

Raus aus der Einsamkeit

Von Gerhard Wieseotte, Telefonkapitän
2. Apr. 2025



Telefonkette für Senioren

Angefangen hat alles mit einem Aufruf in „Kreuz&Quer“ vom Sommer 2024. „Telefonkette – Raus aus der Einsamkeit“ war er überschrieben. Darum ging es: Viele Menschen, vor allem ältere, sind wenig mobil, wenig unterwegs und haben deshalb auch weniger Gelegenheit, in Kontakt mit Anderen zu treten. Oft ist eine gefühlte Einsamkeit die Folge. Nicht selten ist sie verbunden mit einer gewissen Scham. Sich als einsamer Mensch zu erkennen zu geben, fällt vielen schwer. Dem entgegenwirken will nun die Telefonkette. Sie ist eine kostenlose ehrenamtliche Initiative der Pfarrei St. Maria Magdalena Ingelheim und will Senioren und Seniorinnen ermöglichen, einfach und verlässlich miteinander einmal in der Woche über das Telefon miteinander in Kontakt zu treten.

Seit Oktober 2024 gibt es nun schon eine solche erste Telefonkette. Sie besteht aus fünf Personen, vier Männern und einer Frau. Sie alle sind über 70 Jahre alt und tauschen sich immer mittwochs per Telefon miteinander aus. Und so funktioniert es: Um 10 Uhr startet der erste Anrufer, nennen wir ihn A, die Telefonkette. Er unterhält sich mit seinem Gesprächspartner B eine Viertelstunde, den Themen sind keine Grenzen gesetzt. Besteht das Bedürfnis nach längerem Kontakt, will man sich gegenseitig noch mehr erzählen, kann man sich später nochmal anrufen. Wenn dieses Telefonat beendet ist, ruft B seinen nächsten Gesprächspartner C an. Dieses Gespräch folgt dem beschriebenen Muster und den Regeln der Telefonkette. So geht es weiter, bis alle in der Reihe einmal angerufen worden sind. Am Schluss endet die Kette wieder bei A, dem oder der so genannten Telefon-Kapitän(in), der/ die ein paar besondere Aufgaben hat. Die Reihenfolge der Anrufer ändert sich von Woche zu Woche. So ist gewährleistet, dass jeder mal mit jedem telefoniert.

Nach vier Monaten hat sich die Telefonkette aus Sicht der Teilnehmenden bewährt. Man hat die Anderen ein Stück mehr kennengelernt, ist sich näher gekommen, miteinander vertrauter geworden. Ein erstes Treffen in Präsenz hat im Januar auch schon stattgefunden. Dabei konnten die Teilnehmer erfahren, wer sich hinter den wöchentlichen Telefonpartnern verborgen hatte.

Die Initiative „Telefonkette – Raus aus der Einsamkeit“ ist offen für weitere Senioren und Seniorinnen. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, meldet sich gerne bei Projektleiterin Sonja Eimermann, Telefon 0151 72105070 oder im Pfarrbüro Ingelheim unter 06132 716 4980.

Auch der SWR hat einen Beitrag dazu gemacht