

Vor einer „Pandemie der Einsamkeit“ warnt der Zukunftsforscher Horst Opaschowski (n-tv.de 13.10.2020): Die wachsende Einsamkeit vor allem älterer Menschen betrifft uns alle.

Niemand darf verloren gehen

1. Ein erschreckender Ausdruck war vor einigen Tagen zu lesen. Der Zukunftsforscher Horst Opaschowski warnt vor einer „Pandemie der Einsamkeit“; und erläutert: *Die Zahl der Menschen fast ohne jeden menschlichen Kontakt in einer Großstadt ist größer, als man denkt.*

Das bestätigen auch Caritas, Diakonisches Werk und Telefonseelsorge. *Viele Anrufe, sagt ein Mitarbeiter der Telefonseelsorge, sind Ausdruck tiefer Einsamkeit von Menschen.*

Der Zukunftsforscher Opaschowski ergänzt: In der Gesellschaft längeren Lebens werde die größte Armut im Alter die *Kontaktarmut* sein.

Die Coronapandemie zeigt etwas von dem, was Ältere beschäftigt, die aus Angst vor Ansteckung lieber daheim bleiben.

Wer die Lebensumstände älterer Menschen weiterdenkt, wird dem Forscher zustimmen: Einsamkeit wird, vor allem in Städten, zu einem immer größeren Problem werden.



2. Ein wichtiger Grund dafür sind keine oder kleinere Familien und die Familien, die weit verstreut in Deutschland wohnen – oder Kinder und Enkel wohnen im Ausland. Dazu kommt, dass es vielen Menschen nicht gut oder gar nicht gelingt, nach dem Berufsleben neue Sozialkontakte in Parteien, Vereinen oder Kirchengemeinden aufzubauen – was wieder in Städten schwerer fällt als in Dörfern. Je einsamer man sich dann fühlt, desto weniger wagt man, ins Kino oder in ein Café zu gehen.

Man will nicht als Einsamer erkannt werden. Und bleibt noch mehr daheim.

3. *Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei*, heißt es gleich am Anfang der Bibel (1. Mose 2,18). Dieser Satz gilt nicht nur für Paare. Er gilt für alle Menschen. Der Satz sollte an jedem Mietshaus stehen, über jedem Vereinsheim und natürlich an allen kirchlichen Häusern.

Leider gibt es kein überall gültiges Rezept, Menschen in Gemeinschaft zu bringen.

Aber es gibt unsere Achtsamkeit.

Sie ist unendlich wertvoll und hilft zweifach. Wenn ich auf Menschen achte, die vielleicht vereinsamen, bleibe ich interessiert – und solange mich Menschen in meiner Nähe interessieren, vereinsame ich selber nicht.



Das ist das Eine. Das Andere ist:

Vielleicht gelingt es mir, eine kleine Beziehung zu jemandem aufzubauen.

Ich sehe ihn oder sie beim Einkaufen, im Nahverkehr oder auf der Straße.

Ich spreche mit ihm oder ihr. Vielleicht kann ich jemanden einladen zu einem Treffen mit anderen – oder ich kann, sehr behutsam, eine Behörde oder eine Hilfsorganisation auf jemanden aufmerksam machen.

Wachsende Einsamkeit betrifft uns alle.

Die Achtsamkeit für Menschen auch.

Wie der Heiland das Verlorene sucht, so achten wir darauf, dass niemand verloren geht.

Michael Becker

Deutschlandweit vermittelt Hilfe:

www.betreut-zuhause.de

info@betreut-zuhause.de