

einBlick

Das Münchener
Selbsthilfe Journal
04 | 2025



Titelthema:
**Selbsthilfe wirkt
gegen
Einsamkeit**

Titelthema: **Selbsthilfe wirkt gegen Einsamkeit**



In den vergangenen Jahren verzeichnete das SHZ vermehrt gründungswillige Personen, die ein krankheitsunabhängiges Selbsthilfeangebot initiieren möchten. Ihr Anliegen ist es, analoge Begegnungsräume und niederschwellige Möglichkeiten zu schaffen, um neue Menschen kennenzulernen oder sich in neuer Sozialität auszuprobieren zu dürfen. Hier einige Beispiele: Die offene Gesangsgruppe Sing Sang, Munich Girls Board Games, Positive Thoughts - Wir laufen und sprechen über positive Themen - oder die Absoluten Beginners - Frauen und Männer, die sich kennenlernen möchten.

Selbsthilfe leistet somit nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Überwindung einer partiellen Isolation, wie sie durch Krankheit, Trauer oder Trennung aufkommen kann oder wenn Sozialangst diagnostiziert wurde. Selbsthilfe baut vor, indem auch Freizeitgruppen zusätzlich zu Gesprächskreisen angeboten werden, z.B. die JEF - Junge Erwachsene Freizeitgruppe oder Depression-Abendspaziergang.

Und lesen Sie im Anschluss gleich ein Interview, in dem die Abkürzung SHG – SelbstHilfeGruppe noch eine andere Bedeutung hat: SHG – Sorgende Hausgemeinschaft.

Bilder: Pixabay

Ulrike Zinsler, SHZ Ressort Beratung und Selbsthilfeunterstützung

Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V. – Ein Interview

Der Verein „Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V.“ gründet mit seinem Wohnkonzept seit 30 Jahren alternative Wohngruppen, sogenannte „sorgende Hausgemeinschaften“.

Das heißt, es werden in Neubauprojekten Belegrechte für Wohnungen vereinbart, für die sich Vereinsmitglieder bewerben können. Mit Kommunikationstrainings wird die künftige Wohngemeinschaft vorbereitet und durch eine Psychologin begleitet, um das Zusammenleben gut zu gestalten und auch Herausforderungen zu meistern. So hat jede Frau eine eigene Wohnung und gleichzeitig eine verbindliche Anbindung an die Gruppe unter einem Dach. Vorständin Dr. Christa Lippmann ist seit Beginn dabei und teilt mit uns ihre Erfahrungen und ihre Meinung zum Thema Einsamkeit.



Dr. Christa Lippmann

Frau Dr. Lippmann, Einsamkeit ist ein Thema, das zunehmend Aufmerksamkeit bekommt. Wie sehen Sie die aktuelle politische und gesellschaftliche Diskussion dazu?

Ich freue mich, dass über das Thema gesprochen wird – das ist eine gute Entwicklung. Was mich jedoch stört, ist, dass Einsamkeit oft pathologisch diskutiert wird, als wäre sie eine Krankheit. Einsamkeit ist ein normaler Teil des Lebens; sie wird erst dann zum Problem, wenn man nicht mehr herausfindet und leidet.

Dass in den Medien Einsamkeit teils reißerisch dargestellt wird, mache ich denen nicht zum Vorwurf, weil es Leser*innen und Zuschauer*innen anzieht. Natürlich gibt es Fälle, in denen Menschen lange tot in ihrer Wohnung liegen und das ist auch traurig. Aber das kann überall unter gewissen Umständen vorkommen und trifft nicht den Kern des Themas. Mir ist es besonders wichtig, die Menschen zu aktivieren. Es gibt in München so viele tolle Einrichtungen – z.B. ja auch das Selbsthilfenzentrum oder die Alten- und Servicezentren – mit vielen Angeboten. Wir müssen die Menschen stark machen, um selbst ins Laufen zu kommen und diese Angebote zu finden und wahrzunehmen. Das ist aus meiner Sicht die wichtigste Aufgabe.

Und welche Rolle haben Politik und Staat?

Zum Thema Einsamkeit hört man oft Rufe nach Politik und Staat, aber der Staat macht schon viel. Wie soll der Staat bis hinunter zu der Dame in Hausnummer 5 das Thema Einsamkeit regeln!? Jeder und jede Einzelne ist da gefordert, auch wenn ich weiß, dass es individuelle Barrieren geben kann, wie gesundheitliche Einschränkungen.

Sie sprechen gesundheitlichen Barrieren an, was macht es denn noch schwer, aus der Einsamkeit herauszukommen?

Ich erlebe, dass die Menschen offen über Einsamkeit reden, wenn es sie beschäftigt. Ein Schamthema, wie oft behauptet wird, kann ich nicht erkennen. Als Hauptgrund sehe ich mangelnde Eigeninitiative oder fehlende Ressourcen. Es ist teils schwierig, entsprechende Angebote zu finden und sich zu informieren, gerade wenn man nicht geübt im Umgang mit dem Internet ist oder kein Handy besitzt. Da wäre es wichtig, zu schulen und zu unterstützen. Unsere Mitfrauen haben alle ein internetfähiges Handy und vielleicht einen Rechner; damit verständigen und informieren sie sich.

Da hat sich im Laufe der Zeit einiges geändert: früher hat man in den Wohnprojekten abends einen Hocker vor die Tür gestellt. Wenn der am nächsten Tag wieder weg war, wusste die Nachbarin, alles ist ok. Wenn der Hocker noch dastand, hat sie nachgeschaut. Sowas geht natürlich heute über das Handy, aber wer keins hat, fällt unter Umständen aus dem Blick und kann sich nicht so gut vernetzen.

Titelthema: **Selbsthilfe wirkt gegen Einsamkeit**

Wie kann man denn dann die Menschen und die Angebote trotz Barrieren zusammenbringen?

Wie die Menschen in die Angebote kommen, ist eine Herausforderung und man muss sich neue Wege suchen und ausprobieren. Ein Beispiel, das mir spontan einfällt, ist der Aktionstag Einsamkeit, der im Oktober im Alten Rathaus München stattfand. Dort stand ein kleines Poster auf dem Gehweg mit dem Hinweis zur Veranstaltung. „Was soll das denn bringen?“, dachte ich, aber ich bin an dem Tag tatsächlich mit Menschen ins Gespräch gekommen, die zufällig wegen des Plakates in die Veranstaltung gekommen sind. Es sind manchmal vielleicht auch ganz kleine Dinge, um mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Wie begegnet Ihnen das Thema Einsamkeit bei Ihrer Arbeit konkret?

Für fast jede Frau, die bei uns eine Wohnung bezieht, ist Einsamkeit ein Thema. Sie wünschen sich für ihren neuen Lebensabschnitt Kontakte und Eingebundensein.

Die Generation der älteren Menschen hat dabei ein hohes Vertrauen in den Staat. Wenn diesen Menschen beispielsweise nach 30 oder mehr Jahren der Mietvertrag wegen Eigenbedarf gekündigt wird und sie aus dem gewohnten Umfeld fallen, denken viele, der Staat wird sich schon kümmern und mir eine neue Wohnung besorgen.

Das ist aber ein Irrglaube und es ist viel Eigeninitiative nötig. Viele haben diese aber nicht und aus eigener Kraft kommen die nicht raus. Da sind äußere Anstöße nötig, die wir auch bieten. Der Einzug in unsere Wohnprojekte und damit die Anbindung sind immer ein Ansatz, Einsamkeit zu verringern. Ich möchte aber auch die Enge aufbrechen und Kontakte über das Wohnprojekt hinaus aufbauen.

Manche unserer Bewohnerinnen sagen, dass das Wohnen bei uns wie ein Sechser im Lotto ist; da wünsche ich mir, dass sich die Frauen auch außerhalb ihres Wohnprojektes einbringen, z.B. im Wohnblock mit Einladungen in den schönen Gemeinschaftsraum.

Welche Erfahrungen, Beobachtungen oder Geschichten, haben Sie besonders bewegt?

Ich habe verschiedene Erlebnisse, in denen Gemeinschaft gelebt wurde und sich positiv ausgewirkt hat. Eine Frau war krank und die Nachbarin wusste das und war für sie einkaufen und hat sich um sie gekümmert. Eines Abends klingelt die Frau bei der Nachbarin und sagt, es ginge ihr nicht gut. Die Nachbarin bietet an, den Notarzt zu rufen. Erst lehnt die Frau ab.

Später kommt sie nochmal und die Nachbarin verständigt doch den Notarzt, welcher sagt, dass es allerhöchste Zeit war. Wer weiß, an wen sich die Frau in einem anonymen Wohnumfeld gewendet hätte?

Können Sie noch ein Beispiel nennen?

Corona war natürlich auch für uns ein einschneidendes Ereignis und ganz schlimm. Das betraf auch unsere Wohngruppen, obwohl man die ja auch als Familienverbund hätte sehen können! Aber es fanden keine Aktivitäten mehr in den Gemeinschaftsräumen statt und dann wurde das gemeinsame Kaffeetrinken eben auf die grüne Wiese verlegt.

Davon schwärmen die Gruppen noch heute. Um darüber hinaus Kontakt zu den Frauen zu halten, haben wir in unserem Verein Telefonlisten ausgeteilt, damit wenigstens telefonisch Kontakt besteht. Wir können uns gut an die jeweiligen Situationen anpassen und finden auch Lösungen!

Welche Rolle spielen Nachbarschaft und Vernetzung in Ihren Wohnprojekten und wie fördern Sie diese Vernetzung?

Das ist uns ganz wichtig und wir machen auch Angebote für die Nachbarschaft: So bieten wir Beratungen oder auch einfach nur einen Kaffee an. Als kleine Paketannahmestelle dienen wir sowieso (lacht). In Einzelfällen kommen auch Frauen in Notsituationen zu uns, wenn es Ehekrisen gibt und wir helfen, wenn wir können oder leiten in andere Hilfsangebote weiter. Wir sind ein stabiler und stabilisierender Faktor im Quartier!

Wie wirkt sich das Thema Wohnen auf Einsamkeit aus?

Natürlich spielt das eine Rolle und es findet da im städtischen Raum auch eine Art Generationswechsel statt. Wenn neue, junge Mieter*innen in ein Mietshaus ziehen, die den ganzen Tag arbeiten oder anderweitig unterwegs sind, entsteht vermutlich wenig Kontakt zu der langjährigen alleinstehenden Bewohnerin, die in Rente ist.

Welches Potential sehen Sie in der Selbsthilfe dem Thema zu begegnen?

Klar, da sehe ich großes Potential; Gruppen zu Einsamkeit wären toll! Aber dafür müssten Menschen kommen und diese gründen. Man müsste die Menschen konkret ansprechen. Sie brauchen Anstöße und Ansprache. Es wäre naiv zu glauben, dass es ganz ohne äußerer Anstoß und Unterstützung geht.

Was sind die größten Herausforderungen, denen Sie sich in Ihrer Arbeit in Bezug auf Einsamkeit stellen müssen?

Die Architektur ist ein wichtiges Thema! Wir haben verschiedene Gruppen in verschiedenen Grundrissen, mal mehr, mal weniger geeignet. Ein tolles Beispiel gibt es in

Wohngruppe III Reinmarplatz: Drei eigene Wohnungen mit gemeinsamem Vorflur und Laubengang. Der ermöglicht, dass die Frauen nur rüberrufen können: „Wer will Spaghetti? Wer mag einen Wein trinken?“ und sie kommen zusammen. Trotzdem können sich die Frauen in ihre Wohnung zurückziehen. Das fördert Gemeinschaft!

Clusterwohnungen, wie sie in den Neubaugebieten vermehrt vorkommen, finde ich fürchterlich! Das sind Kleinstwohnungen mit großer Gemeinschaftsküche; das wollen die Leute nicht, sie wollen ihre eigene Küche, aber trotzdem zusammenkommen können.

Die Architekten, die die Zukunft bauen, sollen sich mit denen besprechen, die darin wohnen! Diesen Kontakt zwischen Architekten und Nutzern müsste man institutionalisieren, damit die Bedarfe der Bewohner*innen deutlich werden.

Aktuell hat jedes Neubauprojekt bei der Münchner Wohnen einen anderen Architekten; das ist nicht unbedingt gut, weil Erfahrungen nicht weitergegeben werden.

Bewährtes wird nicht fortgesetzt und man fängt wieder von vorne an. Es gibt aber auch gute Beispiele und ein Neubauprojekt mit selbstverwaltetem Gemeinschaftsraum. Das ist toll, davon rede ich seit 30 Jahren! Strukturen aufbauen, die sich selbst erhalten und verwalten, ohne dass weitere Kosten z.B. für Sozialpädagog*innen entstehen. Da wünsche ich mir auch eine größere Vertrauenskultur der zuständigen öffentlichen Stellen.

Frau Dr. Lippmann, zum Abschluss haben Sie die berühmten drei Wünsche frei. Wie sehen die aus im Hinblick auf das Thema Einsamkeit?

Es sollte, wie ich oben schon angesprochen habe, ein größeres Angebot an geeigneten Wohnungen für alternative Wohnformen, für sorgende Hausgemeinschaften geben.

Zweitens wünsche ich mir eine angemessene personelle Ausstattung, um die Personen, die ein Wohnprojekt beziehen möchten, gut vorzubereiten und zu begleiten. Wir wollen nicht nur Wohnungen vermitteln, sondern die Frauen vorbereiten und aufklären, damit die Wohnprojekte gut funktionieren. Wir bieten dafür Gespräche, Trainings und Begleitung an, um ein gutes Zusammenleben zu fördern und das braucht entsprechende Ressourcen!

Zuletzt hoffe ich, dass die gute Infrastruktur, die es in München zweifelsfrei gibt, besser genutzt wird und Angebote und Nutzer*innen leichter zusammenfinden.

Vielen Dank für das Gespräch und wir wünschen Ihnen persönlich und für den Verein alles Gute!

Bilder: Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e.V

Das Interview führte **Sebastian Rausch**, SHZ Ressort Soziale Selbsthilfe