



**KIRCHE IM NDR**

## Zwischentöne

Montag bis Freitag, ca. 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**02. bis 06. Dezember 2024: Dazugewinnen**

**Von Dagmar Teuber-Montico, Referentin aus Osnabrück**

Wir müssen nicht alles selbst besitzen, meint Dagmar Teuber-Montico, Referentin der Katholischen Erwachsenenbildung in Osnabrück. Tauschen macht Spaß und bringt Menschen zusammen. Wie im neuen Leih-Laden in Osnabrück.



**Dagmar Teuber-Montico**

Redaktion: Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR  
Redaktion Osnabrück  
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück  
Tel. (0541) 31 86 56

[www.radiokirche.de](http://www.radiokirche.de)  
[www.facebook.com/KircheimNDR](https://www.facebook.com/KircheimNDR)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 2.12.2024: Aus einsam wird gemeinsam**

"Zusammen sind wir weniger allein." Das ist nicht nur ein französischer Liebesfilm, ein Buchtitel oder der Name einer Broschüre über Wege aus der Einsamkeit. Es ist zunächst einmal eine banale Aussage über das menschliche Miteinander. Der Autor Paul Bokowski hat es umgedreht: allein ist man weniger zusammen, so einer seiner Buchtitel.<sup>1</sup> Tatsache ist, viele Menschen unter uns sind einsam. Es geht ihnen nicht gut. Sie vermissen Kontakte und das Gefühl, irgendwo dazuzugehören. Das sagt auch etwas über unsere Gesellschaft aus. Über einen Mangel an Zusammenhalt und Gemeinsinn. Über unsere schwindende Fähigkeit, die Gefühle und Sichtweisen anderer zu verstehen und darauf einzugehen. Der Soziologe Andreas Reckwitz sagt: Wir neigen vermehrt dazu, nebeneinander zu existieren und uns voneinander auszuschließen.<sup>2</sup> Wie können wir das "Wir" fördern und die Kräfte stärken, die Zusammenhalt schaffen? Wenn Menschen spüren: Hier werde ich verstanden und akzeptiert, dann wächst Vertrauen. Sich umeinander zu kümmern kann ein Schlüssel sein, um starke Gemeinschaften zu schaffen, in der jeder Einzelne zählt und sich sicher und geborgen fühlt. So wird aus "einsam" "gemeinsam". Die Bibel beschreibt das als "Nächstenliebe". Vielleicht kriegen wir das so wieder hin mit dem Wir?

### **Dienstag, 3.12.2024: "Oll inklusiv" - gegen Einsamkeit?**

Der Titel hat mich sofort gecatcht: "Oll inklusiv". Nein, nicht "Schlemmen bis zum Umfallen für einen pauschalen Betrag". "Oll" mit "O"! "Oll inklusiv" ist eine Initiative für Menschen 60+. Oder, wie es auf der Website liebevoll heißt: für Senioren und Senioritas.<sup>3</sup> Oll steht hier für "alt". Die Gründerin Mitra Kassai möchte Menschen über 60 ins aktuelle Geschehen einbeziehen. In einer Welt, die, wie sie sagt, "immer noch uns allen gehört: den jungen und den alten Menschen, egal ob in der digitalen Welt oder analog." Kontakte knüpfen sie bei Kursen und Lesungen, Musik- und Tanzveranstaltungen, in angesagten Hamburger Clubs - wohlgemerkt an Sonntag-Nachmittagen. Und ortsunabhängig auch per APP, etwa beim Chat in einem geschützten Raum. Beim virtuellen Coaching oder Internet-Gottesdienst. "Alles wirkliche Leben ist Begegnung", hat der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber gesagt. "Wenn wir aufhören, uns zu begegnen, ist es, als hörten wir auf zu atmen." Er meinte damit: Erst wenn wir mit anderen sprechen, lachen, streiten, uns gegenseitig in die Augen sehen, spüren wir das Leben ganz. Wenn ich anderen begegne, dann passiert auch etwas mit mir. Ich verändere mich. Nur so kann ich zu mir selbst finden und - möglicherweise - auch zu Gott.

### **Mittwoch, 4.12.2024: Jeder Mensch braucht einen Engel**

Neulich habe ich die Internetseite goodnews.eu<sup>4</sup> entdeckt. Goodnews gibt es auch per App, Newsletter und Podcast. Hinter dem Projekt stehen Sophie, Bianca und Selina. Drei junge Frauen, die es sich auf die Fahne geschrieben haben, uns jeden Tag mit guten Nachrichten des Tages zu versorgen. Weil das menschliche Gehirn stärker auf negative Nachrichten reagiert, kommen positive Nachrichten oftmals zu kurz: zum Beispiel Innovationen, Initiativen und Ideen, die die Welt ein Stück besser machen können. Wie das Projekt "Jeder Mensch braucht einen Engel" vom Gemeinwesendiakonie e.V. in Osnabrück.

---

<sup>1</sup> Manhattan-Verlag 2015.

<sup>2</sup> Interview Reckwitz: anders handeln 2/2023 - Themenheft Wir

<sup>3</sup> [www.oll-inklusive.de](http://www.oll-inklusive.de)

<sup>4</sup> [www.goodnews.eu](http://www.goodnews.eu)

Das Team rund um Silvia Trienen und Arne Schippe arbeitet für Menschen in Notlagen - zusammen mit einer Vielzahl von ehrenamtlich Helfenden, Freunden und Unterstützenden. Schon länger gibt es zwei Soziale Läden, Einkaufshilfen für Ältere und einen Digital-Treff. Vor wenigen Tagen wurden außerdem ein Leih-Laden und ein Reparatur-Café eröffnet - direkt hinter dem Osnabrücker Hauptbahnhof. Man muss nicht alles selbst besitzen, ist im Leih-Laden die Devise. Dinge rund um Kind, Haushalt, Handwerk und Freizeit können für einen geringen Betrag ausgeliehen werden. Und im Reparatur-Café treffen sich Menschen, um Fahrräder, elektronische Geräte oder Textilien zu reparieren. Richtig gute Nachrichten sind das.

#### **Donnerstag, 5.12.2024: Notapotheke gegen Einsamkeit**

Es kommt nach Feierabend oder am Wochenende: das Gefühl, allein zu sein. Isoliert und niedergeschlagen. Zumindest hin und wieder. Über die Hälfte der Teilnehmenden an der jüngsten #NDRfragt-Umfrage zum Thema Einsamkeit klagt darüber. Besonders junge Leute unter 30. Vielen fehlen Freundschaften. Einsamkeit ist schwer zu ertragen und kann sogar krank machen. Das ist kein neues Phänomen. Das gab es schon zu biblischen Zeiten. In einem Psalm (25,16-17) wendet sich der Beter an Gott: "Ich bin einsam und betrübt; erlöse mein Herz von meinem Kummer und befreie mich von meiner Angst." Einsamkeit, Kummer und Angst: Ja, wäre es nicht gut, es gäbe ein Rezept dagegen oder eine Art Notapotheke? Eine Krankenkasse empfiehlt auf ihrer Internetseite Selbsthilfegruppen und Sport. Man könne sich auch in der Nachbarschaft vernetzen und "mit Selbstvertrauen aktiv gegen Einsamkeit vorgehen." Dafür gibt es keine Rezepte, dafür braucht es Mut. Vielleicht kann Gottes Nähe den Mut schenken, Angebote von Gemeinschaft und Kontakt zu sehen und anzunehmen in der Gewissheit gesehen zu sein, auch wenn ich mich einsam fühle.

#### **Freitag, 6.12.2024: Saumsal - ein Verlust, nicht nur für Sprachnostalgiker**

Wenn ich zu Nikolaus ein Wort verschenken könnte, dann wäre es dieses: "Saumsal". Es klingt so sanft und poetisch. Es bedeutet so viel wie "Nachlässigkeit". Leider hat dieser schöne Begriff gerade ein unrühmliches Ende genommen. Er wurde aus dem Duden gestrichen. Als Sprachnostalgikerin kann ich mich empören: Wie kann dieses wohlklingende Wort einfach ausgemustert werden? Es passt wohl nicht mehr in unsere Zeit. Wir richten uns nach Nanosekunden, nach Bits und Bytes. Da wird Nachlässigkeit nicht geduldet. Synonyme dieser Eigenschaft gelten durchaus als positiv. Zum Beispiel, langsam, gelassen, gemächlich und besonnen. Davon können wir gerade in unserer schnelllebigen Zeit mehr gebrauchen. Der Verlust von Saumsal erscheint auf einmal umso schmerzlicher. Das Adjektiv "saumselig" hat es übrigens gerade noch so in den Duden geschafft. Ein saumseliger Mensch träumt also gerne vor sich hin, ist träge und - naja - versäumt dabei vielleicht manchmal seine Pflichten. Mir erscheint das richtig verlockend. Sollten wir uns das nicht mal wieder gönnen: einmal wieder so richtig saumselig sein. Ohne Zeitdruck, ohne Versäumnis, uns ganz gemächlich dem Moment und der Langsamkeit hingegen. Das ist für mich Advent. Und ich bin sicher: Nur so komme ich zur Krippe, zum Kind.