextraumatisierungen nicht in Gänze wegtherapieren, aber wir können Haltungen erarbeiten oder andere Sichtweisen, um das eigene Verhalten zu bewerten und engeren Bezugspersonen näherzubringen – was sind meine Trigger und was meine Bewältigungsstrategien, um damit umzugehen? Es braucht diese Selbstwirksamkeit, mir selber erklären zu können, was mit mir los ist, um es auch anderen erklären zu können. So sind auch engere Freundschaften oder Partnerschaften möglich.



Bleibt das Risiko von Einsamkeit für diese Menschen dennoch ein höheres?

Ja, das tragen sie in sich. »Vertrauen ist die Bereitschaft, das Risiko einzugehen, dem anderen eine gute Absicht zu unterstellen«, hat der Soziologe Niklas Luhmann definiert. Gerade in Gruppen ist das für Menschen mit Bindungsstörung schwierig, da gehen sie lieber auf Distanz. Was aber in der Regel leichter fällt, ist zum Beispiel Gemeinschaft über Musik. Als Teil eines Ensembles Musik sprechen zu lassen ist eine Form, bei der ich in der Gruppe, aber nicht ungefiltert dem Agieren anderer Menschen ausgesetzt bin. //

Weil sie einsam sind

Niclas Ehrenberg ist ein Careleaver. Das bedeutet, dass er den geschützten Raum der Jugendhilfe verlassen hat, um auf eigenen Beinen zu stehen. Das hat er geschafft, schon lange. Doch er weiß sehr genau, wie schwierig das ist und was es bedeutet, plötzlich allein zurechtkommen zu müssen.

VON ROELF BLEEKER

INFO

Für die meisten sind familiäre Netzwerke eine Selbstverständlichkeit. Careleaver, also junge Menschen, die aus Jugendhilfe-Maßnahmen in die Selbstständigkeit entlassen werden, haben sehr häufig kein Elternhaus oder überhaupt ein vergleichbares »altes Zuhause«, um dort Unterstützung, Rat oder auch Rückzugsorte bei Krisen zu finden. Der Übergang in die Selbstständigkeit ist häufig von neuen biografischen Brüchen und auch tiefen Krisen geprägt. Und spätestens dann nehmen viele Careleaver ihre ehemaligen Betreuungseinrichtungen als Ersatz für die fehlende Familie wahr. Das Sozialgesetzbuch sieht ausdrücklich die Möglichkeit angemessener Nachbetreuung vor. Die konkrete Umsetzung besteht in der Graf Recke Stiftung zum einen aus einer frühzeitigen Vorbereitung auf den Übergang, später aus Careleaver-Treffen und anderen meist losen Netzwerken. Konkrete Begleitung, Beratung oder gar eine zeitlich begrenzte Wiederaufnahme dagegen bedürfen längerer Vorlaufzeiten und der Zustimmung von Kostenträgern.



Seiner Heimat auf Zeit bis heute verbunden: Niclas Ehrenberg nach einer Veranstaltung in der Graf Recke Kirche in Wittlaer.

Eines ist Niclas Ehrenberg sehr bewusst: »Es ist schwer, Heimkind zu sein.« Er ist immer offen mit seinem langen Weg durch Pflegefamilien und Wohngruppen umgegangen und er setzt sich bis heute aktiv damit auseinander. Niclas Ehrenberg ist ein Careleaver – er hat den geschützten Raum der Jugendhilfe verlassen, schon vor Jahren. Aber er ist seiner Heimat auf Zeit, der Graf Recke Stiftung, bis heute verbunden: Mit anderen Careleavern und der Unterstützung der Stiftung will Niclas Ehrenberg es jungen Menschen auf dem Weg in die Selbstständigkeit leichter machen.

Der 30-jährige engagiert sich schon lange – bereits in seiner Zeit in der Graf Recke Stiftung, wo er den Kinder- und Jugendrat vor etwa zehn Jahren mit aufgebaut hat, der bis heute die Interessen der jungen Menschen in der Kinder- und Jugendhilfe der Stiftung vertritt. Auch politisch hat er sich seitdem an vielen Stellen und in verschiedenen Rollen eingemischt. Und er ist weiterhin mit zahlreichen ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohnern im Kontakt. Er möchte sie unterstützen, denn er hat festgestellt: »Viele sind einsam.«

Die Gründe sind vielfältig und die meisten kennt Niclas Ehrenberg aus eigener leidvoller Erfahrung. Häufig falle es Careleavern schwer, Bindungen aufzubauen oder gar Beziehungen zu führen. Auch er selbst sei daran immer wieder gescheitert. »Aber ich bin keiner, der zwanghaft danach sucht. Und das gibt es auch bei Careleavern, dass einer alle zwei Wochen eine neue Freundin oder einen neuen Freund mitbringt, nur damit er eine Bindung hat.«

Er selbst berichtet vom Verlust seines Partners, der verstorben sei, »ein Mensch, der mir in einer schwierigen Zeit Halt gegeben hatte«. Eine spätere Beziehung scheiterte, aber Niclas Ehrenberg ist stolz darauf, dass er bis heute ein gutes Verhältnis zu seinem Ex-Freund pflegt. Außerdem weiß er zwei gute Freunde an seiner Seite. Damit fühlt er sich im Leben gut aufgestellt, und natürlich auch mit seiner eigenen Wohnung und einem festen Einkommen.

Aber die frühen Brüche in seinem Leben haben Niclas Ehrenberg geprägt.

»Ich war in zwei Pflegefamilien und in drei verschiedenen Heimen«, berichtet er. »Dann hast du da eine super Pädagogin, die kümmert sich 24/7 um dich, und dann musst du von einem Tag auf den anderen in ein anderes Heim. Da ist die Bindung plötzlich weg.« Er habe dann für sich »eine Mauer gebaut«, um mit dem Trennungsschmerz umzugehen: »Dann gibt es jetzt halt 'ne neue Welt.«

FRÜHE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Der junge Niclas hat sich solche Bewältigungsstrategien früh aneignen müssen. Seine Mutter sei überfordert und sein Vater gar nicht da gewesen. Erst mit knapp 19 Jahren habe er ihn kennengelernt. Doch auch das verbindet Niclas Ehrenberg mit einer schmerzhaften Erfahrung: Seinem Vater und Teilen der Familie sei es vor allem ums Geld gegangen. »In dem Versuch, endlich eine Familie zu haben, habe ich für sie sogar Schulden gemacht, die ich bis heute abzahle«, erzählt er. »Ich dachte, wenn ich helfe, dann bekomme ich Zuneigung zurück.« Irgendwann zog er die Konsequenz: »Es ist besser, keine Fami-

lie zu haben, als eine, die nur an dein Geld will und nie mal fragt, wie es dir geht.«

Niclas Ehrenbergs Bewältigungsstrategien bestehen heute nicht mehr nur aus Mauern – vielmehr versteht er sich als Vernetzer. Mit seinen eigenen Erfahrungen zu helfen, ist eines seiner großen Anliegen. Und er macht es konkret: Der Schritt in ein eigenes Leben müsse noch viel besser begleitet werden, findet er. In der Jugendhilfe der Graf Recke Stiftung gebe es ja eine Willkommensmappe. »Aber eigentlich müsste es auch eine Aussteiger- oder Abschiedsmappe geben, wo drinsteht, was man wissen muss und an wen man sich bei Fragen wenden kann.« Er kenne viele, die danach den Halt verloren, in die Sucht abglitten. »Weil sie einsam und alleine sind.«

EINE ART THERAPIE

Die Careleaver, die sich dazu heute in der Graf Recke Stiftung treffen, haben alle ganz unterschiedliche Motive, meint Niclas Ehrenberg. »Es gibt Leute, die sind da zum Vernetzen, es gibt Leute zum Helfen und es gibt andere, die einfach über die Vergangenheit sprechen wollen.« Für sich selbst sieht er die Careleaver-Meetings auch als eine Art Therapiestunde, in der man sich über alles austauschen könne.

Vor allem aber will Niclas Ehrenberg etwas bewegen. Das Thema Abschiedsmappe hat er im Careleaver-Kreis schon platziert. Außerdem würde er gerne Ehemaligen, die einsam sind, am Heiligabend einen Raum in der Stiftung bieten. »Gerade an Weihnachten fühlen sich viele einsam.« Deshalb setzt Niclas Ehrenberg schon seit Jahren ein Herzensprojekt um: In der Vorweihnachtszeit verteilt er Karten für Heimspiele des Eishockeyclubs Düsseldorfer EG an junge Menschen aus der Graf Recke Stiftung. Gemeinsam gehen sie zu den Spielen. Dabei geht es um Eishockey, aber auch »Gespräche und eine Auszeit vom Alltag«, sagt er.

Niclas Ehrenberg bleibt dran, schließlich hat er auch das in der Graf Recke Stiftung gelernt: 2014 stemmte er sich mit anderen Jugendlichen aus Wohngruppen der Kinder- und Jugendhilfe gegen die Schließung eines arbeitspädagogischen Zentrums. Verhindern konnten sie die Schließung nicht, aber das gemeinsame Engagement war eine Art Initialzündung für den Kinder- und Jugendrat, der kurz darauf entstand. Und Niclas Ehrenberg war einer der ersten Sprecher. »Ich wollte nicht, dass alles schöngeredet wird«, sagte er damals. Und er machte die Erfahrung: »Ich kann etwas bewegen.«

In seinem Leben hat Niclas Ehrenberg schon viel bewegt, er ist dabei häufig angeeckt und hat immer wieder Krisen durchlebt. Seine Vergangenheit stand ihm oft im Weg, aber er hat sie immer wieder aufgearbeitet, sich auch professionelle Hilfe geholt, und weitergemacht. Für sich – und andere. //

Vor zwölf Jahren haben wir schon einmal mit dem damals 18-jährigen Niclas Ehrenberg gesprochen. Die Geschichte »Niclas nervt. Aus Überzeugung!« können Sie hier nachlesen:



bit.ly/geschichte-niclas



die NAIVE FRAGE

Nach einer längeren Pause wagen wir mal wieder, sie zu stellen – die naive Frage. Heute an Theo Oschatz. Der 27-Jährige arbeitet seit eineinhalb Jahren als Dauernachtwache im Haus Ahorn im Dorotheenviertel Hilden, also ausschließlich nachts und allein von halb neun am Abend bis kurz vor sieben am anderen Morgen. Wir wollten wissen:

Ist man als Nachtwache einsam, Herr Oschatz?



THEO OSCHATZ Nein, wir sind auch nachts ein starkes Team. Ich arbeite im Haus Ahorn, gleichzeitig sind drei weitere Nachtwachen im benachbarten Ahorn-Karree. Wenn ich im Dienst dringende Unterstützung bräuchte, wären meine Kolleginnen und Kollegen in kürzester Zeit bei mir.

Ich liebe die Nacht und arbeite gern alleine. Ich arbeite dann strukturierter. In der Pflege ist es mir tagsüber oft zu wuselig. Natürlich habe ich Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen, zum Beispiel bei den Übergaben abends und morgens oder bei den regelmäßigen Teamsitzungen. Außerdem mache ich meine Rundgänge und bin im Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern, die ja nicht alle immer schlafen.

Ich habe auch schon mal eine Bewohnerin nachts um drei Uhr geduscht, weil sie einfach wach war und aufstehen wollte. Viel einsamer fühlte ich mich in meinem vorigen Job, bei einem anderen Träger im ambulanten Pflegedienst.

Je älter wir werden, umso mehr Angehörige und Freunde verlieren wir. Im Alter sind wir in der Regel weniger mobil und vernetzt. Die Pflege alter Bekanntschaften oder gar das Knüpfen neuer Kontakte wird zunehmend schwierig. Doch deshalb muss das Alter keine Einbahnstraße in die Einsamkeit sein. Ein entscheidender Richtungswechsel kann auch die Wahl der Wohn- und Betreuungsform im Alter sein.

Gemeinschaft bieten



Vor vier Jahren haben wir Elisabeth Schmohl und Egon Wülfken besucht und einen Tag mit der Kamera begleitet. Die beiden hatten ihre Lebensgefährten verloren und haben sich nach ihrem Umzug ins Haus Reckeblick im *Graf Recke Quartier Neumünster* kennengelernt. Seitdem sind sie unzertrennlich. Hier den Film anschauen: bit.ly/einsam-zweisam

»Hier kann man
sich mit
anderen Menschen
unterhalten.«



Dem Gefühl, vergessen zu sein, etwas entgegenzusetzen: Einrichtungsleiterin Indira Rychwalski (links) und Gisela Wagner sitzen im Wohnzimmer der Tagespflege im Quartiershaus Am Röttchen.

In Gesellschaft

Gerade im Alter sind Menschen von Einsamkeit bedroht. Der regelmäßige Besuch einer Tagespflege kann dabei helfen, Gemeinschaft zu erleben. Aber auch in einer seniorenrechtlichen Wohngemeinschaft oder einer stationären Einrichtung finden Menschen Anschluss. Wer in der vertrauten Wohnung bleiben möchte und kann, darf auf Unterstützung der mobilen Pflege rechnen. Stets gilt es, gewolltes Alleinsein von erzwungener Isolation zu unterscheiden.

VON ACHIM GRAF

Im August 2024 erlebte Gisela Wagner den dramatischsten Einschnitt in ihrem Leben. Nach schwerer Krankheit war ihr Mann gestorben. »Im Dezember wären wir 70 Jahre verheiratet gewesen«, sagt sie leise. »Es sollte nicht sein.« Für die 93-Jährige aber ging das Leben weiter. Nach so vielen gemeinsamen Jahrzehnten sei es »schon ein bisschen einsam gewesen«, erinnert sie sich. »Ich habe mir was gekocht und hatte keine Lust mehr zu essen.« In der Folge reifte in ihr ein Entschluss: Sie wird das ausprobieren, was ihrem Mann einst so gutgetan hatte – der Besuch der Tagespflege im Quartiershaus Am Röttchen.

Dort nämlich, in der Einrichtung der *Graf Recke Wohnen & Pflege* in Düsseldorf-Unterthaldorf, war ihr Mann jahrelang regelmäßiger Gast. Und er sei ganz begeistert gewesen. »Er wollte immer, dass ich mitkomme«, berichtet Gisela Wagner. Nach seinem Tod erfüllt sich

nun dieser Wunsch. »Ich bin hergekommen und sofort geblieben«, sagt sie. Immer dienstags und donnerstags hat die Seniorin nun über den Tag einen feststehenden Termin, auf den sie sich sehr freut.

»Hier kann man sich mit anderen Menschen unterhalten. Das Spielen und Basteln gefällt mir sehr, auch das Singen«, erklärt Gisela Wagner ihre Begeisterung. Es sei nie langweilig und sie sei nicht allein. Fast so wie früher, »als wir uns immer mit den Nachbarn zum Kniffeln getroffen haben, aber die sind ja alle schon gestorben«. Die Seniorin zuckt die Schultern. Indira Rychwalski sitzt daneben und nickt.

STUNDEN VERGEHEN STILL

Rychwalski ist Leiterin der Tagespflege im Quartiershaus Am Röttchen – und kennt vergleichbare Situationen aus den Schilderungen ihrer Gäste nur zu gut. »Mit

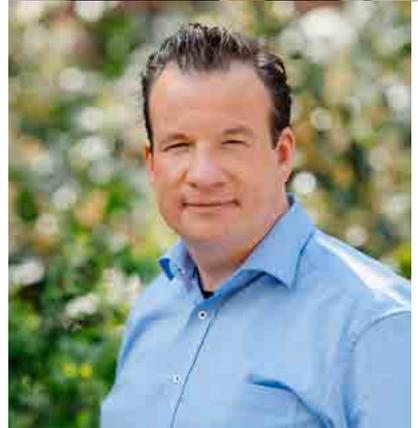
zunehmendem Alter verändert sich das Leben vieler Menschen«, so ihre Erfahrung. Angehörige seien beruflich und familiär stark eingebunden, alte Freunde würden krank oder seien bereits verstorben. »So entsteht im Alltag oft eine spürbare Einsamkeit. Stunden vergehen still, ohne Gespräch, ohne Nähe. Und das Gefühl, vergessen zu sein, wächst.« Dem will sie mit ihrem siebenköpfigen Team etwas entgegensetzen.

18 ältere Menschen kommen in der Regel pro Wochentag zu ihnen in die Tagespflege, insgesamt sind es aktuell 42 Menschen mit Pflegegrad, die an verschiedenen Tagen und unterschiedlich oft zu Gast sind. Bei uns, sagt Indira Rychwalski, »gibt es Begegnungen, Gespräche, Lachen und das Gefühl, wieder Teil einer Gemeinschaft zu sein«. Die Menschen tauschten Erinnerungen und Erlebnisse aus und entdeckten nicht selten neue Lebensfreude. »Auch wenn die Tagespflege nur einige Stunden oder Tage umfasst, schenkt sie das wohltuende Gefühl: Ich gehöre dazu, ich bin gesehen, ich bin nicht allein«, so bekommen sie und das Team es immer wieder von ihren Gästen erzählt.

Was diese an ihrer Einrichtung besonders schätzen, sei die familiäre Atmosphäre. Dies sei nur möglich durch biografische Arbeit. »Wir kennen die Geschichte eines jeden Menschen«, erklärt Indira Rychwalski. Denn: Sozialisierung, Bildungshintergrund, Gesundheitszustand – dies sei bei allen völlig unterschiedlich. Dass die Tagespflege dennoch als »Harmonie-Oase« wahrgenommen werde, sei ein großes Kompliment an ihr Team. »Weil wir nicht nur liebevoll und respektvoll mit den Gästen umgehen. Wir kennen auch alle Vorlieben und Abneigungen, darauf können wir individuell eingehen.«

GEMEINSCHAFT GESTALTEN IN DER WG

Individualität ist auch in den oberen Stockwerken des Quartiershauses der Stiftung ein wichtiges Thema. Hier leben seit 2018, verteilt auf zwei Etagen, insgesamt zehn Seniorinnen und Senioren in einer Wohngemeinschaft zusammen. Das Besondere: Die Betreuung erfolgt durch geschultes



Dirk im Brahm

»Wenn der Lebenssinn verloren geht, ist Einsamkeit oft die Folge.«

Personal am Tag und in der Nacht. Selbstständigkeit wird dadurch ebenso gefördert wie Gemeinschaft, je nach Bedarf.

In Gesellschaft zu leben, in einer familiären Situation, sei in der Tat für fast alle die Hauptmotivation für ihren Einzug in die WG gewesen, weiß deren Leiterin Maren Bahrami. »Es ist bei unseren Bewohnern zudem eine gewisse Selbstständigkeit vorhanden, was zugleich Grundvoraussetzung für ein Leben hier ist«, erläutert sie. Ideal für Menschen, die Interesse daran haben, ihren Tag in der Gemeinschaft selbst zu gestalten und Tätigkeiten zu übernehmen. Auf Unterstützung müssen die Senioren aber keinesfalls verzichten. Von den Hauswirtschafts- und Präsenzkraften sei immer jemand ansprechbar, so Bahrami. »Selbst bei Redebedarf in der Nacht, was aber eher selten vorkommt«, meint sie mit einem Schmunzeln.

Die Herausforderung liege im Zusammenleben von zehn Menschen mit unterschiedlichsten Biografien und Charaktereigenschaften, sagt Maren Bahrami. »Wie überall gibt es da auch mal Reibung. Die Nähe erfordert, dass man Rücksicht aufeinander nimmt und sich bei möglichen Konflikten zusammenrauft.« Dadurch allerdings entstehe, wie in einer Studenten-WG, erst »Leben mit all seinen Facetten«. Raum für sich zu haben, gehöre unbedingt dazu. Ihre Aufgabe und die ihres Teams sei es zu ergründen, wer bewusst und gerne Zeit in seinem Zimmer verbringt oder sich eher gezwungen sieht, sich zurückzuziehen – und dann selbst in Gemeinschaft Einsamkeit empfinden kann.

EXISTENZIELLE FRAGEN

Einem weitaus größeren Risiko der ungewollten Isolation sind ältere Menschen ausgesetzt, die alleine leben, nach dem Tod des Partners etwa. Dirk im Brahm, Pflegedienstleiter beim ambulanten Pflegedienst *recke:mobil*, unterscheidet dabei zwischen emotionaler, sozialer und existenzieller Einsamkeit, denen die Pflegekräfte bei ihren Hausbesuchen begegnen. Fehlende Mobilität und gesundheitliche Einschränkungen seien dabei Risikofaktoren, »aber auch die Sinnhaftigkeit des Lebens ist ein Thema«, sagt er. Gerade im Alter stellten sich oft existenzielle Fragen. »Wenn der Lebenssinn verloren geht, ist Einsamkeit oft die Folge.« Weit weniger gefährdet sind ihm zufolge Menschen, die eine Aufgabe haben, etwa ihren Partner oder die Enkel betreuen. »Oder aber ich bin Schatzmeister im Schützenverein.«

Auf derlei Umstände haben die Pflegekräfte von *recke:mobil* wenig Einfluss, auf andere schon. »Unsere Aufgabe ist es etwa, gesundheitliche Einschränkungen wahrzunehmen. Antriebslosigkeit beispielsweise kann auch ein Symptom einer Schilddrüsenunterfunktion sein«, sagt Dirk im Brahm. Allein durch Beobachtung könne man so auch mal eine ärztliche Diagnose auf den Weg bringen. Idealerweise könne man dann Angebote machen, soziale Einsamkeit abzufedern, wobei auch die Tagespflege ein Baustein sein könne.

Die schwierigste Komponente hingegen sei die emotionale Einsamkeit, betont der Pflegedienstleiter. Zum einen gelte es zu erkennen, wer sich bewusst fürs Alleinsein entschieden habe und damit zufrieden sei.

»Das gemeinschaftliche Leben ist aus meiner Sicht ein wesentlicher Beitrag, um Einsamkeit im Alter vorzubeugen.«



Andreas Becker

Noch anspruchsvoller aber sei es, fehlende emotionale Nähe aufzufangen, so Dirk im Brahm. »Das kann ich nur in die Hände unserer Pflegekräfte legen, die sich für einen Menschen im Zweifel Zeit nehmen, die sie im Arbeitsalltag eigentlich gar nicht haben.«

WICHTIGE EINZUGSPHASE

Und so ist der Verbleib in der eigenen Wohnung, für viele im Alter das oberste Ziel, nicht immer die richtige Entscheidung. Der Umzug in eine stationäre Einrichtung kann zuweilen die weitaus bessere sein. »Das gemeinschaftliche Leben ist aus meiner Sicht ein wesentlicher Beitrag, um Einsamkeit im Alter vorzubeugen«, sagt Andreas Becker, Leiter des Pflegezentrums Walter-Kobold-Haus in Düsseldorf-Wittlaer. Dabei ist es für ihn ebenfalls wichtig, zwischen Alleinsein und Einsamkeit zu unterscheiden: »Viele Menschen genießen es, auch einmal Zeit für sich zu haben«, sagt er. Einsamkeit dagegen sei ein Gefühl, das entstehe, wenn soziale Kontakte oder emotionale Nähe fehlen: »Selbst dann, wenn man von anderen umgeben ist. Das ist der Punkt, wo wir dann auch tätig werden.«

Bereits in der Einzugsphase legen Andreas Becker und sein Team daher großen Wert darauf, neuen Bewohnerinnen und Bewohnern den Start zu erleichtern. »In den ersten sechs Wochen arbeiten wir viele Dinge gezielt ab, um den Menschen gut kennenzulernen – etwa durch die Erhebung biografischer Daten, Gespräche über Gewohnheiten, Interessen und Bedürfnisse«, macht er deutlich. Ebenso wichtig sei die konkrete Begleitung in dieser Anfangszeit: »Wir zeigen das Haus, stellen die verschiedenen

Angebote vor und unterstützen aktiv dabei, erste Kontakte zu anderen Bewohnerinnen und Bewohnern zu knüpfen.«

Diese ersten Wochen seien besonders wichtig, um Orientierung zu geben und Vertrauen aufzubauen, so der Einrichtungsleiter. Man wolle damit »bewusst das ehrliche Gefühl vermitteln, willkommen und eingebunden zu sein«. Dies bildet letztlich die Grundlage für die Menschen, das umfangreiche Angebot im Walter-Kobold-Haus auch annehmen zu können – vom gemeinsamen Spazieren übers Basteln bis zum Singen.

AUF- UND ANGENOMMEN

Es ist im Grunde das, was Gisela Wagner auch an der Tagespflege im Quartiershaus Am Röttchen so schätzt. Die Betreuung sei wunderbar, »man fühlt sich hier auf- und angenommen«, sagt die 93-jährige. Dass Simone Golenz im sogenannten Presseclub an diesem Vormittag einen Artikel über die zunehmende Vereinsamung in der Gesellschaft vorgelesen hat, sei allerdings Zufall, wie diese beteuert. »Thema war, dass die Jungen die Älteren bei dieser Problematik langsam überholen«, berichtet die Betreuungskraft. Die Jugend, so der Bericht, bevorzuge statt Social Media daher wieder mehr und mehr die altmodische persönliche Kontaktpflege, um der Einsamkeitsfalle zu entkommen.

Gisela Wagner kann das gut verstehen. »Das Schöne ist: Wir haben hier Gesellschaft«, sagt sie und strahlt. Für sie ein unschätzbare Wert. Die Seniorin denkt bereits darüber nach, künftig an einem weiteren Tag in der Woche ins Quartiershaus zu kommen. //



Das Projekt Mit Herz und Huf

Reittherapie schenkt den Kindern der Minna-Schule neue Stärke. Teamleiterin Andrea Prinz stellt die Arbeit dieser besonderen Einrichtung vor.

Dank einer großzügigen Spende der TARGO-BANK Stiftung konnte das heilpädagogische Reitprojekt für die Minna-Schule der Graf Recke Stiftung auch in diesem Jahr erneut stattfinden.

GEMEINSAM MIT DEN SEELENPFERDEN

Auf dem Gut Neudellerhof in Ratingen leben die »Seelenpferde« Fancy, Jazz und Dancer. Die Arbeit mit ihnen hilft Kindern, nach belastenden Erfahrungen wieder Vertrauen aufzubauen, Ängste zu überwinden und gestärkt durch diese Erfahrungen ihren Alltag besser zu bewältigen.

Umso größer war die Freude über die großzügige Spende der TARGOBANK Stiftung in Höhe von 5.500 Euro, die im Juni stellvertretend von Paula Garstecki an Ursula Möller, Konrektorin der Minna-Schule, überreicht wurde. Bei der Übergabe des symbolischen Schecks machte sich Paula Garstecki vor Ort selbst ein Bild von der besonderen Wirkung der Reittherapie.

SO WIRKT REITTHERAPIE

Gemeinsam mit Fancy, Jazz und Dancer bewältigen die Kinder in der Gruppe spielerisch verschiedene Herausforderungen. Zwei erfahrene Reittherapeutinnen und eine Schulsozialpädagogin begleiten die Begegnung der Kinder mit den Pferden. Ob beim Striegeln, Führen oder beim Reiten: Die Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und Ängste abzubauen.

Als ein Höhepunkt gilt eine Reiteinheit mit verbundenen Augen. Sie verdeutlicht eindrucksvoll, welches Vertrauen die Kinder schon nach wenigen Einheiten Reittherapie erreicht haben. Insgesamt konnten dank der Spende zwölf Kinder an dem Reitprojekt teilnehmen.

Ein herzliches Dankeschön an die TARGO-BANK Stiftung für dieses wertvolle Engagement! //



Danke

Die Reittherapie hat gezeigt, wie schnell tiergestützte Therapie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Vertrauen in andere stärken kann. Diese Chance möchten wir nun auch Menschen mit psychischer Beeinträchtigung ermöglichen – mehr dazu auf der gegenüberliegenden Seite. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

Ihre Spende hilft!

Spenden machen einen großen Unterschied für die vielen Menschen, die wir täglich dabei unterstützen, ihr Leben zu meistern. Spenden schenken Freude, weil wir damit zum Beispiel eine besondere Schaukel zum Entspannen anschaffen konnten. Sie sind gerade in schwierigen Zeiten eine unverzichtbare Hilfe für soziale

Einrichtungen, da nur so wichtige Projekte wie auch der Dorotheenboulevard im Ahorn-Karree umgesetzt werden können. Zugleich sind Spenden auch für Gebende sinnstiftend: Sie leisten einen wichtigen Beitrag für die Gemeinschaft. Herzlichen Dank an alle Unterstützerinnen und Unterstützer!



Tiere helfen, Freundschaften zu knüpfen



Mit tiergestützter Therapie möchten wir die emotionale Stabilität und das Vertrauen von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung steigern und ihnen soziale Teilhabe ermöglichen. Für die Umsetzung sind wir auf Spenden angewiesen. Psychisch erkrankte Erwachsene stehen im Alltag vor großen Herausforderungen: Soziale Isolation, Vertrauensprobleme, Antriebslosigkeit, Ängste oder emotionale Instabilität erschweren das zwischenmenschliche Miteinander und dadurch die soziale Teilhabe. Tiergestützte Therapie kann hier eine wirkungsvolle Maßnahme sein. Tiere schaffen eine Atmosphäre von Akzeptanz und Sicherheit, die Betroffenen hilft, sich emotional zu öffnen. Vertrauen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit helfen Menschen mit psychischer Beeinträchtigung dabei, eine Genesung zu fördern und neue soziale Kontakte aufzubauen. Geplant sind regelmäßige Therapieeinheiten mit ausgebildeten Fachkräften und therapiereifere Hunden. Idealerweise sollen die Einheiten ein Jahr lang alle 14 Tage stattfinden.

**RÜCKFRAGEN
BEANTWORTET IHNEN
GERNE**

Urszula Rubis
Bereichsleiterin Sozialraum Düsseldorf-Ost
T 0211. 6708-57
u.rubis@graf-recke-stiftung.de

Spendenkonto:

Graf Recke Stiftung
KD-Bank eG Dortmund
IBAN DE44 1006 1006 0022 1822 18
BIC GENODED1KDB

Stichwort: reckeln 2-25 Tiertherapie

Wenn Sie eine Spendenquittung möchten, geben Sie bitte Ihre Adresse an.



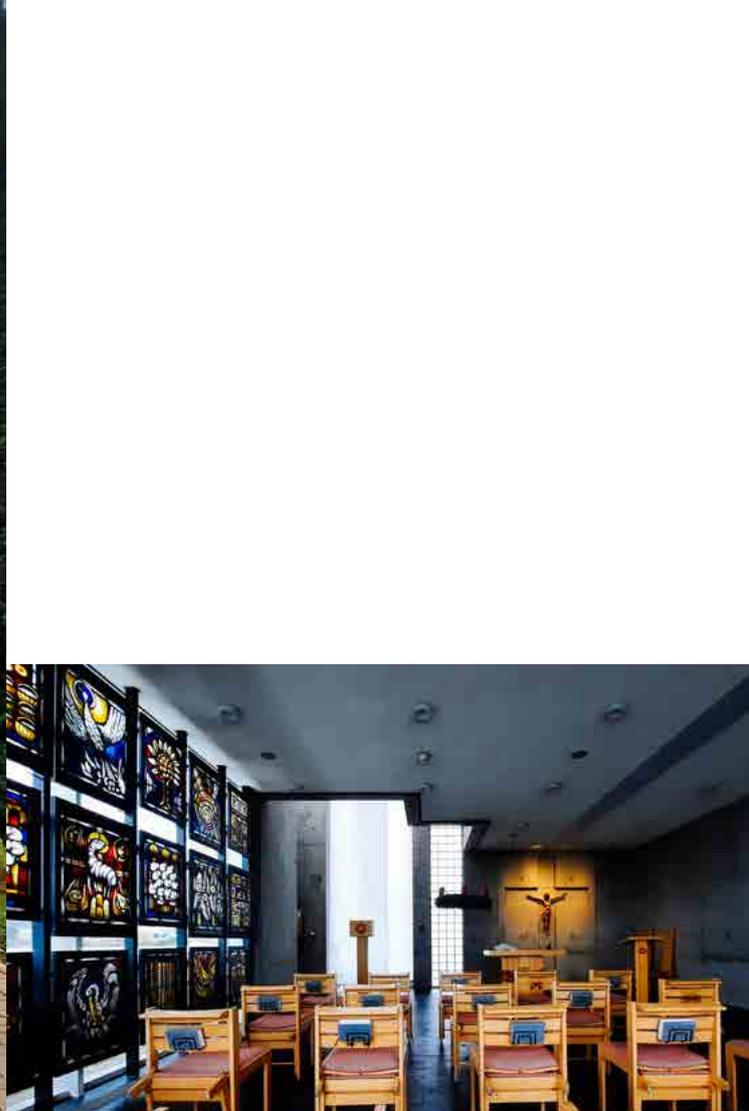
**Bequem
online
spenden!**

Ihr Ansprechpartner

Dr. Roelf Bleeker
Fachbereichsleiter
Fachbereich Kommunikation
T 0211. 4055-1500
r.bleeker@graf-recke-stiftung.de



»Mit Ihrer Spende machen Sie einen wichtigen Unterschied. Danke für Ihre Unterstützung!«



Eine Woche im Schweigekloster





Eigentlich ist Eva Lunkenheimer täglich im Austausch mit Dutzenden Menschen, denn sie bringt das Thema Nachhaltigkeit in der Graf Recke Stiftung nach vorne. Für eine Schweigeweche ist sie im Kloster Arenberg abgetaucht. **Stella Volkenand** wollte wissen: Wie fühlt sich das an?

Warum bist du zum Schweigen ins Kloster gegangen?

1.

Ich habe die Stille und das Alleinsein ganz bewusst gesucht. Ich hatte ein mental, körperlich und emotional anstrengendes Jahr hinter mir und war müde von allen herausfordernden, aber auch allen schönen Dingen, die ich erlebt hatte. Ich hatte den Drang, mich auszuklinken, auch aus sozialen Kontakten. Ich wollte Ruhe finden. Im Kloster gab es die spirituelle Atmosphäre und passenderweise eine spezielle Woche zum Thema Stille, was mir beides dafür genau richtig erschien. Nicht alle Gäste im Kloster schweigen. Ich bekam daher einen Button, den ich mir anheftete, damit sichtbar war, dass ich nicht spreche. So nahmen alle Rücksicht und ich konnte für mich sein.

»Ich schweige und ich höre«, sangen die Ordensschwester bei einem nächtlichen Impuls bei Kerzenschein. Das beschreibt sehr gut, was mit einem passiert in einer solchen Woche. Wenn es um einen herum leiser wird, muss man zwangsläufig hinhorchen, was im Inneren los ist. Das war es, was ich wollte.

Welchen Überraschungsmoment hast du dort erlebt?

2.

Ich war erstaunt darüber, wie schnell sich eine innere Ruhe bei mir einstellte. Eigentlich dauerte es nur wenige Stunden, bis ich, auf positive Weise, im Alleinsein angekommen war. Ich glaube, dies lag daran, dass ich nicht nur vor Ort mit niemandem sprach, sondern auch digital offline gegangen war; kein WhatsApp, keine Social Media, keine Nachrichten aus der Welt. Ich wusste, dass es in den kommenden Tagen keinerlei Erwartungen an mich geben würde. Nicht verfügbar sein zu müssen – auch nicht für

einen Small Talk beim Abendessen oder im Klostergarten – hat mir überhaupt erst den Raum gegeben, um nach innen schauen und hören zu können.

Im Laufe der Woche veränderte sich mein Zeitgefühl zunehmend. Die Zeit schien nicht mehr zu rasen und ich nahm alles um mich herum viel klarer und bewusster wahr. Tatsächlich gab es einen Moment, in dem ich mich erinnerte, dass ich auf diese Art die Welt wahrgenommen hatte, als ich Kind war – viel präsenter, aufmerksamer, mehr im Jetzt. Das war das Erstaunlichste für mich. Und es war eine schöne Erkenntnis, dass diese Wahrnehmung im Erwachsenenalter noch immer möglich ist.

Du wolltest für dich sein, aber gab es Momente, in denen du dich einsam gefühlt hast?

3.

Nein, interessanterweise nicht. Ein Einsamkeitsgefühl begegnet mir eher in meinem Alltag, aber in meiner Schweigeweche hat sich das Alleinsein genau richtig und bereichernd angefühlt. Ich denke, weil ich es ganz bewusst gewählt hatte, war damit nichts Negatives verbunden. Ich habe es vielmehr als Chance empfunden, nur auf mich selbst zu schauen. Hinzu kommt, dass ich ohnehin ab und an das Bedürfnis habe, Momente nur für mich zu haben. Ich bin also bestimmt auch geübt darin. Neu war nur, dabei wirklich konsequent mit niemandem zu sprechen und zu interagieren. Ich kam mir anfangs furchtbar unhöflich vor, wenn ich nicht grüßte oder keinen Small Talk hielt, aber ich habe mich recht schnell daran gewöhnt. Und ich fand es irgendwann tatsächlich befreiend, mich vorübergehend von anderen Menschen zu distanzieren.

Ich kann mir vorstellen, dass so eine Schweigeweche für jemanden, der nicht

so gern allein beziehungsweise nicht geübt darin ist, viel herausfordernder sein kann. Man kann den Aufenthalt letztlich aber so gestalten, wie es für einen selbst passt. In meiner Woche gab es zum Beispiel verschiedene Programmpunkte, bei denen man auch schweigend in Gesellschaft sein konnte. Tatsächlich nahm ich daran nur selten teil. Ich suchte stattdessen bewusst Orte, an denen mir niemand begegnete.

Was konntest du aus dem Schweigekloster in den Alltag mitnehmen?

4.

Auf dem Rückweg im Zug nach Düsseldorf war ich noch immer sehr beseelt von der Erfahrung im Kloster. Der Zug war völlig überfüllt, hatte Verspätung, alles war hektisch. Erstaunlicherweise genoss ich den Moment dennoch. Mir erschien die Zeit nicht verschwendet, weil ich sie bewusst wahrnahm. Am Abend meldete ich mich bei allen wichtigen Menschen wieder zurück. Danach rutschte ich leider sehr schnell in den schnelllebigen und lauten Alltag zurück. Wir sind heute so überfrachtet von Informationen und ständig erreichbar, da ist es schwierig, diese präzisere Wahrnehmung beizubehalten.

Ich habe aus der Erfahrung im Kloster daher für mich mitgenommen, mir selbst häufiger bewusst Momente der Stille und des Alleinseins zu schaffen. Das heißt für mich vor allem, offline zu gehen, Zeit in der Natur zu verbringen – und eben auch mit niemandem zu sprechen. Mir ist erst durch die Schweigeweche bewusst geworden, welch kraftvolle Energiequelle dies für mich ist. //



Stöbern, staunen, Geschenke finden



WEIHNACHTS- RABATT

10% auf alle und
20% auf bereits
reduzierte Artikel*

* Zeitraum Dezember 2025, gilt
nicht für Bücher und
selbst hergestellte
Produkte.



Bei Mathildes Spielekiste entdecken Sie liebevoll
Handgefertigtes, Spielzeug und Produkte aus
den tagesstrukturierenden Maßnahmen der
Graf Recke Sozialpsychiatrie & Heilpädagogik.

Grafenberger Allee 343
40235 Düsseldorf

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
www.mathildesspielekiste.de



Graf Recke Stiftung
das Leben meistern