

„Digitale Kneipe“ rund um die Uhr

Von wegen langweilige Senioren: Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ bietet Speed-Dating und PC-Schulungen für Senioren an. Ein Gespräch mit Gründerin Dagmar Hirche über die Vorteile von Zoom und eine lebensfrohe 65plus Generation **VON STIFTUNG FÜR FAMILIENWERTE**

Frau Hirche, wir haben Sie bei der ZDF-Sendung „Gesichter der Pandemie“ gesehen. Ihre Initiative „Wege aus der Einsamkeit“ hat uns begeistert. Wann hat Ihr Engagement gestartet und was waren die Beweggründe?

Unser Verein ist seit 13 Jahren mit dem Ziel aktiv, die Lebensumstände älterer Menschen und deren Stellung in der Gesellschaft zu verbessern. Wir wollten uns nicht in bestehenden schwerfälligen Organisationen investieren oder in Arbeitsgruppen totden. Gestartet sind wir damit, dass wir eine internationale Bedarfsanalyse zum Thema „Alter“ durchgeführt haben. Alter ist in Deutschland noch viel zu oft negativ und altmodisch behaftet.

Es geht uns um einen Imagewandel und um eine andere Wahrnehmung der Generation 65+. Was man sich vor Augen führen sollte: Was wäre, wenn alle Menschen in Deutschland im Alter von 65-110 jegliche Aktivität für die Gesellschaft einstellen würden?

Was macht die Initiative ganz praktisch, was sind Ihre Aktivitäten?

Wir hören zu, wo der Bedarf ist und führen verschiedene kleine Aktionen durch. Es begann damit, dass wir in den Tierpark Hagenbeck zu einem gemeinsamen Ausflug eingeladen haben. Das machen wir jedes Jahr. Wir haben auch die Patenschaft für die älteste Elefantendame im Tierpark übernommen. Dann haben wir einige Flashmobs durchgeführt – damals zum Seniorentag 2014 zum Beispiel mit dem Lied „Spark of Life“ am Hauptbahnhof in Hamburg.

Wir machen Senioren-Speed-Datings – allerdings ohne den herkömmlichen Aspekt der Partnersuche. Es geht generell darum, Gleichgesinnte zu finden. Bei uns gibt es keinen Tanztee, wir haben aber mal die angesagtesten Clubs der Stadt besucht – um 11 Uhr vormittags. Wichtig ist, dass der Gesel-



Seit der Corona-Pandemie hat der Verein „Wege aus der Einsamkeit“ über 280 Zoom-Veranstaltungen durchgeführt. Über das Internet kochen und essen die Senioren miteinander, sie veranstalten Spieleabende und Lesungen.

Foto: Wege aus der Einsamkeit

ligkeit eine Aktivität voraus geht. So hat man ein Gesprächsthema. Einsame Menschen haben oft wenig Themen, aber wenn Sie zusammen im Tierpark waren, haben sie sich viel zu erzählen.

Frau Hirche, Sie sind digital versiert – das ist nicht bei allen Menschen 60+ der Fall. Wie erreichen Sie Ihre Zielgruppe in diesen digitalen Zeiten?

Das Thema Digitalisierung haben wir schon frühzeitig – lange vor Corona – als Aufgabenfeld entdeckt. Ich habe damals festgestellt, dass es viele Angebote für Senioren gibt – aber meines Erachtens die falschen. Eine Word-Schulung ist für digitale Einsteiger uninteressant. Mit der Initiative „Wir versilbern das Netz!“ haben wir ange-

fangen, Senioren mit Tablets und Smartphones in Verbindung zu bringen. Das braucht Zeit und Geduld. Vor allem muss die Haltung der Schulung stimmen: Wir müssen uns nach dem richten, was Senioren digital lernen wollen und nicht andersrum. Corona war dann der Turbo: Seit dem letzten Jahr haben wir 280 Zoom-Veranstaltungen durchgeführt: Sitztanz, Lesungen oder Schauspiel. Wir kochen online und essen gemeinsam, machen Smartphone-Schulungen, Sitzyoga und Spieleabende. Unser zoom-Raum ist 24-Stunden online. Man könnte es als „digitale Kneipe“ bezeichnen.

Wo ist Ihnen die Einsamkeit am deutlichsten begegnet?

Das große Wachstum der Initiative während Corona war ein ganz starkes Signal. Die Menschen, die schon einsam waren, denen ist mit Corona nicht viel weggebrochen. Die aktiven Senioren sind viel stärker betroffen.

Da entfielen Vereinstermine, Reisen und Besuche der Enkel. Viele unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben erzählt, wie sehr sie unter der Situation leiden und berichteten über den Verlust von Tagesstruktur und depressiven Verstimmungen. Der Zulauf zu unseren Online-Veranstaltungen war enorm.

Die Online-Welt ersetzt nicht alles, aber sie hat auch viele Vorteile. Zum Beispiel überwindet sie Mobilitätseinschränkungen und soziale Unterschiede. Wir konnten dadurch

auch neue Ehrenamtliche gewinnen, weil die Einsatzmöglichkeiten jetzt viel flexibler sind.

Wie viele Menschen erreichen Sie insgesamt?

In den 13 Jahren vor Corona haben wir ca. 7.000 Menschen in verschiedenen Projekten. Während Corona haben wir seit Anfang letzten Jahres 9.000 Menschen erreicht.

Wie finanzieren Sie Ihre Arbeit?

Alle unsere Angebote sind kostenfrei. Wir bekommen Spenden von Unternehmen oder Einzelpersonen. Bisher hatten wir keine Notwendigkeit für staatliche Unterstützung oder Fördergelder.

Sie sind auch in vielen sozialen Netzwerken vertreten. Finden Sie dort Ihre Zielgruppe?

Wir sind auf Twitter, Instagram, Facebook, YouTube und LinkedIn vertreten. Dort finden wir zwar nicht viele aus unserer Zielgruppe, aber Kinder und Enkelkinder, die Eltern und Großeltern auf die Initiative aufmerksam machen. Auf YouTube haben wir knapp 2.000 Abonnenten und posten dort Aktionen oder Tutorials.

Frau Hirche, bei der Sendung im ZDF sprechen Sie immer von „wir“. Wer steckt hinter diesem „wir“?

Wir, das sind die 8 Gründungsmitglieder des Vereins und viele Ehrenamtliche. Am besten ist es, wenn Betroffene zu Beteiligten werden und eigene Angebote schaffen und dadurch Verantwortung übernehmen. Dadurch entsteht Lebensfreude, manchmal „mehr Lebensfreude“ oder „endlich wieder Lebensfreude“ und diese steckt andere an.

Das Buch „WIR VERSILBERN DAS NETZ! Das Mutmachbuch“ können Sie bestellen unter der ISBN Nummer 978-3-96194-081-3 oder als eBook ASIN: B08D3V9H45

Die stillen Helden der Pandemie

Ist Familie ein Patentrezept gegen die Einsamkeit? Ein Erfahrungsbericht **VON ELISABETH MÜLLER**

Es ist Zufall, dass gerade in dieser Zeit Diana Kinnert ihr Buch „Die neue Einsamkeit“ veröffentlicht und es innerhalb kürzester Zeit bereits die dritte Auflage erreicht? Vielleicht. Aber immer häufiger thematisieren Medien diese große Nebenwirkung der Pandemie. Offensichtlich ist es an der Zeit, neben der dringenden Pandemie-Eindämmung die Nebenwirkungen dieser großen Anstrengung mit zu bilanzieren.

Kinnert betrachtet eine von ihr als höchst einsam erlebte Phase ihres Lebens und beschreibt sie – auf den ersten Blick paradox – als eine Zeit größter Zerstreung, abwechslungsreicher Tage, vielfältiger Reize und permanenter Kommunikation. Mittlerweile lässt sie sich gern bei allein erlebten Situationen ablichten und hat das Angeln für sich wiederentdeckt. Sie sucht das Alleinsein, das sie deutlich vom Einsamsein unterscheidet.

Ist nun Familie die große Lösung und das Patentrezept gegen Einsamkeit? Und wenn Familie hilft, was ist genau ihr Mittel gegen Einsamkeit? Was macht Einsamkeit eigentlich aus? Ich möchte hier einen Versuch wagen, der natürlich stark von meiner Familie geprägt ist, der aber auch viele Gespräche und Erfahrungen von anderen Familienmenschen aufnimmt. Seit Beginn der Corona-Pandemie hat sich unser Austausch

mit den Mitgliedsfamilien des KRFD intensiviert. Besonders über unsere sozialen Medien erreichen uns viele Eindrücke und Stimmungen. Bewusst setzen wir Akzente und laden ein, Erfahrungen zu teilen. Wir sind froh, dass sich regelmäßig konstruktive Gespräche entspinnen. Menschen erfahren, dass sie nicht allein sind mit ihrem Alltag und schöpfen neuen Mut – oder lachen einfach herzlich.

Mir fällt auf, dass Familien durch die Krise oft zusammengeschweißt wurden. Denn nicht nur ein Familienmitglied wurde betroffen, sondern wirklich alle sind aus ihren Routinen gerissen. Die meisten Krisen treffen jeweils einen – die anderen sind im besten Falle mitfühlend und hoffentlich solidarisch. Arbeitslosigkeit trifft den Einzelnen, enttäuschte Freundschaft schmerzt persönlich, schlechte Zensuren, erstes Liebesleid oder Streit mit Freunden werden individuell erlebt. Sie bauen eine Mauer aus Schmerz und Einsamkeit um den jeweils Betroffenen und in dieser schweren Zeit wird er von den anderen gehalten, die aber nicht in gleicher Weise betroffen sind.

Aktuell trifft die Corona-Pandemie die Familien aber als Ganzes: Eltern sind aus der Arbeitsroutine gerissen. Schüler und Schülerinnen müssen allein lernen und können Hobbies und Freizeit kaum noch verfolgen. Alt und Jung vermissen Freunde

und Hobbies. Genau dieses Gefühl trifft jeden in der Familie und damit ist keiner in seinem Erleben isoliert. Die Familie ist da und erweist sich für die Menschen – in guten und schlechten Zeiten – als Schicksalsgemeinschaft. Als Gemeinschaft im ursprünglichen Sinne.

Im Unterschied zur Gesellschaft verbindet Gemeinschaften ein natürlich gewachsenes Zusammensein und kein kalkulierendes Nebeneinander von Interessen. In der Familie muss man sich nicht verabreden, Familie ist einfach da. Immer findet sich jemand zum Reden, für Blödeleien oder Meckern. Man kennt einander und aus der Perspektive der Kinder sind die Eltern „immer schon da“. Familien haben eine gemeinsame Vergangenheit. Die eigenen Erinnerungen sind immer auch die Erinnerungen der anderen – wenn auch anders erlebt und interpretiert. So muss man sich in der Familie weniger „erklären“ oder „begründen“ – Geschwister und Eltern sind so Teil des Lebens, dass sie zugleich Zeugen des eigenen Lebens werden. Eltern sehen in den Kindern die vergangenen Jahre.

Die von Diana Kinnert so sensibel herausgearbeitete besondere Einsamkeit besteht wesentlich darin, weder eine gemeinsame Vergangenheit noch eine gemeinsame Zukunft zu haben. Alles spontan Gemeinsame kann schnell, folgenlos und – so das Ver-

sprechen – schmerzlos aufgelöst werden. Gerade in Zeiten der scheinbar permanenten Verfügbarkeit gemeinsamer Erlebnisse mutet die erlebte Wirklichkeit oft karg an. Familie konterkariert die Neben-Realität sozialer Medien oder medial dargestellter Gemeinschaft. Wenn diese Erdung realer Gemeinschaft wegfällt, markiert die virtuelle Gemeinschaft schnell den Maßstab, hinter der die Realität immer hinterherhinken muss und gar kein Eigenleben entfalten kann.

Familie hat profane, nichtsdestoweniger entdeckungswürdige Rezepte gegen Einsamkeit auf Lager. Sie fährt immer einen Grundbetrieb, folgt dem täglichen Sound von unvermeidlichen Aufgaben. Es arbeitet die Spülmaschine, es rauscht die Umlufthaube, es rotiert die Waschmaschine. Dauernd gibt es aufzupumpende Fahrradreifen, vermisste Handschuhe, Scheren oder Haargummis, zu wartende Technik, verlorene Bausteine oder nervige Aufgaben. Diese Routine hält die Menschen und bewahrt sie vielleicht gelegentlich vor manch zerstörerischer Sinnfrage. Familienmenschen sind in stets aufs Neue zu bewältigende Aufgaben eingebunden und das tut in ausweglosen Situationen gut. Reinhold Messner hat in seinem Buch „Wild“ einem stillen Helden der zweiten Reihe ein Denkmal gesetzt. Frank Wild hat einer Schiffsbesatzung über

einen endlosen Winter auf einer antarktischen Eisscholle mit nur bedingter Aussicht auf Rettung geholfen, indem er jedem eine Aufgabe zuteilte und ihn ein Tagwerk hat schaffen lassen. Jeder wurde gebraucht, jeder war beteiligt, alle traf dasselbe Schicksal – und sie haben es gemeinsam überwunden. Die Familie ist schon jetzt die stille Heldin der Pandemie.



Dr. Elisabeth Müller ist Bundesvorsitzende des „Verband kinderreicher Familien Deutschland e.V. (KRFD)“. Der Verband fördert, schützt und stützt kinderreiche Familien. Elisabeth Müller ist verheiratet und „Familienunternehmerin“ für ihre sechs Kinder. Es ist ihr ein großes Anliegen, den Wert der Familie in unserer Gesellschaft wieder in den Vordergrund zu stellen.

Foto: E. Müller