

„Jedes kleine Gespräch zählt“

Fremden Menschen auf der Straße zuhören, das macht die Düsseldorfer Initiative „Zuhören draußen“ gegen Einsamkeit. Wir haben die Ehrenamtlichen bei einem Termin begleitet.

VON NIKLAS KECK

UNTERBILK Auf dem Kirchplatz in Unterbilk stehen an diesem Montagnachmittag vier Personen mit orangefarbenen Herzen und warten darauf, dass sie jemandem zuhören dürfen. Im Gras ruht ein Schwarm Tauben. Eine Handvoll Leute schlendert über den Platz, vier von ihnen tragen Holzschilder in Herzform. „Ich höre Dir zu“ kann man auf diesen unter anderem lesen. Neben der St. Peter-Kirche steht eine Parkbank, an der Rückenlehne ist eine Plakette geklebt: „Setzen Sie sich gerne dazu.“ Die vier mit den Herzen sind sogenannte Zuhörerinnen.

2021 lebten in Düsseldorf rund 54 Prozent der Menschen in Single-Haushalten. Der soziale Anschluss sei da keine Selbstverständlichkeit mehr, sagt Christine von Fragstein. Vor rund drei Jahren hat sie die Initiative „Zuhören draußen“ gegründet, mitten in der Pandemie. Spätestens da ist das Thema Einsamkeit zunehmend in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit gerückt. Erst im Juni veranstaltete die Landesregierung eine Einsamkeitskonferenz. Einsamkeit, sagte Ministerpräsident Hendrik Wüst damals, „ist die neue soziale Frage unserer Zeit“.

Um dieser Frage zu begegnen, hat Christine von Fragstein die Initiative gegründet. „Unser Ziel ist es, Menschen aus anderen Lebensumständen kennenzulernen“, sagt sie. Das Konzept ist einfach: Ehrenamtliche stehen auf öffentlichen Plätzen mit Schildern oder sitzen auf den sogenannten Zuhörbänken. Wer etwas erzählen möchte, setzt sich dazu und beginnt zu reden.

„Unsere Zuhörbänke sind ein Ort des Austauschs für alle, die sich nach einem offenen Ohr sehnen“,



„Es ist gut, wenn man wenig Berührungsängste hat. Und man sollte geduldig sein“, sagt Zuhörerin Nuria. Die Initiative wurde vor etwa drei Jahren gegründet.

FOTO: HANS-JÜRGEN BAUER

sagt von Fragstein. Mittlerweile gibt es insgesamt zwölf dieser Bänke in Düsseldorf. Und auch in Ratingen und Bonn ist die Initiative präsent. In der Landeshauptstadt kooperieren die Zuhörerinnen unter anderem mit Büchereien, der Einrichtung „Hilfe bei der sprachlichen Integration“ und dem Bürgerhaus Salzmannbau an der Himmelgeister Straße.

Für Letzteres arbeitet auch Nuria, duale Studentin der Sozialen Arbeit und bei der Stadt Düsseldorf beschäftigt. Auch sie ist am Montag Zuhörerin. „Das Angebot, dass jemand einem zuhört, ist im persönlichen Umfeld nicht immer gegeben“, sagt die 26-Jährige.

Zuhörer werden könne im Grunde jeder. „Es ist gut, wenn die Person wenig Berührungsängste hat. Und man sollte geduldig sein“, so die Zuhörerinnen Nuria und Sabine.

Doch wie kommt man überhaupt ins Gespräch? „Wenn Leute mich ansehen, dann spreche ich sie häufig an und sage einfach ‚Hallo‘“, erklärt Nuria. Oder sie setze sich auf die Zuhörbank am Kirchplatz. „Manche Menschen trauen sich eher, wenn sie sehen, dass da schon eine andere Person vor ihnen auf der Bank gesessen hat, der zugehört worden ist.“

Auch an diesem Montagnachmittag setzt sich bald schon eine Person auf die Bank neben eine der Ehrenamtlichen. Was diese Per-

son erzählt, bleibt unter den beiden auf der Bank. Vertraulichkeit ist wichtig: „Wir hören hier wertfrei zu, ohne Situationen zu beurteilen“, sagt Sabine. Als sie in den Ruhestand ging, habe sie ein Ehrenamt gesucht und kam im November 2023 zu „Zuhören draußen“, erzählt sie.

Familie, Beruf, Gesundheit – davon erzählen die Leute oft, stellen Sabine und Nuria fest. „Menschen sind häufig sehr froh, wenn da jemand ist, der sie bestärkt, von einer Sache erzählen zu dürfen“, sagt Sabine.

Mitunter komme es vor, dass Menschen von Problemen erzählen, bei denen sie professionelle Hilfe brauchen könnten. „Wir hören zu, aber

INFO

Soziale und emotionale Einsamkeit

Netzwerke Das Gefühl der Einsamkeit wird häufig unterschieden in emotionale und soziale Einsamkeit. Emotional einsam ist, wer darunter leidet, dass ihm oder ihr besonders enge Bezugspersonen wie Freunde oder Lebenspartner fehlen. Unter sozialer Einsamkeit leidet, wer nicht für seine Bedürfnisse ausreichend in soziale Netzwerke wie Familien oder Freundesgruppen eingebunden ist.



wir beraten nicht“, erklärt Christine von Fragstein. „Dafür sind wir auch gar nicht ausgebildet. Aber wir haben Flyer mit den Adressen der wichtigsten Beratungsstellen.“ Und auch den Ehrenamtlichen werde bei Bedarf eine psychologisch geschulte Ansprechperson zur Seite gestellt.

Die Menschen erzählen aber nicht nur von den Schattenseiten. Manche berichten auch von guten Freundschaften. Die Gespräche seien auch unterschiedlich lang, sagt Nuria. „Manche Leute kommen auch für kurze Gespräche“, erzählt sie. „Es gab Tage, an denen hatte ich in anderthalb Stunden fünf Gespräche.“ Aber, betont sie, „jedes kleine Gespräch zählt“.