

Von Nina Ayerle (Text) und
Sebastian Ruckaberle (Illustration)

Nach Jahrzehnten gemeinsamen Lebens ist der Ehemann von Kathrina Bleicher (78, Name auf Wunsch geändert) aus Stuttgart-Weilimdorf im Juli des vergangenen Jahres gestorben. Sein Tod kam plötzlich, innerhalb von zwei Monaten. Nach einem erfüllten Leben zusammen blieb eine große Leere. „Ich bin in ein Loch gefallen“, sagt Bleicher. „Wir haben hier in der Gegend nicht viele Freunde.“ Sie seien erst mit Mitte 30 nach Süddeutschland gezogen.

Jetzt als Rentnerin falle es ihr schwer, neue Kontakte knüpfen zu müssen. Allein ins Kino oder ins Theater zu gehen, hilft auch kaum gegen die Einsamkeit. Einige Monate nach dem Tod ihres Mannes stößt Kathrina Bleicher im Amtsblatt Weilimdorf auf eine Anzeige für eine neue Initiative: „Gemeinsam gegen Einsam“.

Bleicher meldet sich direkt bei dem Organisator Alexander Müller (76). Er ist Psychologe und hat in seiner Arbeit oft erlebt, dass vor allem Senioren sich schwertun, neue tragfähige Kontakte aufzubauen, weil ihnen dafür die Strukturen im Alltag fehlen. „Ich habe Alexander dann direkt angemailt und mitgemacht“, sagt Bleicher.

Über mehrere Wochen hat sie die Gruppe besucht – einmal die Woche, zehn Menschen. Für sie persönlich war die Gruppe ein Glücksfall. Seit dem Ende des Projekts haben sie eine gemeinsame Whatsapp-Gruppe. Mehrmals die Woche unternehmen sie etwas zusammen. Wer ins Theater will oder einen Spielesachmittag veranstaltet, postet einfach, ob noch jemand mit möchte.

Die fünf Gruppen von Müller hatten unterschiedliche Schwerpunkte. Bleicher hat sich für den Schwerpunkt Kunst und Kultur entschieden. „Ich liebe Theater sehr. Das hat für mich gut gepasst“, sagt sie. Jede Woche hätten sie im Kurs ein Programm gehabt, wie verschiedene Spiele, bei denen es darum ging, sich zu öffnen. Manchmal hätten sie auch Körperübungen gemacht. „Ich habe da wirklich sehr viel für mich mitgenommen“, sagt Kathrina Bleicher.

Einsamkeit entsteht oft dadurch, dass Menschen nur oberflächliche Kontakte haben, mit denen sie kaum über Sorgen sprechen können. Sich anderen zu öffnen, sich verletzlich zu zeigen, stärkt Bindungen.

Menschen brauchen einander, betont auch Müller. Dies sei ein evolutionäres Erbe aus der Steinzeit, in der Nähe kein Wohlfühlfaktor gewesen sei, sondern eine Lebensversicherung. Eine Gruppe bedeutete Schutz, Nahrung und Überleben. „Dieses uralte Erbe wirkt bis heute in uns nach. Unser Gehirn denkt in Steinzeit, auch wenn wir längst Zentralheizung, Netflix und Lieferdienst haben“, sagt Müller. Er ist überzeugt davon, dass digitale Beziehungen unser Bedürfnis nach Nähe nur unzureichend erfüllen.

Körperliche Nähe setzt zum Beispiel Oxytocin frei, das Stress reduziert, unser Immunsystem stärkt und den Blutdruck senkt. Eine Whatsapp-Nachricht habe nicht diesen Effekt. „Unser Körper braucht echte Resonanz, geteilte Erlebnisse und körperliche Nähe“, davon ist Müller überzeugt.

Einsamkeit sei auch kein persönliches Versagen, ergänzt Müller. Dennoch sei das Gefühl schambehaftet und tabuisiert. Biologisch gesehen sei es jedoch ein Alarmsignal, dass das soziale Netz zu dünn ist.

Was Müller aus der Praxis kennt, bestätigt auch die Forschung. Die Universität Harvard hat vor einiger Zeit eine viel zitierte Studie veröffentlicht, wonach es vor allem verlässli-



Gemeinsam statt einsam

Psychologe Alexander Müller aus Weilimdorf hat ein Projekt gestartet gegen Einsamkeit: Über zwölf Wochen hat er mehrere Gruppen gebildet, um Kontakte anzuregen und Freundschaften aufzubauen.

che und enge Beziehungen sind, die uns Lebenszufriedenheit und Gesundheit bis ins hohe Alter garantieren. Viel Geld hingegen spielt als Faktor keine Rolle.

Die Idee zu dem Einsamkeitsprojekt kam Alexander Müller, als er selbst auf der Suche nach Sinn war. Mit Beginn seines Ruhestandes reduzierte er seine Arbeitszeit in seiner psychologischen Praxis in Bad Cannstatt auf einen Tag die Woche. Er sei aber „sehr umtriebig“ und habe daher nach einem ehrenamtlichen Projekt gesucht. Zur selben Zeit habe sich sein 94-jähriger Nachbar aus Einsamkeit das Leben genommen.

In einer Zeitschrift sei er auf das in Finnland entwickelte Gruppenprojekt „Circle of Friends“ gestoßen. Finnische Forscher hatten es entwickelt, um älteren Menschen zu helfen, neue soziale Bindungen aufzubauen. Das Programm gilt weltweit als eines der wirksamsten Modelle gegen Einsamkeit im Alter. In moderierten Kleingruppen sollen Vertrauen und neue Bindungen entstehen.

Müller hat unter anderem Forscher in Helsinki angeschrieben und von dort Material bekommen. Danach hat er selbst sein Projekt in Weilimdorf gestartet mit anfangs 30 Personen. Moderatoren begleiten die

Gruppen. Inzwischen sind weitere Gruppen gestartet, eine nur für Männer. Die ehemalige Berufsschullehrerin Britta Lindner moderiert derzeit eine Gruppe. „Ich arbeite gerne mit Menschen, und es ist mir wichtig, menschliche Beziehungen zu stärken“, sagt Lindner.

Einsamkeit ist in den vergangenen Jahren ein großes Thema geworden. Großbritannien erweiterte die Zuständigkeit eines Ministeriums ausdrücklich um das Thema Einsamkeit, die Bundesregierung hat eine „nationale Strategie“ gegen Einsamkeit. In vielen Kommunen existieren Projekte, um

Hilfe bei Einsamkeit

Das Projekt „Gemeinsam gegen Einsam“ in Weilimdorf hat zum Ziel, Menschen über 60 zusammenzubringen, die sich einsam fühlen oder einfach nur neue Kontakte und Freunde finden möchten. Anfangs finden die Treffen in moderierten Gruppen statt. Es gibt Gruppen für Männer und Frauen.

Kontakt Weitere Informationen gibt es bei dem Organisator Alexander Müller. E-Mail: info@GemeinsamGegenEinsam.org oder unter der Website: www.weilimdorf.de nay

Menschen zu Begegnungen zu animieren. Politisch steht das Thema seit Jahren auf der Agenda, weil Einsamkeit nicht nur individuelle Folgen hat, sondern auch gesellschaftliche. Die Soziologen Claudia Neu und Bertold Vogt fanden in einer Untersuchung zum Beispiel heraus, dass einsame Menschen sich häufiger aus demokratischen Prozessen zurückziehen. Ihnen fehlt das Vertrauen in Institutionen, sie beteiligen sich seltener an Wahlen und sind anfälliger für Polarisierung und Verschwörungstheorien.

Rund 10 bis 15 Prozent der Menschen fühlen sich laut Befragungen sehr häufig einsam. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, Alleinlebende und junge Erwachsene. Die 2023 veröffentlichte Studie „Extrem einsam“ zeigte, dass einsame junge Menschen in den letzten Jahren besonders anfällig für extreme politische Positionen wurden. Bei der Bundestagswahl im Februar 2025 wählten 18- bis 25-Jährige mehrheitlich die AfD oder die Linke.

Diskutiert wird in den vergangenen Jahren auch immer wieder, ob Einsamkeit in modernen Gesellschaften zunimmt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Einsamkeit zum Beispiel als „globale Epidemie“. Der Forscher Janosch Schobin von der Universität Göttingen hat sich in seinem Buch „Zeiten der Einsamkeit“ intensiv damit auseinandergesetzt. In seiner Analyse stellt er sechs wissenschaftliche Thesen zur Einsamkeit gegenüber: Drei deuten auf eine Zunahme hin, drei auf eine mögliche Abnahme von Einsamkeitsgefühlen in der Gesellschaft hin. Die Alterungsthese, die These der verlorenen Gemeinschaft und die politische Entfremdung sprechen dafür, dass Menschen künftig einsamer werden.

Doch es gibt auch Argumente dafür, dass besonders Emanzipation, Wohlstand und Inklusion Einsamkeit entgegenwirken. „Sie reduzieren Armut, mehr den Wohlstand und ermöglichen eine freiere Entfaltung des Einzelnen“, schreibt Schobin. Die Lockerung traditioneller Bindungen an Familie, Klasse oder Religion schaffe Raum für „gewaltfreie, intensive Bindungen, die auf wechselseitiger Zuneigung basieren“.

Häufig sind es Umbruchsituationen, wie ein Umzug, eine Trennung, die Geburt eines Kindes oder eben auch der Tod des Partners, die Einsamkeitsgefühle hervorrufen. „Das Fatale: Wer sich einsam fühlt, zieht sich oft noch weiter zurück. So entsteht ein Teufelskreis aus Isolation und seelischem Schmerz“, sagt Alexander Müller.

Kathrin Bleicher betont, dass in ihrer Gruppe die wenigsten unter extremer Einsamkeit gelitten hätten. Aber sie seien alle verwitwet. „Wir waren nicht die Alten, die zu Hause sind und verkommen“, sagt sie und lacht. Dennoch sei sie es nicht gewohnt gewesen, allein zu leben. Durch die vielen Aktivitäten der Gruppe könne sie sich jederzeit bei etwas anschließen – und fühle sich seitdem vor Ort sehr aufgehoben.

Taboulé statt Apfelschnitze

Sommer-Essen Manches schmeckt am besten im Sommer – und wenn alle in der Familie mitessen. Wir haben ein paar Ideen. Heute: Taboulé.

Von Eva-Maria Manz

Mit einem zehnjährigen Sohn wünscht man sich, die Zeit der Apfel- und Karottenschnitze möge langsam enden. Insgesamt, das kann ich ausrechnen, haben wir in all den Jahren an die 32 850 Apfelschnitze angefertigt. Irgendwann muss damit Schluss sein, sonst verfolgen uns die befüllten Vesperdosenquadrate bis in den Schlaf. Die Herausforderung besteht darin, trotzdem genügend Frisches zu reichen. Die meisten Kinder essen ungerne Salat. Was soll beim sommerlichen Abendessen, beim Grillen also auf ihren Teller neben den obligatorischen Würstchen?

Glücklicherweise hat unser Sohn vor einiger Zeit nach mehrjähriger Verweigerungshaltung entdeckt, wie fantastisch Taboulé schmeckt. Diesen frischen, zitronigen Salat mit viel glatter Petersilie bereiten wir im Sommer oft zu, man kann ihn ganz wunderbar zu Fisch, Fleisch oder Grillkäse, auf einer Vorspeisenplatte und zwischendurch essen. Praktischerweise enthalten Zitronen und Petersilie viel Vitamin C, was will man mehr?

Zu Zeiten, als Ottolenghi noch nicht in jedem Haushalt eingezogen war, habe ich Taboulé zum ersten Mal auf dem Naschmarkt in Wien gegessen. Dort kann man alle möglichen Gerichte der Levante-Küche durchprobieren, am besten fangen Sie direkt zum

Frühstück damit an, schmeckt viel besser als Käsebrötchen und Marmeladencroissant: Humus, Fattusch, Taboulé – alles lecker.

Bei uns um die Ecke gibt es einen türkischen Supermarkt, in dem wir immer frische, glatte Petersilie in rauen Mengen finden, ein großes Büschel braucht man für das Taboulé mindestens. Das muss von den Stängeln befreit und klein gehackt werden, worin für mich die meiste Arbeit besteht. Um die Petersilie so hinzubekommen, dass beim Verzehr nicht dauernd ein größeres Blatt aufs Unangenehmste am Gaumen kleben bleibt, ist Einsatz gefragt. Vielleicht haben Sie im Gegensatz zu mir eine Küchenmaschine, einen Häcksler oder Mixer, der nicht nach zweimaliger Benutzung kaputtgeht oder nie wieder vollständig gereinigt werden kann? Dann muss ich Sie beglückwünschen. Für das Taboulé kocht man während des Petersilien-

hackens eine Tasse feinen Bulgur nach Packungsanweisung ab, manche nehmen stattdessen auch Couscous. Den Bulgur, selbst den feinen, finde ich in diesem Salat aber griffiger, man isst am Ende nicht so eine Mansche. Die Tomaten, wir nehmen fünf große, sollte man ebenfalls klein hacken, idealerweise ohne Schale – also vorher kurz blanchieren und abschrecken. Wenn Zeitnot herrscht, wie das bei uns meist der Fall ist, geht es aber mit Schale. Manche mögen auch klein gehackte Gurken in dem Salat, bei uns kommen sie nicht rein.

Außerdem schneiden wir zwei, drei Schallotten klein, ein Bund Frühlingszwiebel geht auch. Damit alles so schmeckt, wie es soll, brauchen wir sehr viel Zitronensaft, etwa aus vier großen Zitronen, und eine Tasse gutes Olivenöl, das Sie bestimmt noch vom letzten Italienurlaub zu Hause haben. Am Ende alles



Am besten im Sommer: Taboulé

vermengen. Wir würzen den Salat nur mit Salz und Pfeffer. Wer mag, kann auch einen kleinen Bund Minze hacken und beifügen. Laut Rezept gehört die ins Taboulé. Das ist aber nicht unser Fall, da Minze sich immer so in den Vordergrund drängt. Die Kinder nehmen die frischen Blätter lieber für ihre Zitronenlimo. Guten Appetit!