

«Mitenand gaht's besser»

Dezember 2021

JOHANNA SCHAUFELBERGER, Spartenleitung Bäuerinnen & Gesundheit

Ich weiss nicht mehr genau, wann und in welchem Zusammenhang dieser Spruch die Runde machte. Es ist lange her. Jedenfalls ist er mir kürzlich in den Sinn gekommen, nachdem ich in der NZZ eine sehr berührende Reportage über Frome, eine Kleinstadt in Südengland, gelesen hatte.

Dort haben einige engagierte Bürgerinnen und Bürger nicht mehr länger hinnehmen wollen, dass immer mehr Menschen verbittern und vereinsamen. Gemeinsam haben sie unzählige kleine Netzwerke geschaffen, die vielen Halt geben.

Beispielsweise gibt es «Plauder-Cafés» oder bei schönem Wetter «Plauder-Bänke» im Park. Da kann man einfach hingehen, sich zu jemandem setzen und reden.

Ein anderes Angebot ist eine offene Werkstatt. Die können alle nutzen, die etwas zu reparieren haben oder etwas werkeln wollen; die Gespräche kommen ganz von allein, wenn man so nebeneinander am Arbeiten ist.

Ein weiteres, erfolgreiches Angebot ist die «offene Sprechstunde» bei einer Pflegefachkraft und einer Psychologin auf dem lokalen Viehmarkt, der jede Woche stattfindet. Weil das Angebot so niederschwellig ist, wurde es von Anfang viel genutzt.

Mir hat auch das lockere Bewegungsprogramm sehr gefallen: Weil vor allem Ältere, aber auch junge Mütter und alle Bewegungsmuffel, nicht gerne allein spazieren gehen, trifft man sich jetzt zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort und geht miteinander. Das macht mehr Spass und motiviert zu täglicher Bewegung im Freien, so heisst denn auch das Programm «vom Sofa zu deinen 5 Kilometern». Viele laufen mit, es gibt unterdessen schnellere und langsamere Grüppchen. Alle die mitmachen, fühlen sich nicht nur fitter, sondern sind auch zufriedener.

Es gab noch mehr Beispiele, die meisten nicht wahnsinnig aufwändig, weder finanziell noch bezüglich nötiger Infrastruktur. Was es braucht, sind Menschen, die sich engagieren.

Gerade liest man auch bei uns viel über Einsamkeit.

Junge, Alte, Mittelalte ziehen sich zurück, sind unglücklich, verlieren sich im Internet und werden noch trauriger.

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sich auf «Mitenand gaht's besser» zu besinnen. Jede und jeder von uns hat viele Möglichkeiten dazu, der grassierenden Einsamkeit etwas entgegenzuhalten:

Jemanden, der sonst allein ist, an den Mittagstisch einladen, vielleicht jede Woche am Mittwoch? Eine offene Strick-, Back-, Häkel-, Sing- oder Wandergruppe gründen? Einen Gemeinschaftsgarten anlegen? Beim Anschlagbrett im Volk die Plauderbank im Park ankünden? Die Flüchtlingsfamilie aus der Nachbarschaft an Weihnachten einladen? Ein «Repair-Cafe» zuhause anbieten, wenn man selber handwerklich begabt ist und mehr als nur einen Hammer im Werkzeugkasten hat?

Am liebsten würde ich selber alles ausprobieren. Aber weil ich meine eigenen Grenzen kenne, werde ich als erstes einfach wieder ein paar Singles einladen an Weihnachten.

Denn an Weihnachten sollte wirklich niemand allein sein.

