

KOSTENLOS ABER NICHT UMSONST | Das SozDia Magazin #3 2024

ANSICHTSSACHE

TABU EINSAMKEIT



Wege aus der
Einsamkeit:
Das große Tabu | Seite 4/5

Pro & Contra: Einsam durch
das Handy oder Soziale
Medien & Co? | Seite 12/13

Weihnachten in der Welt –
Was alle Menschen dieser Erde
zusammenhält | Seite 18/19

WER DIE WELT VERÄNDERN WILL, BEGINNT VOR ORT!

Wir, die SozDia Stiftung Berlin, sind eine sozialdiakonische Trägerin aus Berlin und unser Arbeitsschwerpunkt liegt im Bereich der Kinder-, Jugend-, Familien- und Gemeinwesenarbeit sowie in der Wohnungsnotfallhilfe und Sozialpsychiatrischen Assistenz.

In unseren fast 60 Einrichtungen engagieren sich mehr als 600 Mitarbeiter*innen. Hier begegnen sich täglich mehr als 6.000 Kinder, Jugendliche, Familien und Erwachsene.

Du willst gemeinsam mit uns Leben in und um Berlin gestalten? Dann komm zu uns ins Team!
Wir suchen #Pädagog*innen, #Erzieher*innen und #Sozialarbeiter*innen.
Besuch' unsere Homepage unter www.sozdia.de



INHALT

Editorial
3

Dossier
Das große Tabu um die Einsamkeit
4/5

Ich hab da was zu sagen
6/7
„Einsam war gestern!“

Gemeinsam statt einsam
8/9
Kenneths Weg:
Vom Abgrund zurück ins Leben

Bei SozDia vor Ort
10/11

Pro & Contra
12/13
Einsam durch das Handy
oder Soziale Medien & Co?

Nachgefragt
14/15
„Das ist wie ein Pflaster, das ich
auf eine offene Wunde setze“
Kinderpsychologin Katrin Glatz Brubakk
war bei Kindern im Gaza-Streifen

Neues aus der SozDia
16/17

Weltblick
18/19
Was alle Menschen dieser Erde zusammenhält

EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,



Foto: Stephan Jung

draußen ist es kalt und grau. Ich will heute gar nicht aus meiner Wohnung gehen - zu sehr würde ich frieren und lustlos durch die Straßen laufen. So geht es mir an manchen Tagen im kalten Winter. Einer meiner Teenager macht seine Vorhänge einfach gar nicht mehr auf. „Es lohnt sich nicht“, sagt er, „früh zur Schule und abends ist es doch schon wieder dunkel.“ Diese Stimmung kennt wohl jede und jeder.

Die einen wissen, was ihnen guttut: ein Tag in einer Wellness-Landschaft, ein gutes Buch oder schöne Musik, Abende in dieser Weihnachtszeit mit Freunden, gutes Essen... Für andere sind diese Wochen endlos einsam. Das Problem dabei ist, dass keiner darüber reden möchte. Wir tun es einfach! Dieses Heft will das Tabu Einsamkeit beenden. Wir stellen es in dieser weihnachtlichen Zeit in den Mittelpunkt

Zahlreiche Ermutigungen und Informationen haben wir auf den folgenden Seiten zusammengestellt. 48 Prozent der jungen Erwachsenen zwischen 16 und 30 Jahren leiden in Deutschland unter Einsamkeit. Was es dagegen zu tun gibt und welche Wege aus der Einsamkeit führen, lesen Sie in unserem Dossier (Seite 4/5). Ganz entscheidend sind natürlich soziale Kontakte. Darum haben wir mehrere Menschen in der SozDia danach gefragt, welche Erfahrungen sie damit und mit Einsamkeit gemacht haben und wie sie möglicherweise aus einer Sackgasse zurück ins Leben fanden. (Seite 6 ff) Aber auch, welche unersetzbare Rolle Sozialarbeiterinnen oder Sozialarbeiter dabei in den Kitas spielen. (Seite 16/17)

Und wie sieht es in der Welt aus? Auch zu Weihnachten können wir nicht die Augen davor verschließen, wie verdammt einsam gerade Kinder im Krieg sind. Die Kinderpsychologin Katrin Glatz Brubakk war im Gaza-Streifen unterwegs und berichtet über „ein Pflaster, das ich da auf eine offene Wunde setze“ (Seite 14/15).

Doch was hält alle Menschen dieser Welt zu Weihnachten zusammen? Da gibt es zu Weihnachten eine ganze Menge (Seite 18/19)! Vielleicht machen wir einfach alle mit und informieren uns, wie wir Menschen bei Einsamkeit und Depression begleiten können – ein Tabu im Mittelpunkt des Festes. Vielleicht gehört gerade darum auch diese „Ansichtssache“ unter den Weihnachtsbaum.

Ich wünsche Ihnen gesegnete Festtage.

Nina Kirch

Ihre Nina Kirch
Strategische Leitung/Mitglied der Geschäftsleitung

DAS GROSSE TABU

Nicht nur zur Weihnachtszeit leiden Menschen unter Einsamkeit. Besonders auch Jugendliche. Doch für die allermeisten ist das Thema schambesetzt. Doch was hat es damit auf sich und welche Auswege gibt es aus der Einsamkeit?

Auf diese kleine Weihnachtsfeier freut sie sich schon sehr. Klar, es wird ein leckeres Essen geben und über ein kurzes Programm beraten sie noch. Doch am wichtigsten ist für die 20-jährige Jaqueline Schwier, dass sie hier im SozDia-Ausbildungsrestaurant „Am Kuhgraben“ Freunde gefunden hat: Lissi, Joana, Dominik und andere. Mit ihnen wird sie feiern. Menschen, denen sie sich verbunden fühlt. Das ist für sie ein Stück Befreiung, nach einer langen Zeit der Einsamkeit, bei der sie so oft geweint und die sie so stressig und schmerzhaft in Erinnerung hat.

Die junge Frau ist damit nicht allein. 46 Prozent der jungen Erwachsenen zwischen 16 und 30 Jahren leiden in Deutschland unter Einsamkeit. Zu diesem Schluss kommt die Bertelsmann-Stiftung, die dazu 2500 junge Menschen befragt hat. Bei den 30-Jährigen ist dabei Einsamkeit besonders verbreitet und in dieser Altersgruppe höher als in allen anderen. Sie betrifft besonders Menschen mit Migrationshintergrund, einem niedrigen Schulabschluss, Arbeitslose. Aber eben nicht nur sie. Einsam fühlen sich nicht selten auch die, die eine Karriere geschafft haben, vermeintlich irgendwo „oben“ gelandet sind.

Wer hat das nicht schon einmal empfunden, einsam zu sein?

Terra, die Wissenskolumne des ZDF, berichtet von einer ganz alltäglichen Situation: Ein junger Mensch wurde im Labor der Uni Luxemburg in eine Spielsituation mit anderen gesteckt, ohne zu wissen, was passieren würde. „Als sie mich während des Spiels zunehmend ignorierten und ausschlossen, sank meine Laune rapide. Mein Herzschlag wurde schneller und meine Hirnaktivität veränderte sich. Selbst dieser kurze soziale Ausschluss löste in mir eine Art Schmerz aus, denn unser Körper reagiert unweigerlich auf Isolation.“

Dabei hat Einsamkeit viele Gesichter: Das Arbeitsverhältnis und die Partnerschaft spielen eine große Rolle. Ebenso können aber auch sprachliche und kulturelle Hürden einsam machen. Soziale Medien, die persönliche Kontakte vorgeben und sie gleichzeitig unmöglich machen, tun ein Übriges. „Man kann vor dem Bildschirm ganz schön vereinsamen und soziale Kontakte mit den echten verwechseln“, sagt Mazda Adli, der auf die Ambivalenz der sozialen Medien hinweist. Er leitet die Kli-

nik für Psychologie und Psychotherapie der Berliner Charité und forscht zu Stress und Einsamkeit. Hinzu komme die Individualisierung der Gesellschaft. „Die eigene Entfaltung, die eigenen Werte, stehen ganz oben.“ Doch das allergrößte Problem dabei sei, dass Einsamkeit tabuisiert werde.

„Es gibt kaum etwas, das Menschen beim Arzt schwerer über die Lippen kommt, als zu sagen ‚ich bin einsam‘. Wenn wir Einsamkeit aus der Tabuzone holen, nehmen wir dem Thema den giftigen Stachel und das ist dringend notwendig“, sagt er. Einsamkeit sei immer noch ein extrem schambelastetes Thema. Darum sei es so wichtig, sich zu öffnen und über Einsamkeit zu sprechen. „Einsamkeit ist nicht traurig, wenn sie beachtet wird“, sagt ein Spruch der nordafrikanischen Touareg. Neben der Enttabuisierung des Themas sind darum nach Adli Überzeugung soziale Kontakte und soziale Verbundenheit zu anderen Menschen ein Gegenmittel gegen die Einsamkeit.

Orte gegen die Einsamkeit

Die SozDia praktiziert das täglich in ihren fast 60 Einrichtungen, in denen sich mehr als 6000 Kinder, Jugendliche, Familien und Erwachsene begegnen. Beim Thema Einsamkeit kommt Geschäftsführer Michael Heinisch-Kirch dann aber sehr schnell auf Corona und die Auswirkungen bis heute besonders bei jungen Menschen zu sprechen.

„Seitdem ist die Zahl der jungen Menschen, die mit dem Leben nur schwer klar kommen, gewachsen“, weiß er. Denn „eine Zeitlang durften sie nicht raus und nachher konnten sie nicht raus, weil sie nicht mehr wussten, wo sie hinsollen und wen sie treffen sollen“. Es sei darum einerseits zwar wichtig, ihnen Räume zu verschaffen,

46 Prozent der jungen Erwachsenen zwischen 16 und 30 Jahren leiden in Deutschland unter Einsamkeit.

in denen sie leben und sich zurückziehen können. Das aber reiche nicht. Es müsse gleichzeitig für sie erreichbare Angebote der Begegnung geben.

Die Familien- und Begegnungsstätte Schmiede der SozDia in der Berliner Pfarrstraße macht es vor, wie das funktionieren kann: als ein offenes Haus der Begegnung für Menschen aller Generationen aus der umliegenden und weiter entfernten Nachbarschaft. „Dort schaffen es Menschen, ihre Einsamkeit zu bewältigen“, so Michael Heinisch-Kirch. Die Angebote reichen vom gemeinsamen Kaffeetrinken über Kurse für Mütter mit Kindern und vieles mehr. Sie sind einfach, aber genau darum wirkungsvoll. Wie auch im Jugendwohnhaus in der Pfarrstraße 111 oder in den Jugendklubs. Da wird gemeinsam gespielt, Musik gehört oder gekocht und gemeinsam gegessen. „Letzteres bekommt man auch kulturell gut hin, wenn sich da Menschen aus unterschiedlichen Ländern begegnen und das Eis gebrochen wird.“

„Unser großes Ziel ist es ja, dass Menschen entscheidungsfähig für ihr eigenes Leben werden“, sagt der gelernte Sozialarbeiter. Mit anderen Worten: Sie sollen selbst entscheiden, welchen Weg sie gehen möch-

ten. „Dafür müssen sie unterschiedliche Lebensformen kennenlernen.“ Wenn sie anderen begegnen, passiere genau das und die Einsamkeit wird aufgehoben. Eine „bittere Erfahrung“ sei es darum für ihn, dass im vergangenen Jahr drei Jugendklubs der SozDia schließen mussten. Von Seiten der Politik wurde der Rotstift bei den „freiwilligen sozialen Leistungen“ angesetzt.

„Doch als sozialer Träger müssen wir schauen, wieviel wir uns leisten, sprich aus der eigenen Tasche aufbringen können“, sagt Heinisch-Kirch. Damit sieben Jugendklubs überleben konnten, mussten drei aufgegeben werden. „Eine Entscheidung zwischen Pest und Cholera.“ Dass es bei der Begegnung von Menschen nicht um „freiwillige soziale Leistungen“ gehe, sondern dass Begegnung „existentiell ist für unser Zusammenleben“, sei der Politik nur schwer zu vermitteln.

Einsamkeit als Gefahr für die Demokratie

Nicht so richtig verstanden werde da, dass Einsamkeit eine Gefahr für die Demokratie ist, betont er. „Jugendliche, die sich zu-

rückziehen, fallen für das demokratische Zusammenleben aus. Andere, die einsam sind oder sich nur noch mit Leuten aus der eigenen Gruppe beschäftigen, radikalieren sich.“ Nicht zuletzt darum hat der spätere Gründer der SozDia-Stiftung schon Anfang der 90er Jahre mit rechten und linken Jugendlichen in der Pfarrstraße besetzte Häuser wieder bewohnbar gemacht. Auch schon damals stieß er damit auf Widerstände. Wie geradezu lebensnotwendig die Bekämpfung der Einsamkeit ist, darauf weisen auch Wissenschaftler*innen hin. „Wer einsam ist, hat ein größeres Risiko zu sterben, Lebensjahre zu verlieren. Mehr noch als durch Rauchen oder Fettleibigkeit“, weiß Einsamkeitsforscherin Maike Luhmann, die als Professorin an der Ruhr-Uni Bochum zu dem Thema forscht.

Einsamkeit erzeuge Schmerz und könne krank machen. Auch fehlende Berührungen spielten dabei eine große Rolle. Wie berührend sind da all die Jahre die Bilder von der großen Weihnachtsfeier im Berliner Estrel-Hotel. Nun schon seit 30 Jahren richtet sie der Musiker Frank Zander, der selbst einmal obdachlos war, aus. Menschen ohne Wohnung strömen dann aus der Kälte in das Hotel, liegen den vielen Helfer*innen in den Armen. Oder in denen von Frank Zander und seiner Familie. 1300 Helfer*innen haben sich beworben, die Stephanus-Schule ist mit 3000 selbstgebackenen Keksen dabei, die BVG transportiert die Besucher*innen. Die Liste derer, die spenden scheint kein Ende zu nehmen. Doch die Zahlen machen es nicht. Es ist die Begegnung, die bleibt und so lebensnotwendig ist. So, wie auch im kleinen Kreis der Azubis, mit denen die 20-jährige Jaqueline feiern wird: In der Gewissheit, dass es dank anderer einen Weg aus der Einsamkeit gibt.

Bettina Röder

„Es gibt kaum etwas, das Menschen beim Arzt schwerer über die Lippen kommt, als zu sagen ‚ich bin einsam‘.“

Mazda Adli, Charité



„Wer einsam ist, hat ein größeres Risiko Lebensjahre zu verlieren.“

Maike Luhmann, Ruhr-Uni Bochum



„EINSAM WAR GESTERN!“

Das Gefühl des Alleinseins und der Einsamkeit schleicht sich von Zeit zu Zeit wohl in jedes Leben und in jedes Herz. Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit, kurz vor Weihnachten. Niemand von uns ist davor gefeit. Auch wenn wir „Alleinsein“ und „Einsamkeit“ teilweise synonym verwenden, beschreiben diese beiden Begriffe nicht dasselbe. Alleinsein ist ein objektiver Zustand. Ich fühle mich alleine, wenn kein anderer Mensch physisch bei mir ist.

Einsamkeit hingegen ist ein unangenehm empfundener innerer Zustand. Wer einsam ist, fühlt sich nicht ausreichend beachtet oder geliebt, fühlt sich isoliert. Aber es gibt Wege heraus, Wege, die von Hoffnung, Gemeinschaft und Liebe geprägt sind. Auf dieser Doppelseite erzählen Menschen aus unseren SozDia-Einrichtungen genau davon und geben Lichtblicke, die inspirieren und bewegen.



JAQUELINE
... ist Azubi im Kuhgraben. Der Weg dorthin war nicht immer leicht.

Einsamkeit, die kann wehtun! Das hatte ich ja schon einmal erlebt. Als ich 17 war, in der neunten oder zehnten Klasse. Eins weiß ich genau: Da war Corona und wir saßen alle zu Hause. Das war eine schwere Zeit. Ich war oft in meinem Zimmer allein. Nicht noch einmal diese Zeit, dachte ich und kündigte die Ausbildung zur Hotelfachfrau. Doch das war wie ein Sprung ins tiefe Wasser. Ich habe damals jeden Tag geweint. Ich wusste nicht, wie es weitergeht. Am Horizont war kein Licht. Nirgends.

Das gab es dann aber doch. Ein Mitarbeiter bei der Berufsagenturberatung empfahl mir das SozDia-Projekt „Du kannst was“. Das war eine neue Welt. Menschen, die mir zuhörten, mich verstanden. Sie haben mir diese Ausbildung im Restaurant „Am Kuhgraben“ empfohlen. Es war meine Entscheidung, ich habe sie keine Sekunde bereut.

Hier habe ich tolle Ausbilder gefunden, eine schöne Atmosphäre. Eine Gemeinschaft, in der ich mit anderen reden kann. Und vor allem auch Freundinnen und Freunde: Lissi, Joana und andere. Zwei Jahre im Kuhgraben sind nun gesetzt. Ich habe viel vor. Zunächst will ich den Abschluss einer Fachkraft im Gastgewerbe machen.

Hotel, dachte Jaqueline Schwier, das ist doch easy. Da war sie 18. Also bewarb sie sich für eine Ausbildung zur Hotelfachfrau. Doch easy war nix. Keine Freundinnen und Freunde. Keinen, mit dem ich wirklich reden konnte. Ich war allein und verzweifelt, hatte null Vorstellung, wie es weitergeht.

Danach ein Jahr die Ausbildung zur Köchin. Und danach möchte ich Konditorin werden. Ein kleines Café, Menschen, die zu mir kommen und sich wohlfühlen, das ist mein Traum.

Jetzt gibt es aber erst einmal die Weihnachtsfeier im Kuhgraben. Mit Dominik, Lukas, Lennok und all den anderen. Auf die freue ich mich. Einsamkeit, die war gestern.

Protokoll: Bettina Röder



ZOE
...war Teilnehmerin im Projekt „Du kannst was!“, einer Berufsorientierung der SozDia.

„Einsamkeit kann sich anfühlen wie ein tiefes Loch, aus dem es kein Entkommen gibt.“

Einsamkeit - dieses Gefühl kennt Zoe nur zu gut. Es sei, als ob man den Glauben an sich selbst verliere und denkt, man sei zu nichts fähig, sagt sie. Doch es gibt Hoffnung. In meiner dunkelsten Zeit kam jemand in mein Leben, der an mich glaubte. Diese Person sagte: „Doch, du schaffst das, du kannst was, ich glaube an dich.“ Diese Worte der Empathie und der liebevolle Umgang waren entscheidend für mich. Sie gaben mir den Mut, weiterzumachen.

Heute stehe ich kurz davor, meinen Traum zu verwirklichen. Ich habe meinen Schulabschluss nachgeholt und bereite mich auf ein Vorsprechen an der Hochschule

für Schauspielkunst Ernst Busch vor. Mein Traum, Schauspielerin zu werden, rückt in greifbare Nähe. Ich bin voller Energie und Selbstvertrauen – eine echte Ram-pensau! Ich bin der SozDia und dem Team vom Projekt „Du Kannst Was“, einer Berufsorientierung, unendlich dankbar. Sie haben meine Stärken erkannt und mich individuell gefördert.

Jeder Mensch ist wertvoll und hat einzigartige Fähigkeiten, auf die man aufbauen kann. Wenn du dich einsam fühlst, erin-nere dich daran: Es gibt Menschen, die an dich glauben und dir helfen können, deine Stärken zu entdecken. Und jeder Mensch hat Stärken, auf die er aufbauen kann. Du bist nicht allein, du kannst es schaffen!

Protokoll: Stephan Jung

Als es wieder Boden unter meinen Füßen gab

Die 20-Jährige Melissa Beukert war verdammt einsam, als sie obdachlos war. Die Wohnungsnothilfe der SozDia war die Rettung in der Not. Heute macht sie eine Ausbildung zur Sozialarbeiterin

Einsamkeit? Die kenne ich zur Genüge. Schon in meiner Kindheit hat sie mich begleitet. Da war fest niemand, der für mich da war. Ich habe zwar drei Geschwister, aber die wurden immer bevorzugt. Ja, einsam kann man sich auch fühlen, wenn man nicht allein ist. Das hat mich in meinem Leben begleitet. Umso glücklicher bin ich, dass ich seit vier Monaten eine Ausbildung zur Sozialassistentin machen kann. Vor allem aber bin ich glücklich, eine eigene Wohnung zu haben. Die teile ich mit meinem Freund. Was für ein Lebensglück.

Das hatte ich nicht immer. Im Gegenteil. Mit 18 Jahren, heute bin ich 20, habe ich bei meiner Mutter wegen ständiger Streitigkeiten verlassen, bin zu meinem Vater gezogen. Auch da gab es Unstimmigkeiten, er hat mich im wahrsten Sinne des Wortes rausgeschmissen, auf die Straße gesetzt. Diesen Tag im Mai vor einem Jahr vergesse ich nie. Ich hatte in der Eile einen kleinen Koffer gepackt mit ein paar Klamotten drin: Hosen, T-Shirts, Unterwäsche. Naja, was man so braucht. Damit stand ich dann auf der Straße. Ich war von einem Tag

auf den anderen obdachlos und so einsam wie nie zuvor. Ein großes Loch tat sich unter meinen Füßen auf. Ich wusste nicht wohin mit mir. Was sollte ich tun? Ich wollte ja auch keinem auf die Nerven gehen. Genau das aber war das Problem, als ich für ein-einhalb Monate zu einer Freundin zog. Wir hatten beide keine Ausbildung, gingen uns 24 Stunden am Tag auf die Nerven. Ich zog zu meiner Tante. Aber auch da jeden Tag diese Angst, ihr zur Last zu fallen.

Dann half mir mein Onkel. Er hatte diese Adresse der Wohnungsnothilfe der SozDia. Ich hatte eineinhalb Monate bei meiner Tante gelebt und bin mit klopfendem Herzen zur Vorstellung gegangen. Dort saß die Sozialarbeiterin Josephine Dorth, die großes Verständnis für mich hatte. Ich habe ihr meine Lebensgeschichte erzählt, sie hat genau zugehört und gemerkt, dass ich dringend Hilfe brauche. Nach einer Woche hat sie mich angerufen. „Wir haben einen Platz für Dich.“ Naja, da sind erstmal Freudentränen geflossen.

Und dann ging alles ganz schnell. Zunächst bin ich sechs Monate im Tierpark allein in eine große Wohnung gezogen, habe beim Jobcenter Erstattungsgeld für erste Möbel bekommen: ein Bett, ein Kleiderständer, ein Schrank, ein Fernseher. Doch auch Freunde gingen ein und aus. Als ich dann in eine kleinere Wohnung der SozDia in Neukölln umgezogen bin, habe ich meinen Freund Khalg Mater kennengelernt, der auch dort lebte. Und dann ging es bergauf.



MELISSA
...die SozDia-Wohnungsnotfallhilfe unterstützte sie. „Wir haben einen Platz für dich...“

Er half, dass wir im September in eine eigene gemeinsame Wohnung ziehen konnten. Und ich bekam im gleichen Monat einen Ausbildungsplatz als Sozialassistentin. Was für ein Glück! Gewählt habe ich ihn, weil mich die Betreuer der SozDia überzeugt haben.

Mein Lebensziel: Ich möchte anderen helfen, die in einer gleichen Situation sind wie ich damals, als ich den Boden unter meine Füßen verlor und ihn Dank der SozDia-Betreuer wiedergefunden habe.

Protokoll: Bettina Röder

KENNETHS WEG: VOM ABGRUND ZURÜCK INS LEBEN

Als ich vor anderthalb Jahren meinen Büroplatz am Fenster gegenüber der Wohnung von Kenneth bezog, ahnte ich nicht, welche bemerkenswerte Geschichte sich hinter diesen Fenstern verbarg.

Jeden Tag blickte ich rüber, ohne zu wissen, dass dort ein Mann lebte, dessen Lebensweg so inspirierend sein würde.

Es war ein Zufall, der mich auf Kenneth aufmerksam machte. Er hatte den Wunsch, mir von seinem Leben zu erzählen. Und als ich seine Geschichte hörte, wurde mir klar, dass sie auch meine hätte sein können.

Kenneth, heute 38 Jahre alt, begann seine Reise in die Welt der Musik im Alter von 14 Jahren. „Ich habe die Musik, damals noch Hip-Hop und alles, was im Jugendclub passierte, genossen.“ Doch es war die elektronische Musik, die ihn vollends fesselte. Schnell begann er in die Technoszene Berlins der 00er-Jahre einzutauchen.

Mit 18 legte er in Clubs auf, reiste durch Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt und Polen, und lebte ein Leben voller Musik und Partys. Doch mit dem Erfolg kamen auch die Schattenseiten: Exzesse und Drogen, wie wir sie aus dem Film „Berlin Calling“ von Paul Kalkbrenner kennen. Inmitten dieser Hochphase erwischte es ihn eiskalt: der Verlust seines Studios in Lichtenberg, das er als sein Lebenswerk betrachtete.

Mit brüchiger Stimme erzählt er mir von dem Einbruch, der bis heute nicht aufgeklärt werden konnte. „Außer meiner Minibar haben sie alles mitgenommen“, erinnert sich Kenneth. Die Frustration trieb ihn in dieser Woche in einen Rausch aus Drogen und Gewalt, die schließlich in einer Verhaftung endete. „Ich dachte, ich komme ins Gefängnis oder mache Sozialstunden wegen Körperverletzung“, sagt er. Doch die Realität war noch härter und stürzte ihn in eine Abwärtsspirale.

Während seiner anderthalbjährigen Gefängnisstrafe verlor er seine Arbeit und seine Beziehung ging in die Brüche. Dort, in einem Moment tiefster Verzweiflung, entschied sich Kenneth, vor die S-Bahn zu springen. „Ich war am Ende, ich sah keinen Ausweg mehr“, sagt er. Doch der Sprung, der sein Leben beenden sollte, wurde zum zweiten großen Wendepunkt. Er überlebte schwer verletzt, verbrachte Monate im Rollstuhl und musste das Laufen neu lernen. „Es war, als ob ich eine zweite Chance bekommen hätte.“ Diese Erfahrung machte ihn zum Kämpfer.

Ein steiniger Weg zurück

Doch der Weg zurück ins Leben verlief alles andere als einfach. Die Vorwürfe und seine psychische Verfassung führten dazu, dass er in die Psychiatrie eingewiesen wurde. Dort wurde er mit einer paranoiden Schizophrenie diagnostiziert, eine Fehldiagnose, wie sich Jahre später herausstellte. „Ich hörte keine Stimmen, hatte keine Verfolgungswahnvorstellungen“, erklärt er.

Die falsche Diagnose und die damit verbundene Behandlung zogen ihn noch weiter runter. Kenneth fand sich erneut im Gefängnis wieder. Die Vorwürfe der Körperverletzung und die damit verbundenen rechtlichen Konsequenzen waren noch nicht abgeschlossen. Täglich kämpfte er mit der Herausforderung, nicht wieder in alte Muster zu verfallen.

„Ich habe in so vielen Pfützen gelegen – ertrunken bin ich nie!“ Gerade als Kenneth begann, sein Leben wieder in den Griff zu bekommen, schlug das Schicksal erneut zu. Er wurde wegen Drogenbesitzes und der Weitergabe von Drogen an eine Freundin erneut verhaftet. „Es war ein weiterer mieser Zufall, der mein Leben auf den Kopf stellte“, sagt Kenneth. Die Menge an Gras, die man bei ihm fand, wäre heute legal. Aufgrund seiner Vorgeschichte wurde er dennoch zu einer mehrjährigen Gefängnisstrafe verurteilt.

Während ich Kenneth zuhörte, konnte ich nicht umhin, Parallelen zu meinem eigenen Leben zu ziehen. Auch ich war einst ein tourender Musiker, der die drogenlastige Szene aus nächster Nähe erlebte. Ich erinnere mich genau an meinen ersten Auftritt in einem Club in Stuttgart. Die Veranstalter, ein junges Paar mit Kindern, stellten mir den Clubdealer mit den Worten vor „Alles geht aufs Haus“ und zogen sich eine Crackpfeife rein. Es war so abschreckend, dass ich die Finger davonließ.

Ich realisiere, dass es wohl oft Zufälle sind, die darüber entscheiden, welche Schicksalswege wir vorfinden. Kenneths Geschichte hätte auch meine sein können, und das machte seine Erzählung für mich umso bewegender.

Der Weg zur SozDia: Ein Neuanfang

Nach seiner Entlassung aus dem Gefängnis fand Kenneth schließlich Unterstützung bei der Sozialpsychiatrischen Assistenz der SozDia. Während andere Träger ihn aufgrund seiner Vergangenheit ablehnten, begegnete ihm die SozDia mit Offenheit und ohne Vorurteile. „Sie sahen mich als Mensch, nicht als meine Fehler“, sagt Kenneth und fügt stolz hinzu: „Ich bin einer der 10 Prozent, die es schaffen“. Heute ist Kenneth seit fünf Jahren clean, arbeitet als Hausmeister in einem Hostel und führt eine stabile Beziehung.

„Über die Jahre habe ich mir eine Mauer aufgebaut – Stein für Stein“, erklärt mir Kenneth seine Stärke. „Auch wenn die Säulen in meinem Leben mal wackeln, diese Mauer bleibt stehen“, sagt er. Diese Säulen sind seine Familie, seine Arbeit, die Musik und eine neue Leidenschaft, das Tätowieren.



Die Musik ist für Kenneth heute zu einer Form der Therapie geworden. „Wenn ich Musik mache, vergesse ich alles um mich herum“, erklärt er mit leuchtenden Augen. „Es ist, als ob ich in eine andere Welt eintauche, in der alles möglich ist.“

Kenneths Geschichte ist eine Inspiration für andere. „Ich möchte allen zeigen, dass es immer einen Weg gibt, egal wie ausweglos die Situation erscheinen mag“, sagt er. Seine Bereitschaft, seine Erfahrungen zu teilen und anderen Mut zu machen, ist ein wesentlicher Bestandteil seines neuen Lebens. In den Tagen nach unserem Gespräch dachte ich oft an Kenneth und die Zufälle, die unsere Wege so unterschiedlich gestaltet haben. Seine Geschichte hat mich inspiriert und mir gezeigt, wie wichtig es ist, Chancen zu geben. Sie erinnert uns daran, dass wir als Gesellschaft niemanden aufgeben sollten. Als ich aus meinem Bürofenster schaue, sehe ich nicht mehr nur die Fassade eines Gebäudes, sondern die Geschichte eines Mannes, der sich aus den Tiefen des Lebens gezogen hat.

Kenneths Weg zeigt, dass es nie zu spät ist, die Richtung zu ändern und dass jeder Tag eine neue Chance bietet, das eigene Leben zu gestalten. Diese Erkenntnis hat nicht nur Kenneths Leben verändert, sondern auch meine Sicht auf die Welt.

Kenneth ist ein Kämpfer, der nie aufgegeben hat. Und seine Reise ist noch lange nicht zu Ende.

Stephan Jung

Die sinnbildliche Mauer: Diese hat sich Kenneth mit der Zeit aufgebaut

„ICH HABE IN SO VIELEN PFÜTZEN GELEGEN – ERTRUNKEN BIN ICH NIE!“



Der 38-jährige Kenneth: Von der Musik über das Gefängnis zum Hausmeister in einem Hostel.

„HALTET DIE FREIHEIT HOCH!“ WIR SETZEN EIN STARKES ZEICHEN FÜR DIE DEMOKRATIE PLAKAT-AKTION ZU 35 JAHRE MAUERFALL

Im Herbst 1989 – vor 35 Jahren – brachten mutige Menschen die Berliner Mauer zu Fall. Aus anfangs Wenigen wurden im Verlauf des Sommers und Herbstes 1989 Tausende, die friedlich für demokratische Reformen und Grundrechte in der DDR eintraten. Die Friedliche Revolution beendete die jahrzehntelange Teilung Deutschlands und setzte sich über hochgezogene Mauern hinweg. Und genau in dieser bewegten Zeit entstand unsere SozDia, damals noch als Verein „Sozialdiakonische Jugendarbeit Lichtenberg e.V.“ eingetragen. Auch Michael Heinisch-Kirch – Vorstandsvorsitzender der SozDia – hat zum gewaltlosen Sturz der Mauer beigetragen und ist durch diese Zeit geprägt. Damals wie heute hat er einen Traum: Menschen zusammenbringen. Nicht durch Reden, sondern durch Tun. Diesem gemeinsamen Tun sind wir anlässlich des Jubiläums 35 Jahre Mauerfall nachgegangen: Unter dem Motto „Haltet die Freiheit hoch!“ sollten in Berlin tausende Plakate entstehen, die sich mit der Friedlichen Revolution und dem Mauerfall auseinandersetzen. Diese denkwürdige Aktion ergab dann am 8. und 9. November eine eindrucksvolle 4,5 Kilometer lange Plakat-Installation, die entlang des ehemaligen Mauerverlaufs (von Invalidenstraße bis Axel-Springer-Straße) verlief. Und wir alle waren dazu aufgerufen, selbst Plakate zu gestalten. So haben Kinder, Jugendlichen und Klient*innen in den Einrichtungen an der Aktion teilgenommen, um so gemeinsam ein starkes Zeichen für Demokratie und Freiheit zu setzen. Die fertige Installation machte Geschichte und Demokratie für uns alle erlebbar.



JUNG UND BEWEGT – DEMOKRATIEPROJEKT „GRUNDGESETZ FÜR JUGENDLICHE“

Im Demokratieprojekt „Grundgesetz für Jugendliche“, das in unserer Familien- und Begegnungsstätte Schmiede stattfindet, tut sich einiges. Am 26.09. haben wir gemeinsam mit unserem Jugendklub Tube einen Kinoabend gestaltet. Wir haben mit Jugendlichen den Film „Die Welle“ geschaut und anschließend entstand eine sehr interessante Diskussionsrunde zum Thema Rechtsextremismus. Deren Inhalt war vor allem die Klärung wichtiger Fachbegriffe wie Autokratie, Demokratie, Totalitarismus oder Faschismus. Die Jugendlichen wurden so nicht nur aktiviert sich für diese Thematiken zu interessieren, sondern sie auch mit konkretem Wissen zu füttern, das sensibilisiert und zu einer vielschichtigen Auseinandersetzung mit dem Thema führt. Jede*r ist dazu aufgerufen unsere demokratischen Werte mitzugestalten und politische Strömungen, die diese gefährden, kritisch hinterfragen zu können.

Dieser Filmeabend hat gezeigt, wie uns eine gemeinsame Diskussion darüber gut gelingen kann. Ziel ist es nun aus diesem praktischen Wissen einen Methodenkoffer – „Demokratiekiste“ – auf den Weg zu bringen, worin eine Anleitung mit Fragen zum Film „Die Welle“ enthalten sein wird. Diese soll zum Nachmachen einladen und praktisch die Diskussionsrunden über die Themen Demokratie und Rechtsextremismus unterstützen.



UNTERSTÜTZUNG FÜR EIN „WETTERFESTES“ BERLIN

Heute werden in Berlin mehr als doppelt so viel Bäume gefällt, wie nachgepflanzt und fast 60 Prozent unserer Straßenbäume sind krank. Außerdem gab es 2022 in Berlin 12mal mehr Hitze- als Verkehrstote. Und leider ist es noch von Kiez und Geldbeutel abhängig, ob man in einem grünen Bezirk wohnen kann und vor Extremwetter geschützt ist. Grund genug Berlin „wetterfest“ zu machen. Und das hat sich der „Baum Entscheid Berlin“ auf die Fahnen geschrieben und Unterschriften für einen Volksentscheid gesammelt. Viele Menschen in und um die SozDia haben im Endspurt noch tatkräftig unterstützt. Als SozDia unterhalten wir mit unserem Interkulturellen Garten und dem Abenteuerspielplatz Köpenick bewusst eigene Grünflächen, die wir als Erholungs-, Schatten-, Lern- und Gemeinschaftsorte für alle öffnen. Grund genug, uns den Forderungen anzuschließen, auch die städtischen Grün- und Freiflächen zu erhalten. Die Unterschriften sind aber erst der Anfang. Mitmachen kann man bei dieser Aktion auch noch darüber hinaus – z.B. bei den Mitmach-Initiativen: www.baumentscheid.de



VIelfALT LEBEN: TAG DER OFFENEN TÜR AN UNSERER GRUNDSCHULE AM CAMPUS HEDWIG

Gemeinsam lernen, miteinander gestalten, füreinander da sein – mit diesem Motto überzeugte unsere Grundschule am Campus Hedwig an ihrem Tag der offenen Tür im Oktober zahlreiche interessierte Eltern. Unser Schulleiter Gérard Leitz und Lehrkraft Laurie stellten das besondere Schulkonzept engagiert vor, sodass die über 30 anwesenden Eltern sofort eine lebhaftere Vorstellung von der Idee unserer Schule erhielten. Besonders überzeugend fanden sie den Ansatz, dass Kinder hier selbstständig und in ihrem eigenen Tempo lernen dürfen. So entfalten sie nicht nur ihr individuelles Potential, sondern bereiten sich auch auf ein selbstbestimmtes Leben in unserer Gesellschaft vor. Empathie, Toleranz und christliche Werte gehören hier genauso dazu, wie gelebte Vielfalt – so wird der Schulalltag bunt, inklusiv und vor allem lebensnah. Aber auch die Themen Partizipation und gelebte Demokratie werden hier aktiv im Schulleben z.B. in Form eines „Kinderrates“ gemeinsam gestaltet.



GEMEINSAM MUSIK MACHEN, GEMEINSAM LICHT IN DIE WELT TRAGEN – ST. MARTINSUMZÜGE 2024



„Ich geh mit meiner Laterne und meine Laterne mit mir...“
Im November starteten wieder unsere stimmungsvollen St. Martinsumzüge in unseren SozDia-Kitas – und waren wie immer ein Highlight. In der dunklen Jahreszeit, wo es jede*n schnell nach Hause zieht, kommt man zusammen mit Lichtern und warmen Punsch.

Weit entfernt hört man schon die Bläser*innen des SozDia-Blägersounds und so kommen auch immer wieder viele Nachbar*innen und weitere Interessierte dazu. Die Umzüge sind ein Ort der Begegnung, mitten in der Dunkelheit und gegen Einsamkeit. St. Martin zeigt uns wie schön es ist miteinander zu teilen und füreinander da zu sein. Wir freuen uns schon auf die kommenden Umzüge im Jahr 2025.

MEHR NACHHALTIGKEIT, MEHR BIO UND MEHR SAISONALE GERICHTE IM AUSBILDUNGSRESTAURANT „AM KUHGRABEN“

Im Verlauf dieses Jahres wurde unser Ausbildungsrestaurant „Am Kuhgraben“ umfassend umgebaut, neu gestaltet und modernisiert. Es überzeugt nun mit einer modernen und einladenden Atmosphäre sowie einer brandneuen Speisekarte. Unsere neuen Küchenchefs Thomas und Guido setzten bei den wöchentlich wechselnden Gerichten auf Bioqualität, Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung – und das alles zu sozialverträglichen Preisen. Neben modernen veganen Produkten finden sich Klassiker der deutschen Küche in neuem und originellem Gewand wieder. Unser Kuhgraben ist nicht einfach nur ein weiteres Restaurant im Berliner Kaskelkiez. Er ist ein Ort der Begegnung, des Lernens und des Genusses. Hier haben alle Gäste die Möglichkeit, nicht nur köstliche Mittagsgesichte zu erschwinglichen Preisen zu genießen, sondern auch die Arbeit und Kreativität der Auszubildenden zu unterstützen und hautnah zu erleben. Auch Catering-Anfragen sowie das Ausrichten von Familien- oder Firmenfeiern werden hier mit viel Liebe zum Detail und einem passgenauen Angebot umgesetzt. Lasst euch auf diese kleine Oase inmitten der Pfarrstraße ein – das gesamte Team freut sich auf euren Besuch!



EINSAM DURCH DAS HANDY ODER SOZIALE MEDIEN & CO?



Mario Schatta
Supervisor und Organisationsberater
mit einer eigenen Praxis in Berlin.

JA! Denn die Entkopplung aus der persönlichen Begegnung hat fatale Folgen

Das Problem der Einsamkeit hat durch die sozialen Medien massiv zugenommen.

Das Handy hat Vorfahrt. Sein Stellenwert nimmt immer weiter zu. Ich bin immer und überall erreichbar. Wenn ein Anruf kommt, unterbreche ich das Gespräch. Immer häufiger wird im Internet geschaut, ob es noch etwas Wichtigeres gibt als mein Gegenüber. Doch damit geht die ungeteilte Aufmerksamkeit meinen Mitmenschen gegenüber verloren. Die aber ist sehr wichtig, weil sie die soziale Kompetenz stärkt: Wir fühlen uns in der Begegnung mit anderen wert. Das nimmt massiv ab und ist schädigend für die Beziehungsstrukturen, die uns tragen und halten. Denn mit unseren persönlichen Begegnungen wächst auch das Selbstwertgefühl.

Besonders wichtig ist das im Kindesalter. Spiegelneuronen, spezielle Nervenzellen im Gehirn, sind unentbehrlich für die Entwicklung unserer sozialen Kompetenz. Sie werden vor allem in den ersten drei Lebensjahren ausgebildet. Da ist der Augenkontakt sehr wichtig für das soziale Lernen des Kindes. Aber wenn es schon im Kindergarten wahrnimmt, ich habe gar keine ungeteilte Aufmerksamkeit, Mama oder Papa schaut immer aufs Handy, verkümmert das soziale Lernen. Und damit die Fähigkeit, später empathisch mit anderen in Kontakt zu kommen. Ich halte es für verheerend, dass elektronische Endgeräte schon in den Kitas Einzug halten.

Was dort auch passiert, sind Scheinbeziehungen, keine Begegnungsqualität auf Augenhöhe. Dafür mache ich mich abhängig von irgendwelchen Bewertungen. Etwa, wieviel Likes ich habe, das heißt, wie vielen ich gefalle, obwohl die mich gar nicht kennen. Ich erlebe in meiner Praxis immer mehr Klienten, vor allem auch Jugendliche, die so aus klassischen Beziehungen herausgehen und sich in Pseudobeziehungen begeben. Damit kreieren sie für sich Scheinwelten und setzen sich gleichzeitig mit vielen Lebensthemen gar nicht mehr auseinander.

Das könnte erst einmal erleichtern: ich habe nur Freunde, die mich leiden mögen, ich habe hunderte Lights, ich bin viel wert. Doch der Selbstwert wird bekanntlich gesteigert, wo ich den anderen auf Augenhöhe wahrnehme, mit ihm wirklich in Kontakt bin. Das geht massiv zurück. In der Folge entsteht eine Einsamkeit, die kompensiert wird durch immer wieder neue Kontakte in den sozialen Medien. Ein Teufelskreis. Doch das führt wiederum zu Verrohungstendenzen. Ich bin aggressiv, gehe respektlos mit anderen um. Das mache ich, weil die Beziehung fehlt. Gleichzeitig wird damit aber auch Depressivität gefördert. Ich ziehe mich immer mehr zurück, vereinsame.

In den letzten 15 Jahren, in denen Handy wie Internet auf dem Vormarsch waren, ist die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die in psychiatrischen Kliniken aufgenommen wurden, massiv gestiegen.

Die Gründe sind komplex, soziale Medien haben einen Anteil. Die Entkopplung aus der Begegnung hat fatale Folgen. Von Körper zu Körper bekomme ich genaue Rückmeldungen, zum Beispiel über feinste Bewegungen im Gesicht. Mag der mich oder nicht. Freut er sich oder nicht. Die Nuancen sind in sozialen Medien nicht wahrnehmbar. Die Folge ist Realitätsverlust. Auch darum können Menschen so furchtbar einsam werden.

NEIN! Denn sie sind für junge Flüchtlinge in unserem Land eine wichtige Brücke in ihre Heimat.



Maïke Dankwardt
Fachliche Koordination des Interkulturellen
Jugendwohnhauses der SozDia

Einsam durch das Handy oder Social Media & Co? Mitnichten! Das jedenfalls kann ich für die unbegleiteten minderjährigen Flüchtlinge sagen, die in unserem Interkulturellen Jugendwohnhaus leben. Für sie ist das eine wichtige Brücke zur Welt, sprich in ihre Herkunftsländer. Natürlich virtuell. Wie denn sonst?

Da wäre zum einen, dass sie zu ihren Familien so und eben nicht anders überhaupt Kontakt halten können. Und zwar bezahlbar! Was für eine Chance.

Denn die Familien spielen für sie oft eine viel größere Rolle als für Jugendliche hierzulande. Hinzu kommt, dass sie ja möglicherweise Geschwister noch gar nicht gesehen haben, weil sie nach der Flucht geboren sind. Die können so begutachtet werden. Nicht selten erlebe ich, dass die Familie dann auf dem Handy stolz herumgezeigt wird. Wenn auch nur virtuell spüren sie die Nähe zu ihrer Familie.

Oft bekommen sie so aber auch zu Jugendlichen in einer ähnlichen Situation Kontakt, können sich austauschen. Das ist besonders wichtig, wenn in der Einrich-

tung kein Jugendlicher aus dem gleichen Land ist. Bei uns sind das zurzeit Guinea, Somalia und Afghanistan.

Soziale Medien haben aber auch für sie das Potential, die kulturelle Identität zu pflegen und zu bewahren. Welche wichtige Rolle da Filme oder Musik haben können, das wissen wir alle.

Und schließlich ist da noch eins wichtig: Unsere Jugendlichen lernen gern über YouTube die deutsche Sprache. Ihre Landsleute, die sie ihnen dann beibringen, machen das oft äußerst humorvoll und nehmen auch schon mal die deutsche Kultur und Sprache auf die Schippe. Oder sie vermitteln, was auch ganz wichtig ist: Ah, ich war da ja auch schon mal in einer ähnlichen Situation. Da lässt es sich viel leichter lernen und man ist weniger allein.

**Nur am Handy:
Es entsteht eine
Einsamkeit, die
kompensiert wird
durch immer neue
Kontakte.**



„DAS IST WIE EIN PFLASTER, DAS ICH AUF EINE OFFENE WUNDE SETZE“

Die Kinderpsychologin Katrin Glatz Brubakk war bei Kindern im Gaza-Streifen und im Flüchtlingslager auf der Insel Lesbos.

Ein Gespräch über ihre Situation und die Chancen, ihnen zu helfen.

Frau Brubakk, Sie behandeln Kinder in Flüchtlingslagern in Griechenland und im Krieg im Gaza-Streifen. Was ist das Besondere?

Kinder gehören zu den Gruppen die am vulnerabelsten, am verletzlichsten sind, also am ehesten von den Zuständen in Kriegsgebieten und Flüchtlingslagern krank und einsam werden. Dann wird es oft sehr kritisch und auch gefährlicher als bei Erwachsenen. Das Immunsystem reagiert empfindlicher. Es ist für Kinder schwerer, mit Unsicherheiten klarzukommen. Ich bin als Kinderpsychologin im Einsatz. Das ist wie ein Pflaster, das ich auf eine große Wunde setze.

Sie waren im Sommer und Herbst fünf Wochen mit „Ärzte ohne Grenzen“ im Gaza-Streifen.



Wo genau war das und was waren Ihre Hauptaufgaben?

Ich war im Süden vom Gaza-Streifen und habe im Nazar-Krankenhaus gearbeitet, das sich ja in der sogenannten humanitären Zone befindet. In dem kleinen Streifen, der da noch übrig ist, soll es angeblich sicher sein. Dahin werden auch Menschen aufgefordert, zu flüchten. Aber sicher ist das nicht. Man arbeitet da jeden Tag mit der Angst und dem Geräusch von Bomben, bewaffnete Soldaten kommen sehr nah an das Krankenhaus.

Wie sieht der Alltag aus?

Ich habe in den Abteilungen für Orthopädie und Brandschäden gearbeitet. Ich arbeite mit der stillen Katastrophe: Kinder, die schwer traumatisiert sind, die selbst erlebt haben, unter Trümmern begraben zu sein. Oder schwer verbrannt wurden.

Manche fürchten sich vor jedem kleinen Geräusch, weil sie Angst haben, da kommt wieder eine Bombe. Kinder wollen ja herumlaufen, die Welt ausprobieren. Freunde treffen, soziale Relationen aufbauen. Wissen, wie die Welt zusammenhängt. All das geht ja hier nicht. Ich habe einen kleinen Jungen erlebt, der unter den Trümmern lag, ein Bein verloren hatte. Auch seinen Vater starb. Der hat 20 Stunden am Tag geschlafen. Er wollte sich nicht erinnern. Vor allem leben die Kinder in der Vorstellung, dass es noch einmal passieren kann. Das ist das Schlimmste, dass ihnen dieses Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit, das Gefühl, ein normales Leben leben zu können, verloren gegangen ist.

Wie kann man unter diesen Bedingungen psychologische Hilfe leisten und wie kann sie nachhaltig sein?

Da muss man sehr pragmatisch und auch realistisch sein. Geborgenheit kann man dem Kind nicht geben, aber Hilfe, ins Leben zurückzukehren. Manchmal ist es so, dass wir mit den Kindern spielen. Aus der Psychologie weiß ich: Kinder können dann eine Weile vergessen. Einfach eine Pause haben. Sogar auch mal lachen. Durch das Spiel kann man den Kindern auch helfen, wieder besser zu atmen, damit das Atemproblem nicht chronisch wird. Wenn man super gestresst ist, fällt das schwer, dann atmet man sehr hoch. Und das schädigt das Nervensystem. Aber wenn wir spielen und lachen und Seifenblasen oder Ballons aufblasen, dann muss man richtig atmen. Und das beruhigt auch das Nervensystem.



Dann kann man tatsächlich durch das Spiel traumatische Erlebnisse verarbeiten. Spielen ist wie eine Insel, zu der man den Kindern verhelfen kann.

Können Sie die Lage der Kinder schildern?

Die Lebensbedingungen entbehren allen Grundlagen. Es fehlt an Wasser, an Nahrung, vor allem aber fehlt es an Sicherheit. Allein ein Waffenstillstand kann darum Bedingungen schaffen, die die Lage im Gaza-Streifen wirklich verbessern. Die Menschen haben alles verloren, ziehen ohne Hab und Gut weiter. Wir könnten mehr machen, aber werden administrativ gehindert.

„Ärzte ohne Grenzen“ hilft ja nicht nur im Krieg. Sie sind auf der Insel Lesbos in den Flüchtlingslagern seit 2015 im Einsatz. Was haben sie erlebt?

Seit dem Deal mit der Türkei sitzen Menschen zum Teil jahrelang in Camps fest. Es ist ein ewiges Warten ohne Perspektive. In den Camps sind depressive Störungen weit verbreitet. Die Menschen fühlen sich sehr einsam. Rein psychologisch ist die Lage bei einem Leben inmitten von vier Meter hohen Stacheldrahtzäunen katastrophal. Da leben auch Kinder. Sie können nicht zur Schule gehen, es gibt für sie keinerlei Aktivitäten. Seit Corona, in einer vergleichsweise ganz anderen Situation, wissen wir, was das für Folgen hat.

Welches System steckt dahinter?

Das ist ganz offiziell die Politik. Sie sagen das ohne Scham. Entweder abschieben oder abschrecken. Deutschland schickt

Geld, Europa schickt Geld dafür. Wir könnten das alle anders beeinflussen, wenn wir es nur wollten. Um auszuhalten zu können, was ich dort erlebe, spreche ich unermüdlich über die verheerenden gesundheitlichen Folgen der Flüchtlingspolitik der EU. Ich kann die Stille sonst kaum ertragen, wenn ich aus den Camps in mein Zuhause im norwegischen Trondheim zurückkehre.

Was können sie in einem solchen Flüchtlingslager konkret tun?

In der therapeutischen Arbeit nutze ich die grenzenlose Phantasie und Vorstellungskraft, die Kinder haben. Gemeinsam träumen wir von einem friedlichen Zuhause, vom Schulbesuch, vom Fahrradfahren. In diesen kleinen Momenten der Geborgenheit können die Kinder aufatmen und wieder Hoffnung für ihre eigene Zukunft spüren. Das Allerwichtigste ist, ihnen die Hoffnung zu geben, dass die Welt auch in Ordnung sein kann. Also nicht die gesamte Welt, sondern dass wir als Erwachsene sie so willkommen heißen, dass sie wieder den Glauben zurückbekommen können, dass es Menschen gibt, die ihnen Fürsorge antragen. Sie haben so viel erlebt, dass ihnen Menschen wehgetan haben, dass wir ihnen bei unseren Treffen im Zelt vermitteln müssen: hier ist keiner, der Dir wehtun kann. Das ist der erste Schritt, dass sie wieder den Glauben an uns und an die Menschlichkeit zurückbekommen.

Sie arbeiten mit Träumen?

Und mit den Hoffnungen. Denn wenn wir keine Hoffnungen mehr haben, haben wir

Die Deutsch-Norwegerin Katrin Glatz Brubakk ist Kinderpsychologin, die sich auf Traumata spezialisiert hat und eine der profiliertesten Verfechterinnen der Rechte von Flüchtlingen ist.

Sie ist seit vielen Jahren für die internationale Hilfsorganisation „Ärzte ohne Grenzen“ im Einsatz. Zuletzt im Gaza-Streifen und im Flüchtlingslager Moria auf der Insel Lesbos in Griechenland

auch keinen Grund zu leben. Ich arbeite oft mit den Hoffnungen und Träumen der Kinder, um sie aus ihrer Einsamkeit zu holen. Das gibt Kraft. Ich habe zum Beispiel mit einem Mädchen aus Afghanistan auf dem Papier ein Haus gebaut. Mit viel Platz darin. Wo der Bruder leben könnte und auch die Eltern. Und in der Mitte war so ein riesengroßer Raum. Und ich war naiv und hatte gedacht, das ist das Zimmer, wo sich alle treffen, nach der Flucht zusammen sein können. Aber da hat sie gesagt, nee nee, das wird ein Fußballplatz. Du weißt doch, dass ich so gern Fußball spiele. Das war Lebenskraft, die sie neu bekommen hat. Und diese Lebenskraft brauchen die Kinder, um die Situation auszuhalten und an ein kleines Licht für ihre Zukunft zu glauben.

(Wir drucken mit freundlicher Genehmigung aus einem Podcast der Organisation „Ärzte ohne Grenzen“, die in 70 Ländern weltweit im Einsatz ist)

Bearbeitung: Bettina Röder



ES BRAUCHT EIN GANZES DORF – UND NOCH MEHR?

Wie aktivierende Elternarbeit durch Sozialarbeiter*innen in Kitas Verbundenheit schenkt und ein gutes Aufwachsen vor Ort unterstützt.

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.“ Dieses bekannte afrikanische Sprichwort wird oft und gerne zitiert, um deutlich zu machen: **Erziehung und Begleitung von Kindern muss keine Individualangelegenheit der Eltern allein sein.**

Doch wie gelingt Eltern Gemeinschaft und Verbundenheit in einer Zeit, in der es eben kein klassisches „Dorf“ mehr gibt? Peggy Zirnstein ist Sozialarbeiterin in zwei SozDia-Kitas und unterstützt Eltern wie auch Pädagog*innen vor Ort. Sie hat nicht nur Antworten parat, sondern auch immer ein offenes Ohr.

Eine größere soziale Gemeinschaft birgt für Kinder große Chancen für eine gute und altersgerechte Entwicklung. Denn Menschen sind schon immer soziale Wesen. Menschen wollen mit anderen Menschen verbunden sein, daher war die Kommune (oder das sprichwörtliche Dorf), in der ein Kind aufwächst, schon immer von besonderer Bedeutung. Das impliziert aber auch, dass in dieser Gemeinschaft der elterliche Einfluss allein nicht ausreicht, um ein Kind zu einem selbstwirksamen, zufriedenen und sozial kompetenten Menschen zu erziehen – alle Dorfbewohner*innen müssen bei dieser Aufgabe mithelfen.



Kita-Sozialarbeiterin Peggy Zirnstein

Übertragen wir das Sprichwort nun auf unsere Zeit, in der das alt bekannte Dorf bzw. die Kommune nicht mehr erziehend auf ein Kind wirken können, ist es nur allzu klar, dass Eltern auf die Unterstützung von anderen „Dorfbewohner*innen“ angewiesen sind, wie zum Beispiel auf die von Erzieher*innen, Lehrer*innen und anderen Fachleuten.

Kitas als Schlüsselort für ein gutes Aufwachsen vor Ort

Kitas sind dabei ein elementares Angebot in unserer Gesellschaft, um Familien in ihren Erziehungsaufgaben zu unterstützen und zu entlasten und Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern. So wird der überwiegende Anteil Berliner Kinder in der Kita betreut. Kitas sind professionelle Systeme in der direkten Bildungsarbeit und Begleitung mit und von Kindern. Kaum eine Institution außerhalb der Familie baut ein solch starkes Vertrauensverhältnis zu Kindern und Eltern auf wie Kitas. Sie sind damit ein wahrer Schlüsselort für ein gutes Aufwachsen vor Ort.

Durch die tägliche Begegnung und das Vertrauensverhältnis sind die Erzieher*innen einer Kita die dazugehörigen Schlüsselfiguren für Kinder wie auch ihre Eltern. In den zwei SozDia-Kitas „Kita Farbklecks“ sowie auch „Kita Hedwig“ werden diese tragenden Schlüsselfiguren um eine weitere ergänzend – nämlich um Peggy Zirnstein. Sie ist erfahrende und langjährige Sozialarbeiterin und bietet an diesen Orten eine aktivierende Elternarbeit an. Doch was heißt das eigentlich genau? Und wie können Eltern, aber auch Erzieher*innen gleichermaßen davon profitieren?

Was heißt aktivierende Elternarbeit in Kitas?

Bei der SozDia liegt der positive Effekt einer stärkeren Verzahnung von Sozialer Arbeit und Kindertagesbetreuung schon seit langem auf der Hand. Bereits unter der Corona-Pandemie wurde 2020 ein Positionspapier zum Thema Kinderschutz mit der Forderung nach mehr Unterstützung durch Sozialarbeit an Kitas veröffentlicht. „Erzieher*innen in Kitas sind vor allem Profis in der direkten Bildungsarbeit mit den Kindern.“

Da der Unterstützungsbedarf von Kindern und Familien jedoch oftmals auch weit über den reinen Bildungsauftrag hinausgeht, brauchen wir Sozialarbeiter*innen an Kitas“, weiß auch Lars Blümel, langjähriger Einrichtungsleiter der FLEXiblen Erziehungshilfen bei der SozDia. Hier in den FLEXiblen Erziehungshilfen hatte auch Peggy Zirnstein viele Jahre gearbeitet und wertvolle Erfahrungen gesammelt, auf die sie heute täglich in ihrer Arbeit mit Fachkräften und Kita-Eltern zurückgreifen kann.

„Meine Aufgabe ist es Eltern zu unterstützen, sodass sie in ihre Selbstwirksamkeit kommen, ohne dabei eine Wertung zu erfahren. Dabei stehen die Beobachtung oder Sorge um das Kind immer im Vordergrund, um an die Eltern heranzutreten“, fasst Peggy den Kernpunkt ihrer Arbeit zusammen. „In der frühkindlichen Entwicklung wird der Grundstein gesetzt. Dort beginnen die ersten Entwicklungsschritte, das Urvertrauen wird entwickelt. Die Erzieher*innen sind die Expert*innen für ihre Kindergruppen, um auch emotionale und soziale Auffälligkeiten zu bemerken. Ich unterstütze sie darin, wenn es darum geht, diese Themen dann auch mit den Eltern zu besprechen“, führt sie ihre Arbeit weiter aus.

Aktivierende Elternarbeit heißt vertrauensvoll, unvoreingenommen und immer unterstützend im Wohle des Kindes zu agieren

Es ist Peggy wichtig, dass alle Seiten stets vertrauensvoll, unvoreingenommen und immer unterstützend im Wohle des Kindes agieren, um mögliche Hemmschwellen auf Seiten der Eltern niedrig zu halten. „Ich möchte eine wertfreie, unterstützende Brücke zwischen Erzieher*innen und Eltern sein, um beide zu entlasten.“

Elternarbeit ist bereits in der Kita so wichtig, denn es ist eine gute Vorbereitung auf die Schule für Kinder und Eltern. Natürlich benötigen einige Eltern mehr Zeit um Vertrauen zu fassen und ihr Hilfeangebot oder ein erstes Kennenlerngespräch anzunehmen, das sei völlig normal, weiß Peggy.

Eltern werden gerade in Zeiten von Social Media und diverser Erziehungsratgeberlektüre nur so überschwemmt von vermeintlich gut gemeinten Ratschlägen, Expertentipps und den neuesten Erziehungsstilen. Das kann überfordern und verunsichern. Eltern fühlen sich trotz der Fülle an Informationen dann häufig allein mit ihren Fragen oder Unsicherheiten in Bezug auf ihr Kind.

Begegnung und Austausch im echten Leben schenkt nicht nur Verbundenheit, sondern auch die Sicherheit, dass Eltern in Erziehungsfragen echte Vertrauenspersonen an ihrer Seite haben. Vertrauenspersonen wie Peggy eben, die nicht nur ein offenes Ohr haben, sondern auch Informationen, Anregungen und konkrete Kontakte für ein Helfersystem.

„Ich versuche Eltern die Angst vor Beratung zu nehmen, das Angebot ist immer freiwillig, es folgen keine Konsequenzen für sie. Ich bin auf der Seite der Eltern, nur so gelingt eine gute und nachhaltige Zusammenarbeit“, das ist Peggy wichtig zu ergänzen. Sollte doch schon ein Konflikt sichtbar sein und ein herausforderndes Elterngespräch zwischen Erzieher*innen und Eltern anstehen, hilft sie auch hier in der Vorbereitung und Vermittlung.

„Kommunikation darf nie stagnieren und zu einer Einbahnstraße werden, denn dann ergibt sich Isolation und Unverständnis, das hilft keinem weiter“, fügt sie hinzu. „Ich spüre jeden Tag, dass uns eine gute Gemeinschaft stärkt, wenn wir den Kontakt zueinander zu lassen, uns wertfrei und immer auf Augenhöhe begegnen.“

Daher vernetzt Peggy auch Familien untereinander, die in einer ähnlichen Situation sind, um ihnen zum Beispiel die Kita-Eingewöhnung zu erleichtern oder das Ankommen in Berlin und Deutschland. Sie merkt jeden Tag, wie wichtig diese Arbeit ist: die Verzahnung von Sozialer Arbeit und Kindertagesbetreuung, die Unterstützung der Fachkräfte vor Ort und der enge Kontakt zu den Eltern – immer im Wohle des Kindes für ein gutes Aufwachsen vor Ort und in unserer Gesellschaft.

Christina Saborosch-Stötzer



Elternberatung in der Kita

Der Familienalltag ist für Kinder und Eltern voller vielfältiger Erlebnisse und Herausforderungen. Die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Eltern ist für uns ein wichtiger Baustein für eine gelungene frühkindliche Entwicklung der Kinder.

Das Beratungsangebot der aktivierenden Elternarbeit unterstützt direkt vor Ort und bespricht verschiedenste Themen der kindlichen Entwicklung und Stärkung der Eltern.

Das Beratungsangebot findet derzeit in zwei unserer SozDia-Kitas statt:



Alle unsere Kitas finden Sie hier: www.sozdia.de
Wir haben noch freie Plätze!

Das Modellprojekt wird im Rahmen des Flexibudgets durch das Land Berlin, vertreten durch das Bezirksamt Lichtenberg von Berlin, gefördert; Abteilung Familien, Jugend, Gesundheit und Bürgerdienste.

WAS ALLE MENSCHEN DIESER ERDE ZUSAMMENHÄLT

Es gibt eine Sache, die wirklich alle Menschen dieser Erde vereint! Wir reden hier nicht von Äußerlichkeiten oder den Ursprüngen eines jeden, oder von Vater und Mutter. Wir sprechen von Ritualen. Es gibt keine bekannte Kultur auf der Welt, die völlig ohne Rituale auskommt.

„In rituellen Übergängen betritt der Einzelne eine Zone der Gemeinschaft und Gleichheit“, weiß Victor Turner, ein schottischer Ethnologe (1920-1983).

Rituale schaffen Gemeinschaft. In unserer Familie beispielsweise gehört es dazu, dass die Kinder an Heiligabend die Weihnachtsgeschichte vorlesen, bevor die Geschenke ausgepackt werden. Ich gebe es zu: wahnsinnig erfreut waren sie nie darüber. Im letzten Jahr wollten wir es dann anders machen. Ich wollte lustige Weihnachtsgedichte von James Krüss und Konsorten vorlesen. Die Irritation in den Augen meiner Kinder war echt.

Dachte ich zunächst, dass es daran läge, dass sie mein Vorlesen unheimlich „cringe“ fanden, klärten sie mich darüber auf, dass sie die unerwartete Abwandlung des gewohnten Ablaufs störte. Sie waren schließlich darauf eingestellt, die Weihnachtsgeschichte vorzulesen!

Durch das gemeinsame Wirken an einem festgelegten Handeln, erfahren Menschen Zugehörigkeit. Jede*r hat eine zugehörige

te feste Rolle. Das wiederum bietet Stabilität und Sicherheit. Wie herausfordernd die Welt auch sein mag – das Bewusstsein über die Unabrückbarkeit von eingeübten Regeln ist die Komfortzone. Und keine schlechte.

Es gibt Situationen im Leben, in denen es keine Zeit gibt, erst einmal lange zu überlegen, zu diskutieren oder bis ins kleinste Detail abzuwägen, etwa wenn ein Feuer ausbricht oder die Politik Menschenrechte missachtet. Dann muss man handeln!

Dieses Weihnachten wird ein heißes Weihnachten. Die vorgezogenen Neuwahlen werden dafür sorgen, dass in vielen Wohnzimmern die besinnliche (Vorlese-) Zeit durch kontroverse politische Debatten überlagert wird. Weihnachtsmärkte und Adventsveranstaltungen werden vermutlich durch offensive Sichtbarkeit der Parteien geprägt sein und vielleicht wird in vielen Köpfen Unsicherheit statt Besinnlichkeit herrschen.

Der Unsicherheit können wir aber etwas entgegensetzen! Wenn uns also gerade zur Weihnachtszeit Ängste und Zweifel plagen, können wir uns aktiv der Rituale besinnen, die uns das Gefühl der Gemeinschaft und des Zusammenhalts geben. Wir können gemeinsam singen, Kekse backen, Lichter anzünden, unterm Weihnachtsbaum sitzen und Geschichten vorlesen.

Wir können uns den Werten zuwenden, an die uns das Weihnachtsfest erinnert: Liebe und Güte – auf den Adventsfeiern, den Weihnachtsmärkten, im Gottesdienst und ganz besonders bei Familienzusammenkünften.

Wir dürfen im Lichte unserer Zeit nicht darauf verzichten, miteinander ins Gespräch zu kommen, auch kontrovers, aber wir sollten dies im Lichte des Weihnachtsbaums voller Mitgefühl und Warmherzigkeit tun – und zwar für alle Menschen!

Verena Düntsch



WEIHNACHTEN IN DER WELT



Zu sehen, wie auch andere Kulturen Weihnachten feiern, kann uns daran erinnern, dass trotz aller Unterschiede, die Grundwerte von Weihnachten wie Gemeinschaft, Freude und Nächstenliebe überall ähnlich sind. Und vielleicht entdecken wir eine inspirierende Tradition, die wir gerne einmal übernehmen wollen, zum Beispiel an Heiligabend früh morgens auf Rollschuhen zur Kirche zu fahren wie in Venezuela.

Italien: La Befana und Weihnachtskrippe

In Italien spielt die Weihnachtskrippe (Presepe) eine zentrale Rolle. Fast jede Familie stellt eine eigene Krippe auf, oft sehr kunstvoll und detailreich. Eine besondere Tradition in Italien ist außerdem „La Befana“, eine alte Frau, die den Kindern am 6. Januar, dem Dreikönigstag, Süßigkeiten bringt. Die Italiener feiern Weihnachten oft im Kreis der Familie, mit einem festlichen Essen, bei dem Speisen wie Panettone, ein süßer Hefekuchen, und Fischgerichte serviert werden.

Mexiko: Las Posadas

In Mexiko beginnt die Weihnachtszeit bereits am 16. Dezember mit den „Las Posadas“. Diese neun Tage dauernden Feierlichkeiten erinnern an die Reise von Maria und Josef nach Bethlehem. Kinder und Erwachsene gehen von Haus zu Haus und singen, um Unterkunft zu bitten, was den biblischen Aspekt der Suche nach einem Ort zum Übernachten symbolisiert. In den

meisten Familien endet der Abend mit einer fröhlichen Piñata und einem traditionellen Festessen.

Schweden: Luciafest

In Schweden beginnt die Weihnachtszeit mit dem Luciafest am 13. Dezember. Ein Mädchen, das die heilige Lucia darstellt, trägt einen weißen Umhang und eine Krone mit brennenden Kerzen. Sie führt eine Prozession an, bei der Lieder gesungen und traditionelle Safrangebäcke (Lussekatte) verteilt werden. An Heiligabend gibt es in Schweden ein großes Festmahl mit Schinken, Hering, Köttbullar und anderen traditionellen Gerichten.

Philippinen: Die längste Weihnachtszeit

Die Philippinen sind für ihre ausgedehnten Weihnachtsfeiern bekannt, die bereits im September beginnen und bis Januar andauern. Eine wichtige Tradition ist die „Simbang Gabi“, eine neuntägige Serie von frühmorgentlichen Gottesdiensten, die am 16. Dezember beginnt. Am Heiligen Abend versammeln sich Familien zum „Noche Buena“, einem Festessen, das in vielen Haushalten mit Lechon (Spanferkel) serviert wird. Die Straßen sind oft festlich geschmückt mit bunten „Parols“ (sternförmige Laternen).

Venezuela: Tanzen und Rollschuhfahren

In Caracas, der Hauptstadt Venezuelas, gibt es einen einzigartigen Brauch: Viele Menschen fahren an Heiligabend früh morgens auf Rollschuhen zur Kirche. Aus Sicherheitsgründen werden sogar einige Straßen gesperrt, damit die Gläubigen sicher rollen können. Die venezolanische Weihnachtszeit wird von Musik und Tanz geprägt, vor allem die traditionellen „Gaitas“ (Volkslieder) sind überall zu hören. Am Heiligen Abend kommen die Familien zusammen, um festlich zu essen und zu feiern.

Finnland: Besuch am Grab und Joulupukki

In Finnland ist es Tradition, am Heiligabend die Gräber verstorbener Angehöriger zu besuchen und Kerzen aufzustellen, was die Friedhöfe in ein wunderschönes Lichtermeer verwandelt. Ein weiteres zentrales Element des finnischen Weihnachtsfestes ist der Weihnachtsmann „Joulupukki“, der angeblich aus dem finnischen Lappland stammt. Er besucht die Kinder an Heiligabend persönlich und überreicht die Geschenke. Die Finnen genießen ein festliches Essen mit Schinken, Fisch und Aufläufen, das oft nach dem Saunagang eingenommen wird.



EINFACH REDEN...

hier findest du ein offenes Ohr, Ermutigung und Hilfe

Silbernetz – Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter

0800 4 70 80 90 | Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

TelefonSeelsorge Deutschland e.V. – ist für jeden da und bietet allen Ratsuchenden bei Problemen und Krisen in jeder Lebensphase ein offenes Ohr. 0800-111 0 111, 0800-111 0 222 oder 116 123 sowie per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de | Kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar.

krisenchat – bietet kostenfreie Beratung für U25 via Chat an. Rund um die Uhr über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung/Registrierung erreichbar. Berät auch auf Ukrainisch und Russisch.

Nummer gegen Kummer – berät sowohl Kinder und Jugendliche als auch Eltern am Telefon und online.

Telefon für Kinder und Jugendliche: 116 111 von Mo – Sa zwischen 14 – 20 Uhr.

Telefon für Eltern: 0800 1110 550 von Mo-Fr zwischen 09-17 Uhr sowie Di und Do bis 19 Uhr.