

# Spaziergänge gegen die Einsamkeit

**SELBSTHILFEAKTION** In Nürnberg und in 16 weiteren bayerischen Kommunen treffen sich alleinlebende Menschen nun zum „Walk & Talk“.

VON ANDRÉ AMMER

**NÜRNBERG** - Thomas W. hatte sich einen ziemlich schlechten Zeitpunkt für dieses neue Kapitel in seinem Leben ausgesucht. Kurz nach seinem berufsbedingten Umzug nach Nürnberg legte die Corona-Pandemie das öffentliche Leben weitgehend lahm, und der aus Oberbayern stammende Single saß isoliert in seiner Wohnung. „Das war keine schöne Zeit für mich“, erinnert sich der 48-Jährige. Neue Bekannte und Freunde zu finden und sich mit ihnen im wirklichen Leben und nicht nur über Internet-Plattformen auszutauschen, das war mehr als zwei Jahre lang kaum möglich für ihn.

### Plaudern über alles Mögliche

Deshalb spaziert Thomas heute zusammen mit einigen Frauen und Männern, die er nie zuvor in seinem Leben gesehen hat, durch die Nürnberger Innenstadt und plaudert dabei über alles Mögliche. „Walk & Talk“ heißt denn auch diese neue Selbsthilfefraktion, die von der Netzwerkstelle „Selbsthilfekoordination Bayern“ (SeKo) ins Leben gerufen wurde und die in 17 bayerischen Städten angeboten wird.

Alleinlebende Menschen jeden Alters treffen sich dabei zum gemeinsamen Spaziergang, um Gespräche zu führen und neue Kontakte zu knüpfen. „Wir wollen einsamen Menschen eine geschützte Möglichkeit bieten, sich auszutauschen“, erklärt SeKo-Mitarbeiterin Theresa Keidel, die für die Gesamtkoordination des Projekts verantwortlich zeichnet.

### Begleitung durch Profis

„Geschützt“ bedeutet, dass die ersten Spaziergänge von den Selbsthilfe-Profis in den jeweiligen Städten begleitet werden. Niemand muss befürchten, beim „Walk & Talk“ dumm angemacht zu werden. Vor allem Frauen nicht. „Wir wollen kein Singletreff und keine Partnervermittlungsbörse sein“, betont Keidel, die die ersten Spaziergänge in Würzburg, dem Sitz der Selbsthilfekoordination Bayern, begleitet hat.

Dort war die Aktion ein voller Erfolg. Über 50 Frauen und Männer waren beim ersten Termin mitgelaufen, bei den beiden darauffolgenden Treffen pendelte sich die Zahl bei etwa 40 ein. Das Alter der Teilnehmer liegt laut Keidel zwischen 25 und 70 plus X, die Frauen waren klar in der Mehrzahl.



Foto: Imago Images/Ralph Peters

Bei einem gemeinsamen Spaziergang ins Gespräch kommen und dabei neue Menschen kennenlernen – das ist das Konzept einer neuen Selbsthilfefraktion, die unter anderem in Nürnberg und Hersbruck angelaufen ist.

Das war keine Überraschung für die Würzburger Initiatorinnen, denn Frauen pflegen ganz allgemein mehr soziale Kontakte als Männer. Vor allem in langen Beziehungen überlassen diese die Pflege von Freundschaften und familiären Kontakten gerne der Partnerin.

Das Konzept von „Walk & Talk“ sieht vor, dass sich die Teilnehmer zu Beginn des Spaziergangs zu Zweierteams zusammenfinden und dass nach einer gewissen Zeit durchgewechselt wird. Nach den ersten begleiteten Treffen sollen eigenständige Selbsthilfegruppen entstehen, und wie diese dann gestaltet werden – ob man ausschließlich zu Spaziergängen oder beispielsweise auch zu Treffen im Café oder Gasthaus zusammenkommt –, hängt von den Mitgliedern selbst ab.

### Kontakte schlafen ein

Beim dritten Termin wird deshalb auch besprochen, ob sich jemand findet, der fortan die Verantwortung für die Organisation übernimmt. In Nürnberg hat sich Margit P. bereit erklärt, die Gruppe künftig zu koordinieren. Die 55-Jährige lebt seit über 30 Jahren in Nürnberg und hat erst

nach der Scheidung von ihrem Mann so richtig gemerkt, dass viele soziale Beziehungen im Laufe der Jahre nach und nach einschlafen. Sie hat zwar immer noch Freunde in ihrer alten Heimat, aber Margit P. will mehr als gelegentliche Telefonate und WhatsApp-Nachrichten.

Auch der Kontakt zu ihrem mittlerweile in einer anderen Stadt lebenden Sohn ist nicht mehr so intensiv wie früher. „Ich brauche den persönlichen Austausch“, erklärt die 55-Jährige, die inzwischen auch sehr feine Antennen entwickelt hat für Menschen, die ihr nicht gut tun – „Ener-

gievampire“ zum Beispiel oder Narzisisten.

Bei ihren neuen Bekannten von „Walk & Talk“ hat die Chemie jedoch sofort gestimmt. Da brauchte es auch gar nicht die Fragekarten, die Mona El-Faourie als Eisbrecher vorbereitet hat. „Die Leute sind auch so sofort ins Gespräch miteinander gekommen“, erzählt die Organisatorin von der Nürnberger Selbsthilfe-Kontaktstelle Kiss.

### Überraschende Resonanz

Ermina Kadic, Leiterin von Kiss im Nürnberger Land, konnte diese Fragekarten bei den ersten „Walk & Talk“-Treffen in Hersbruck ebenfalls gleich wieder einstecken. 23 Personen kamen zu dem ersten Termin dort – eine Resonanz, mit der die Organisatorin im Vorfeld gar nicht gerechnet hatte. „Ich bin ganz erschrocken, als so viele Menschen am Treffpunkt standen“, sagt Kadic und lacht.

Auch in Hersbruck treffen sich ältere wie jüngere Menschen zum Austausch. „Unter anderem ein Ehepaar, das einfach Lust hatte, neue Menschen kennenzulernen“, erzählt die Initiatorin.

Solche Rückmeldungen freuen auch ihre Kollegin Theresa Keidel. „Wir wollen unbedingt eine Stigmatisierung von alleinlebenden Menschen verhindern“, betont die Mitarbeiterin von SeKo. Bei „Walk & Talk“ können alle mitmachen – einsame Frauen und Männer, aber eben auch Personen, die aktiv nach zusätzlichen sozialen Kontakten suchen.

### ZUR SACHE

## „Ratschkasse“ im Supermarkt soll Einsamkeit bekämpfen

Eine Supermarktkasse, an der sich die Kunden explizit Zeit lassen dürfen für ein Schwätzchen? Das klingt erst mal kurios, doch für diese Aktion im schwäbischen Buxheim gab Gesundheitsminister Klaus Holetschek (CSU) höchstpersönlich den Startschuss ab.

Die „Ratschkasse“ ist eine von vielen Maßnahmen im Rahmen des diesjährigen Präventionsschwerpunktes des bayerischen Gesundheitsmi-

nisteriums: den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit. Das Motto des Schwerpunkts lautet „Licht an. Damit Einsamkeit nicht krank macht“.

„Einsamkeit kann alle treffen – unabhängig von Alter oder Geschlecht. Wir wollen ein größeres Bewusstsein in der Bevölkerung für die Problematik schaffen“, betont Holetschek. Dabei wolle das Ministerium für die gesundheitlichen Folgen sensibilisieren, die chronische unge-

wollte Einsamkeit mit sich bringen kann.

Zahlreiche Studien haben Einsamkeit als Risikofaktor für körperliche und psychische Krankheiten identifiziert. Dazu gehören Angststörungen, Depressionen sowie Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2 oder Demenz. Über die vielfältigen Anlaufstellen und Hilfsangebote für Betroffene informiert das Gesundheitsministerium deshalb auf einer eige-

nen Homepage unter [www.einsamkeit.bayern.de](http://www.einsamkeit.bayern.de).

Ziel dieser Aktionen ist, „dass wir aktiver das Miteinander leben und besser auf uns und unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger achten“, erklärt Holetschek. Einsamkeit soll kein Stigma sein, das auf Einzelnen lastet. „Gemeinsam mit den Kommunen und der Gesundheitsverwaltung und den Akteuren der Bürgergesellschaft können wir dagegen angehen.“ aar