

# Update

Der Newsletter des  
Bistums Aachen.



Dieser Newsletter wird nicht richtig dargestellt? Sie können ihn hier online ansehen.

## Liebe:r Leser:in,

wenn die Tage kürzer werden und das Wetter sich von seiner ungemütlichen Seite zeigt, bleiben viele Menschen eher zu Hause. Manche sind froh, allein zu sein und Zeit für sich zu haben. Anderen fehlt etwas. Sie empfinden eine schmerzliche Leere oder eine tiefe Isolation. Sie sind einsam.

Was Einsamkeit ist und welche Schritte herausführen, haben wir für Sie erfragt. Außerdem stellen wir Ihnen Orte von Kirche aus dem Bistum Aachen vor, die Kontakt ermöglichen und Gemeinschaft fördern: die Telefonseelsorge Aachen/Eifel, das Begegnungszentrum MIO in Oppum, ein Treff der Kolpingsfamilie St. Tönis sowie das Angebot Tee & Kekse vom Sozialwerk Aachener Christen.

Vielfältige Hintergründe und weitere Aktionen finden Sie unter anderem beim Kompetenznetz Einsamkeit oder der Aktion Du+Wir=Eins des Landes NRW.

Bleiben Sie achtsam.

Ihre Newsletter-Redaktion

## Schwerpunkte in dieser Ausgabe

Wege aus der Einsamkeit.

50 Jahre Telefonseelsorge Aachen/Eifel.

Begegnungszentrum MIO – Miteinander in Oppum.

# Einsamkeit

## Wege aus der Isolation

### Autorin Dorothee Boss sucht Wege zu erfüllenden Bindungen

Dorothee Boss war bis 2004 Pastoralreferentin im Bistum Aachen. Heute teilt sie ihr Praxiswissen als Autorin, Theologin und Dozentin, um alltagstaugliche Wege aus Einsamkeit und sozialer Isolation hin zu erfüllenden Bindungen, Zugehörigkeit und Verbundenheit zu finden. Mit ihr haben wir über Einsamkeit und deren Überwindung gesprochen.

[...]



Dorothee Boss entwickelte ihr Konzept aufgrund des zunehmenden gesellschaftlichen Interesses.

### Was ist überhaupt Einsamkeit?

Im deutschen Sprachgebrauch wird zwischen Einsamkeit und Alleinsein ganz klar unterschieden. Alleinsein ist das objektive Fehlen von anderen Personen in direkter Nähe. Einsamkeit hingegen ist ein schmerzhaftes leidvolles Erleben unterschiedlicher Ausprägung, sodass Beziehungen nicht ausreichen bzw. als nicht ausreichend erlebt werden. Qualitativ, dass Beziehungen nicht die emotionale Qualität haben, die ich brauche, aber auch quantitativ, dass die Anzahl der Menschen, mit denen ich in Verbindung bin, nicht als ausreichend erlebt werden.

Das große Problem bei der Einsamkeit ist nicht, dass sich Menschen gelegentlich oder zeitweise einsam fühlen, denn das gehört zum Menschsein dazu, sondern dass Einsamkeitsgefühle lange anhalten, chronifizieren. Das kann auf Dauer zu Gesundheitsrisiken führen und zur Entwicklung von Herz-Kreislaufkrankheiten, Depression, Angststörung, Sucht oder Demenz beitragen.

### Was ist ihr persönlicher Ansporn, zum Thema Einsamkeit zu arbeiten?

Was ich spannend finde und was mich motiviert ist, dass wir Menschen eigentlich das Instrumentarium haben, um eben nicht einsam zu sein. Wir sind soziale Gruppenwesen, keine Eisbären, die allein durch die Arktis streifen. Von unserer gesamten Ausstattung her sind wir schon als Baby sehr gut in der Lage, mit anderen zu kommunizieren. Einsame Menschen ziehen sich eher sozial zurück, durch mangelnde

Gelegenheiten oder aufgrund schlechter sozialer Erfahrungen. Oft reicht es nur aus, wieder aktiv auf andere Menschen zuzugehen. In diesem Sinn sehe ich mich als Motivatorin.

[Hier ganzes Interview lesen](#)

---

## Schritt für Schritt hinaus ins Leben

### Workshop zur Stärkung des Selbstwertgefühls

Einsamkeit betrifft viele Menschen – besonders ab 50, wenn sich vertraute Bindungen verändern und soziale Netze dünner werden. Der Workshop „Schritt für Schritt hinaus ins Leben“ lädt am **Mittwoch, 12. November**, dazu ein, sich in der Akademie des Bistums Aachen offen über Erfahrungen mit Einsamkeit auszutauschen und gemeinsam neue Wege zu mehr Verbundenheit und Zugehörigkeit zu entdecken. Neben persönlichem Austausch bietet die Veranstaltung fundiertes Hintergrundwissen und praktische Impulse für den Alltag. Ziel ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu stärken, zu aktivieren, das Selbstwertgefühl zu fördern und Mut zu machen. Als Referentin wird **Dorothee Boss** – Theologin, Mediatorin und freie Autorin – durch die Veranstaltung führen.



Der Workshop möchte Teilnehmerinnen und Teilnehmer stärken, aktivieren, ihr Selbstwertgefühl fördern und Mut machen.

[Hier anmelden](#)

**Rund um die Uhr**

# 50 Jahre, 500 Ehrenamtliche, 500.000 Gespräche

## Telefonseelsorge Aachen-Eifel feiert Jubiläum

Die Telefonseelsorge Aachen-Eifel wurde zum 1. November 1975 durch Pfarrer Toni Jansen und Superintendent Friedhelm Lindner gegründet. Der erste Dienst war am 15. November 1975. Eine kostenlose Nummer gibt es seit 1997.

Seitdem ist die Telefonseelsorge bundesweit in einem Netz verbunden und unter den beiden Sonderrufnummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 erreichbar.



Die Telefonseelsorge ist immer erreichbar.

Getragen wird das Angebot von der Katholischen und der Evangelischen Kirche und geht dabei bereits länger neue Wege: Mittlerweile erreichen über 30 Prozent der Ratsuchenden die Telefonseelsorge online über Chat oder über E-Mail. 10.357 Gespräche am Telefon haben die Ehrenamtlichen der Telefonseelsorge Aachen-Eifel im vergangenen Jahr geführt, sind in 1368 Chats und 2364 Mails seelsorglich aktiv gewesen. Insgesamt hatten die 89 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge Aachen-Eifel 14.089 Seelsorgekontakte; bundesweit waren es 1,2 Millionen.

Ständige Erreichbarkeit, Tag und Nacht, 365 Tage im Jahr und für jeden ansprechbar: „Zur Telefonseelsorge gibt es keine Alternative, denn es gibt kein vergleichbares Angebot. Unsere geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden auch weiterhin für jeden Menschen da sein, begleiten, unterstützen oder einfach nur zuhören“, betont Pfarrer Frank Ertel.

[Hier ganzen Artikel lesen](#)

[Hier geht es zur Telefonseelsorge](#)

**Begegnung**

# Ein Zeichen gegen Vereinsamung

## Initiative der Kolpingsfamilie St. Tönis

Fünf engagierte Frauen der Kolpingsfamilie St. Tönis setzen ein Zeichen gegen Vereinsamung und soziale Isolation: Seit September laden sie an **jedem zweiten Donnerstag im Monat** von 15 bis 17 Uhr zu einem offenen Begegnungstreffen bei Kaffee und Kuchen ein. Im Pfarrsaal des Marienheims sind alle herzlich willkommen – unabhängig von Alter, Familienstand, Vereinszugehörigkeit, Religion oder Weltanschauung. Die Treffen bieten Gelegenheit, neue und alte Bekannte zu treffen, sich auszutauschen, ins Gespräch zu kommen und gemeinsam Zeit zu verbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die nächsten Treffen sind: Donnerstag, 13. November, und Donnerstag, 11. Dezember.



Zu einem offenen Begegnungstreffen bei Kaffee und Kuchen lädt die Kolpingsfamilie St. Tönis ein.

[Mehr erfahren](#)

---

## Sieben Tage, rund um die Uhr

### Geselligkeit im Begegnungszentrum MIO

Das Projekt MIO – Miteinander in Oppum wurde im April 2024 durch die Katholische Kirchengemeinde St. Augustinus **Krefeld-Oppum** als Begegnungszentrum initiiert.

In einem ehemaligen Ladengeschäft mitten im Herzen von Oppum gegenüber der Kirche zu den HL. Schutzengeln befindet sich das Begegnungszentrum.



Das Projekt MIO ist in einem ehemaligen Ladengeschäft für Bürgerinnen und Bürger zentral erreichbar und frei zugänglich.

Ein Team von fast zwanzig ehrenamtlich Engagierten ermöglicht

vielfältige Angebote für Menschen, die Kontakt suchen oder Unterstützung benötigen. Sieben Tage in der Woche können ältere und einsame Menschen an Mitmachveranstaltungen wie gemeinsamer Handarbeit, Spielen, Singen, Gedächtnistraining oder einem Krabbelcafé teilnehmen. Sprechstunden zu Handy/Internet oder Formularhilfen und Kurse zum Englischlernen ermöglichen Teilhabe. Auch das Repaircafé wird gerne angenommen.

Gerade am Sonntag, wenn die Einsamkeit am größten ist, öffnet das Begegnungszentrum, um miteinander bei einer Tasse Tee oder Kaffee gemütlich zusammensitzen und ein Gespräch führen. Ab und zu findet auch ein gemeinsames Sonntagsessen in Gemeinschaft statt. Alle Angebote sind grundsätzlich kostenfrei bzw. spendenfinanziert. Im ersten Jahr nutzten weit mehr als 2.000 Besucherinnen und Besucher das Begegnungszentrum MIO.

[Weiterlesen](#)

---

## Zusammen ist man weniger allein!

### Neues Angebot des Sozialwerks Aachener Christen.

Einsamkeit betrifft viele Menschen. Dem möchte das Sozialwerk Aachener Christen etwas entgegensetzen und bietet unter dem Motto „Tee & Kekse“ ein neues Begegnungsangebot an. Ab Samstag, 15. November, soll das „RosBistro“ im Innenhof der ehemaligen Nadelfabrik ein regelmäßiger Treffpunkt für alle werden, die neue Kontakte knüpfen und gemeinsam Zeit verbringen möchten. Zum Auftakt erwartet die Gäste Tee, Kaffee und Kekse sowie ein Spieleangebot, das zu zwanglosen Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten einlädt. Beginn ist um 14 Uhr. Um Anmeldung wird gebeten: entweder unter der Telefonnummer 0241 – 4 74 93 20 oder per E-Mail an [teeundkekse@sozialwerk-aachen.de](mailto:teeundkekse@sozialwerk-aachen.de).



Mit Tee und Keksen neue Kontakte knüpfen: Das möchte das Sozialwerk Aachener Christen ermöglichen.

# Impuls

Gott,  
steh mir bei,  
wenn alles zu viel wird,  
wenn ich nicht gehört werde,  
wenn ich mich einsam fühle,  
wenn ich nicht mehr weiß,  
wo oben und unten ist.

Simon Wigger, Bistum Essen,  
In: Pfarrbriefservice

# Kurz notiert

## Versuch über das Sterben.

### Solo-Performance von Boris Nikitin in Krefeld.

Der Autor, Regisseur und Performer Boris Nikitin widmet sich in seinem international gefeierten Versuch über das Sterben den großen Fragen von Identität, Realität und Verletzlichkeit. Ausgangspunkt ist die ALS-Erkrankung seines Vaters, der 2017 kurz nach der Diagnose starb. In Versuch über das Sterben verbindet Nikitin autobiografische Reflexion mit politischem Theater. Er erzählt vom Verlust, vom Sprechen über das Unsagbare – und von der radikalen Kraft, die in der Offenheit liegt. Das Stück ist eine präzise und zugleich berührende Untersuchung darüber, was es bedeutet, das eigene Leben und Sterben selbst in die Hand zu nehmen. Die Aufführungen sind am **Samstag, 8. November**, um 18 Uhr und am **Sonntag, 9. November**, um 12.30 Uhr in Pax Christi

**Krefeld**, Glockenspitz 265, zu erleben. Im Anschluss an beide Aufführungen findet ein Publikumsgespräch mit Boris Nikitin statt, moderiert von Sebastian Blasius.

[Mehr erfahren](#)

Dieser Newsletter wird nicht richtig dargestellt? Sie können ihn hier online ansehen.

## Sie haben Anmerkungen, Fragen oder Inhalte für uns?

Die Newsletter-Redaktion freut sich über Feedback und Anregungen.

Auch inhaltliche Beiträge sind herzlich willkommen.

Schreiben Sie uns an [kommunikation@bistum-aachen.de](mailto:kommunikation@bistum-aachen.de)

## Letzte Ausgabe verpasst?

Hier können Sie die vergangenen Newsletter im Archiv nachlesen.

[Archiv besuchen](#)

## Weitere Newsletter des Bistums.

Entdecken Sie die thematische Bandbreite unserer Bistums-Newsletter.

[Alle Newsletter ansehen](#)



Für die Newsletter des Bistums Aachen zeichnen folgende Einrichtung bzw. Personen verantwortlich im Sinne der einschlägigen gesetzlichen Bestimmungen.

### **Abteilung Kommunikation**

Klosterplatz 7, 52062 Aachen

0241 452 243 | [kommunikation@bistum-aachen.de](mailto:kommunikation@bistum-aachen.de)

**Redaktion:** Steffi Sieger-Bücken, Jari Wieschmann

**V.i.S.d.P.:** Anja Klingbeil



## Impressum

**Fotonachweis:** Bistum Aachen, Unsplash, Pixabay, MIO – Miteinander in Oppum, Kindermissionswerk / Die Sternsinger.

Wenn Sie diese E-Mail (an: unknown@noemail.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese hier kostenlos abbestellen.