

Am Donnerstag, 23. Juli 2026, lud der Sozialverband VdK, Ortsverband Weingarten-Baden, zu dem Vortrag „Miteinander – Füreinander! Einsamkeit als gesellschaftliche Herausforderung verstehen und überwinden“ in die Aula der Turmbergschule ein.



Als Referentin konnte Bettina Herzog von der Praxis für Logotherapie GbR gewonnen werden. Sie leitet die Sektion Pädagogik im DGLE-Berufsverband und begleitet gemeinsam mit ihrem Mann Menschen in unterschiedlichen Krisen- und Lebens-situationen. Mit großer Fachkenntnis, vielen Beispielen aus ihrer praktischen Arbeit und einer ausgesprochen lebendigen Vortragsweise gelang es ihr, die Teilnehmenden von Beginn an einzubeziehen. Eine zentrale Botschaft des Abends lautete:

**Alleinsein und Einsamkeit sind nicht dasselbe.**

Ein Mensch kann allein leben und sich dennoch verbunden fühlen. Umgekehrt kann Einsamkeit auch mitten in einer Familie, einer Partnerschaft oder einer größeren Gemeinschaft entstehen. Betroffen sein können Menschen jeden Alters – beispielsweise nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen, durch Krankheit oder Behinderung, nach einem Umzug, beim Eintritt in den Ruhestand, aufgrund finanzieller Einschränkungen oder durch Ausgrenzung und fehlende Zugehörigkeit. Frau Herzog erläuterte unterschiedliche Formen der Einsamkeit. Während bei der emotionalen Einsamkeit eine vertraute Bezugsperson fehlt, mangelt es bei der sozialen Einsamkeit an einem tragfähigen Netzwerk. Von existenzieller Einsamkeit wird gesprochen, wenn die innere Verbindung zum eigenen Leben verloren geht, Sinn fehlt oder ein Mensch sich grundlegend unverstanden fühlt.

Einsamkeit kann sich auf die Psyche, den Körper und das Verhalten auswirken. Mögliche Folgen sind innere Unruhe, Niedergeschlagenheit, ein Verlust an Selbstwert und Selbstvertrauen, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden sowie ein zunehmender Rückzug. Auch ungesunde Bewältigungsstrategien können entstehen. Besonders eindrücklich stellte die Referentin den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Scham dar. Wer sich nicht gesehen, nicht wertgeschätzt oder ausgegrenzt fühlt, verliert häufig den Mut, erneut auf andere Menschen zuzugehen.

Umso wichtiger seien echtes Interesse, Geduld und die Bereitschaft zum Perspektivwechsel. Gute Unterstützung beginne nicht mit vorschnellen Ratschlägen, sondern mit aufmerksamem Zuhören. Auch eine zunächst ablehnende oder schroffe Reaktion könne Ausdruck von Unsicherheit oder Scham sein. Manchmal brauche es deshalb mehrere behutsame Anläufe, bis Hilfe angenommen werden kann. Dabei gehe es nicht darum, einen Menschen zu etwas zu drängen, sondern ihm zu vermitteln: „**Ich sehe dich. Du bist wichtig.**“

Wie wertvoll Gemeinschaft und ehrenamtliches Engagement sind, wurde während des Vortrags auch ganz praktisch sichtbar. Die Teilnehmenden berichteten von ihren eigenen Aktivitäten und gaben dabei einen Faden weiter. Nach und nach entstand ein gemeinsames Netz – ein anschauliches Bild dafür, wie viele kleine Beiträge Menschen miteinander verbinden und eine Gemeinschaft tragen. Ehrenamt beginnt dabei nicht erst mit einer großen Aufgabe. Schon ein freundliches Wort, ein regelmäßiger Anruf, ein offenes Ohr oder eine kleine Hilfe im Alltag können viel bewirken.

Zum Abschluss rückte die Referentin den Begriff der Zuversicht in den Mittelpunkt. Während Hoffnung häufig auf eine ferne Zukunft gerichtet ist, entsteht Zuversicht dort, wo Menschen im Hier und Jetzt selbst einen kleinen Schritt gehen und Verantwortung übernehmen können.

Der kurzweilige und zugleich nachdenklich stimmende Abend machte deutlich: Einsamkeit lässt sich nicht durch einfache Ratschläge überwinden. Es braucht Begegnung, verlässliche Beziehungen, Geduld und Orte, an denen Menschen willkommen sind. Genau hier können Gemeinschaft, Ehrenamt und Mitmenschlichkeit eine große Kraft entfalten.

Aus Sicht der Logotherapie nach Viktor Frankl zeigte Bettina Herzog, dass der Mensch mehr ist als seine körperliche oder psychische Verfassung. Auch in schwierigen Lebensphasen kann die Orientierung an persönlichen Werten wie Mitmenschlichkeit, Hilfsbereitschaft, Liebe, Offenheit und Verantwortung neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Entscheidend sei die Frage: Was ist mir wirklich wichtig, was kann ich gut und wo kann mein Beitrag gebraucht werden?



Der VdK-Ortsverband Weingarten-Baden mit seiner Vorsitzenden Sabine Grosche bedankt sich herzlich bei Bettina Herzog für den eindrucksvollen Vortrag sowie bei allen Teilnehmenden für ihre Offenheit, ihre persönlichen Beiträge und den lebendigen Austausch. Der Abend hat wertvolle Impulse gegeben und eindrucksvoll gezeigt, wie aus einem Miteinander ein echtes Füreinander werden kann. Die Vorsitzende weist abschließend noch auf die Termine der Projekte: **„Walk and Talk“** und **“Like my Bikle“** hin, die seit 15.6. montags im 14-tägigen Wechsel stattfinden: Treffpunkt 15h, Eingang Walzbachhalle.