Interview von Michaela Hessenberger mit Marlene Huemer, freie Autorin von Kontakt, dem Magazin fürs Seelsorgeamt; Winter 2023 Nr. 103

**Pfarren sind Inseln gegen Einsamkeit**

*Wie bemerken wir, dass jemand einsam ist? „Offensichtliche Anzeichen gibt es nicht“, sagt Marlene Huemer. Worauf Pfarren in Stadt und Land im Kampf gegen Einsamkeit achten können.*

„Viele Pfarrhöfe sind muntere Zentren, die mit Leben gefüllt sind. Dort sind Menschen unterwegs, die bereits ein Stück weit Expertinnen und Experten im Umgang mit anderen sind. In den Pfarren trifft man meist auf offene Ohren und Herzen – eine Wohltat für einsame Menschen.“ So fasst Marlene Huemer den Wert jener Einrichtungen zusammen, die Bollwerke gegen das Alleinsein einzelner Leute sein können. Sie leitet mit „KeinAllein“ eine Initiative gegen Einsamkeit der Katholischen Aktion Salzburg. „Ziel ist, Ehrenamtliche, Hauptamtliche und alle Interessierten dabei zu unterstützen, Ideen gegen Einsamkeit zu entwickeln“, erklärt sie.

Wichtig ist Huemer, Verantwortliche dafür zu sensibilisieren, was Menschen brauchen, die unter Einsamkeit leiden. Dazu gehören Veranstaltungen oder Beratungsangebote mit niedrigen Zugangsschwellen, um Unsicherheiten außen vor zu lassen. Denn manche Neugierige sind schon lange allein und haben das Vertrauen in ihre Umwelt verloren, berichtet Huemer. Die Soziologin und Erziehungswissenschaftlerin betrachtet Einsamkeit aus professioneller Sicht und weiß: „Wir stehen vor einer großen gesellschaftlichen Herausforderung. Nicht nur ältere Menschen sind einsam. Dieses Risiko kann alle Altersgruppen und Bildungsschichten treffen. Bei Veränderungen im Leben – Schulwechsel, Jobwechsel, Wohnortwechsel, Elternschaft, Pension – ist die Wahrscheinlichkeit, zu vereinsamen, am größten.“ Die Konsequenzen? Das Gefühl, unsicher und fremd zu sein, sobald man vor die Tür tritt. Das Gefühl, selbst in Gesellschaft allein zu sein. Oder das Gefühl, das Gottvertrauen darauf verloren zu haben, dass einen jemand auffängt, wenn einmal nicht alles perfekt läuft.

Damit einsame Menschen sich wieder in Gruppen einfügen können, braucht es für Marlene Huemer eine aufmerksame Willkommenskultur bei Begegnungen. Bei Veranstaltungen kann eine Person hilfreich sein, die gut sichtbar im Raum ansprechbar ist, die aber auch von sich aus auf Menschen zugeht, die allein kommen und unsicher wirken.

Wenn Advent und Weihnachten nahen, helfen Initiativen wie die Telefonseelsorge (Nummer: 142) oder die kids-line (0800 234 123). Etwas Mut erfordert ein Anruf in der Pfarre mit der Bitte um einen Besuch, den Teams gerne abstatten. Außerdem haben viele Pfarren etliche Gruppen zu verschiedensten Inhalten. Huemer: „Einsame Menschen vergessen oft, dass es ganz normal ist, wo neu zu sein. Und dass andere sich freuen, sie kennenzulernen!“

Marlene Huemer von „KeinAllein“ berät gerne unter [marlene.huemer@eds.at](mailto:marlene.huemer@eds.at) oder 0676/8746 6725.