

**Einsam oder Gemeinsam**  
*Erzähl mir [D]eine Geschichte*

***Wer die Sprache hat,  
hat auch die Gedanken!***

# Geleitwort von Jo Köhler

„Was du bei dir behältst, zerstört dich, was du aber auszudrücken bereit bist und mit anderen teilen kannst, errettet dich!“ heißt es.

Der französische Schriftsteller Albert Camus beschreibt in einer Novelle einen Maler, der als letztes Werk nur eine leere weiße Leinwand hinterlässt, in deren Mitte er ein einziges Wort recht unleserlich gekritzelt hat, dass man nicht entziffern kann. Heißt es *solitaire* (einsam) oder *solidaire* (gemeinsam)? Lebt der Mensch für sich allein oder miteinander?

„Die höchste Form der Hoffnung ist die Überwindung der Verzweiflung!“ schreibt Camus in einem seiner Romane. Diese Hoffnung wollen wir mit Projekten wie diesen nähren.

Das Phänomen der Einsamkeit ist inzwischen in unserer modernen Gesellschaft das mit Abstand größte aller Gesundheitsrisiken, wie Studien eindrucksvoll zeigen. Und das trifft ältere Menschen genauso wie jüngere.

In der digitalen Welt nimmt die Bindungsfähigkeit deutlich ab. Damit wächst für viele Menschen das Gefühl von Ein-

samkeit und Isolation. Im dauernden Sich-Vergleichen mit anderen nimmt der Zwang zur Selbstdarstellung und damit zur Selbstverleugnung zu.

Der „Homo Digitalis“ hat im Internet vielleicht viele Follower, aber oft keinen einzigen Menschen, dem er oder sie sich als „Zwischenmensch“ wirklich zeigen kann. Genau hier setzen wir mit unserem Kulturprojekt an, mit dem wir Wege aus der Einsamkeit suchen.

- mit der Jungen Hildesheimer Schreibschule für junge Leute
- mit den Erzählworkshops für Senioren und Seniorinnen
- den Podcast-Interviews mit alleinstehenden Menschen, die wir besucht haben

Wir geben Impulse und schaffen einen Raum, an dem die Teilnehmer ihre Geschichten erzählen und an Sprache wiederfinden können für das, was sie bewegt. Denn wer die Sprache hat, hat auch die Gedanken.

Partizipation entscheidet maßgeblich über die Entwicklung persönlicher Potenziale. Nur Menschen, die sprachliche Ressourcen und Ausdrucksmittel bilden, können Teilhabe am gesellschaftlichen und sozialen Leben erfahren.

In diesem Flyer erzählen wir den hochspannenden Verlauf und die Erfahrung mit diesem Projekt nach und wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern und Lesen.

*Ihr*  
Jo Köhler

Kulturinitiator und  
Literaturvermittler  
Vorstand Forum-Literaturbüro e.V.



Von links:

Katharina Kreth, Leitung begleitender Dienst Christophorusstift /

Rachel Bleiber, Leitung Hildesheimer Schreibschule /

Einsam oder Gemeinsam

Jo Köhler, Vorstand Forum-Literaturbüro e.V. /

Sabine Bode, Christophorusstift

Einsam oder Gemeinsam



# Die Stadtteilmütter in der Nordstadt

Im PONTO-Elternzentrum,  
in Kooperation mit Asyl e.V.

„Heute geht es mir gut, denn du bist heute hier!“ Ich bin gerade hereingekommen, packe meine Tasche aus, als Iman schon neben mir steht. Mit leuchtenden Augen schaut sie mich an. Wir haben uns im vergangenen Jahr kennengelernt. Sie ist eine der Stadtteilmütter und hat schon einmal an einem Workshopangebot teilgenommen. 12 Frauen sitzen heute zusammen, um zu erzählen, um einen Blick auf sich selbst, auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu werfen. Im Alltag bleibt dafür nie genug Zeit. Die Frauen kommen aus unterschiedlichen Ländern und familiären Situationen. Ich kenne schon einige von ihnen und freue mich auch, wieder hier zu sein. „Die Frauen sind froh über das Angebot“, erzählt Carolin Wolpert, Mitarbeiterin des Asyl e.V. „sie gehen danach immer sehr positiv zurück in den Alltag.“

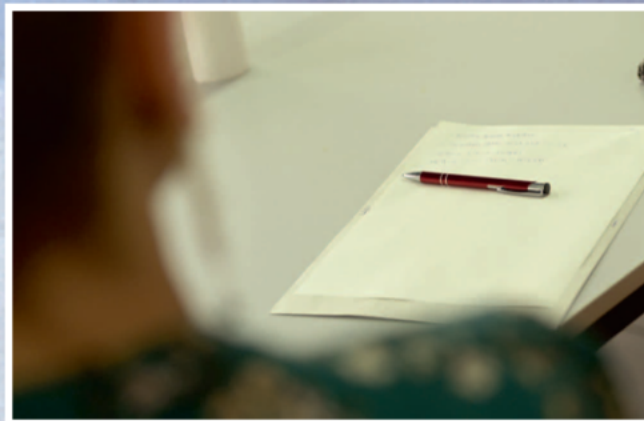
Dabei habe ich heute ein schweres Thema mitgebracht. Wir sprechen über Einsamkeit, darüber, wann das Leben schwer geworden ist – aber auch, wie es gelungen ist, schwierige Situationen zu verbessern. Die Frauen machen sich Notizen. Die Übersetzungs-App hilft, die Frauen tauschen sich aus, wenn ihnen die Worte fehlen.

Suzan erzählt: „Drei Jahre war ich zuhause mit meinem Mann allein.“ Eine Zeit, in der sie sehr einsam war. „Ich brauchte immer Hilfe. Dann habe ich den Deutschkurs besucht. Ich bin sehr glücklich, weil ich jetzt viele Freunde habe“. Wie für sie war auch für Iman der Sprachkurs der Beginn einer großen Verbesserung. Als sie nach Deutschland kam, litt sie



unter dem Abschied von ihrer Familie. Nur die kleine Tochter kam mit, die anderen Töchter blieben zurück. Und Maria aus Persien, die alleinerziehend ist und sich viele Sorgen um ihre jugendliche Tochter macht, berichtet, dass viele der Frauen, die nach Deutschland kommen, Depressionen entwickeln nach drei, vier Monaten in dem fremden Umfeld. Jeder Einkauf, jeder Brief, jedes Gespräch mit der Schule oder dem Kindergarten ist eine Herausforderung, die Angst machen kann. Grit betont, dass sie durch die Arbeit bei den Stadtteilmüttern viel Solidarität und Unterstützung erfährt: „Als ich schwer krank war, habe ich immer Nachrichten und gute Wünsche von den anderen bekommen – ich habe mich gar nicht einsam gefühlt.“

Damit sind wir mitten im nächsten Thema: Um Hilfe bitten, Hilfe bekommen, Hilfe gewähren. Gulistan legt Wert auf die Feststellung, dass sie keine Hilfe annehmen möchte. Sie will alles alleine schaffen. Dafür nimmt sie auch große Anstren-







gungen in Kauf. „Aber immer ist es doch nicht möglich, alles allein zu schaffen!“, wirft Maria ein. Und Iman sagt: „Ich frage nicht gerne, weil immer alle keine Zeit haben.“ Es wird klar: Um Hilfe bitten, Hilfe annehmen, das fällt allen schwer. Obwohl alle Frauen Situationen der Einsamkeit und Hilflosigkeit kennen, obwohl es allen schwer fällt, um Hilfe zu bitten, können sie alle von Momenten berichten, in denen ihnen manchmal auch ganz unerwartet Hilfe zuteilwurde. An der Supermarktkasse, als ein paar Cent fehlten und die Kassiererin nicht zu verstehen war, half eine wildfremde Frau. Eine Vermieterin, die unerwartet eine Wohnung anbot. Der

Bruder, der für die Ankunft gebürgt hat. Solche Erlebnisse machen Hoffnung und dürfen nicht übersehen werden.

Rana meldet sich schüchtern zu Wort. „Für mich ist es einfach, wir sind alle Menschen, wir brauchen alle Hilfe“, sagt sie. Und Inken bringt ein Sprichwort in die Runde, das Lächeln, Zustimmung und Kopfnicken erntet: „Viele Hände, schnelles Ende.“ Beim gemeinsamen Abwaschen in der Pause macht es noch einmal die Runde. Alle helfen mit. Aber wenn doch alle gerne helfen, warum ist es so schwierig, um Hilfe zu bitten? Diese Frage bleibt unbeantwortet. Vielleicht können wir sie beim nächsten Treffen klären.

