

# **BESSER ZUSAMMEN** **Freude in Gesellschaft**

INITIATIVE



**Rezeptbuch**  
**Was will ich heute**  
**ausprobieren ?**

## Vorwort

Wie in unserer Strategie beschrieben, ist unser Ziel die Bereitstellung eines Werkzeugkoffers sowie eines Rezeptbuches. Um es vorab klarzustellen, dieses wird kaum oder gar kein eigenes Material behalten, sondern Links und Beschreibungen zu Material von anderen Institutionen, Unternehmen und Privatpersonen.

Das Rezeptbuch hat Ideen zu Aktivitäten die Gemeinschafts- und Geselligkeitsgefühl erzeugen können. Wir versuchen diese ready-to-use Ideen und Rezepte hier zu bündeln und etwas zu kommentieren, so dass du weißt auf was du dich und die anderen Menschen die teilnehmen einlassen.

Auf dass viele Menschen erkennen können:

**Besser Zusammen - Freude in Gesellschaft**

**Christian Langkamp**

**Initiative GemEinsamkeit**

Dieses Dokument ist aktuell noch ein Draft / Request for Comments. Wir sind einfach noch am Sammeln und stellen dies bei uns ein, um die Zwischenergebnisse bereits zu teilen.

Wir richten uns mit diesem Merkheft an alle Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind - unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Glaube, sexueller Orientierung oder körperlicher/geistiger Einschränkung. Unser Ziel ist es, alle Lebensrealitäten anzusprechen. Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir in diesem Merkheft auf geschlechtersensible Sprache. Wir erkennen jedoch die besonderen Bedürfnisse spezifischer Betroffenengruppen an und bereiten für die ausführliche Behandlung dieser in weiteren Broschüren vor.

Monat 2024-12 Early Draft, die Texte werden sich auch noch ändern, es geht erstmal um eine Sammlung an Themen und Motiven

## Übersicht

Diese Broschüre soll hierbei helfen, eine Reihe von Ideen zu sammeln, die alle helfen können, etwas gegen Einsamkeit zu tun. Gerade am Anfang ist es eher ein Sammelsurium und etwas chaotisch, aber in zukünftigen Versionen wird hier dann etwas mehr Struktur reinkommen. Die beabsichtigten Kategorien sind:

1. Individuell
2. Kleingruppen
3. Kinder
4. Kinder und Alt
5. Jugend
6. Jugend und Alt
7. Erwachsene
8. Alt
9. Mehrgruppenaktivitäten
10. Saisonbedingt
11. Lernen
12. Bücherliste (allgemein)

Postkarten schreiben ist eine großartige Art, Menschen zu zeigen dass sie einem wichtig sind. Sie erfordern eine gewisse Mühe und auch Vorbereitung. Man muss sie kaufen, dann auch wirklich mit einem idealerweise personalisierten Text beschreiben, sich an die Adresse erinnern oder sie im Handy gespeichert haben, eine Briefmarke kaufen und sie dann frankieren und Abschieken. In Deutschland haben wir immer noch das große Glück dass unsere Briefmarken vergleichsweise günstig sind, und auch die Internationale Briefmarke noch unter einem Euro liegt. Viele umliegende Länder sind mittlerweile bei zwei Euro oder mehr angelangt.

Das schöne ist dass sie dadurch, dass sie eben den Landweg nehmen und dann auch durch die deutsche Post durch müssen, auch eine gewisse Unvorhersehbarkeit bei der Ankunft haben. Da sie auch leider immer seltener werden, sind sie jedoch dann für die Empfänger eine wertvolle und besondere Überraschung, weil sie sie teilweise nicht erwarten, wenn der Sender schon längst vom Urlaub zurück gekehrt ist.



Einsamkeit ist ein stigmatisiertes Gefühl, über das es schwer ist, zu reden. Eine Sprachliche KI wie ChatGPT 4o kann mittlerweile recht gut einen Psychologen impersonifizieren.

Im Methodenkoffer des Progressiven Zentrum wird das Ausprobieren von ChatGPT als Gesprächspartner für eine Diskussion zur Einsamkeit als Basis für eine Folgediskussion in der Gruppe genommen. Mittlerweile gibt es auch andere anekdotische Berichte zur Nutzung von KI's im leichteren psychotherapeutischen Umfeld, und auch wenn es nicht einen ausgebildeten Psychotherapeuten ersetzen kann, so ist das Tool doch jederzeit verfügbar, und kann entspannt genutzt werden, ohne sich gerichtet oder beurteilt zu fühlen.

Und so kann man insbesondere mit ChatGPT das Thema Einsamkeit diskutieren, seine eigene Reaktion auf das Gefühl und auch konkrete personalisierte Empfehlungen zu bekommen. Diese persönlichen Empfehlungen können dann auch direkt im Programm diskutiert werden.

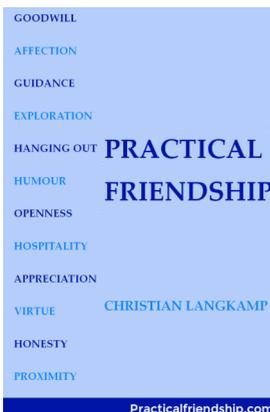


Details zu dem Programm mit Jugendlichen ist hier zu finden.

<https://www.progressives-zentrum.org/publication/methodenkoffer-gegen-einsamkeit/>

Im Buch „Practical Friendship“ (deutsch „Freundschaft Leben“) wird ein Fünf Punkteprogramm vorgestellt, welches wir im Kopf behalten können um unser Freundes- und Sozialleben zu verbessern.

1. Ich werde meine Zeit, die ich mit Netflix und Co. verbringe, mindestens mit der Zeit übertreffen, die ich mit Freunden verbringe.
2. Ich versuche regelmäßig, meine Freunde zum Mittag- oder Abendessen oder auch zum Übernachten einzuladen.
3. Ich werde mehr Fotos machen, meinen Freunden Geschenke machen oder Postkarten und Briefe schreiben.
4. Ich werde zwei potenzielle Freundschaften auswählen, mit denen ich die Freundschaft im nächsten Jahr weiterentwickeln möchte.
5. Ich werde versuchen, Freunde von mir anderen vorzustellen (werde ein platonischer Cupido).



**www.practicalfriendship.com hat die Bücher „Practical Friendship“ und „Freundschaft Leben“ in PDF online.**

Mitbringparties (englisch Pot Luck) sind etwas wunderbares, und doch spontan und einfach zu organisieren. Sie sind für den Nachbarkreis, Freundeskreis, oder auch das Sommerfest unter Arbeitskollegen geeignet. Für den einzelnen Teilnehmer oft einfach dran teilzunehmen, erfordern sie jedoch auch ein gewisses Maß an logistischer Vorbereitung vom Gastgeber oder Organisator.

Sie können als „Internationale Tafel“ einen interkulturellen Charakter bekommen, oder nach dem Sonntagsgottesdienst im Pfarrhaus für ein essensgestütztes Zusammentreffen sorgen. Auch eignen sie sich als monatlich anzusetzende Events, da wenn man einmal das Prozedere und die Logistik raus hat, es sich recht einfach wiederholen lässt.

Wichtig ist die Verfügbarkeit eines geeigneten Ortes, sei es das Wohnzimmer oder ein Saal mit Bierbankgarnituren. Auch die Frage des Bestecks, der Teller und der verfügbaren Spülmaschinen sollte beantwortet sein.



- 1. Koordination der Gerichte und Getränke (Whatsapp Gruppe)**
- 2. Organisation des Ortes, Sitzmöglichkeiten und Dekoration**
- 3. Rücksichtnahme auf Vegetarier etc.**
- 4. Organisation des Aufräumens und Abwaschens (!)**

## Lerne Skat, Doppelkopf, Schafskopf oder Bridge Kontaktgelegenheit

Viele ältere Menschen in Deutschland sind mit Kartenspielen großgeworden. Oft haben sie es von ihren Eltern oder Großeltern gelernt, und an ihre Kinder weitergegeben. Generationen von Jugendlichen haben auf Schulhöfen oder Pausenhallen Karten gespielt. Kartenspielen war vielleicht das Paradebeispiel gelebter Intergenerationalität. Es spielen mehr Leute Skat (20-22 Mio) in Deutschland als Fussball spielen, und

Ein Kernunterschied zwischen den Spielen ist die Anzahl der notwendigen Spieler - bei Skat drei, Doppelkopf vier. Oft kann eine Person reihum aussetzen, so dass eine Skatrunde auch mit vieren funktioniert. Aber es ist nicht immer einfach beim Doppelkopf die vierte Person zu finden, um die Runde zu komplettieren, und so ist die Fähigkeit auch eine gute Gelegenheit um zu ansonsten Fremden Gruppen dazuzustossen.



### Die beliebtesten Kartenspiele

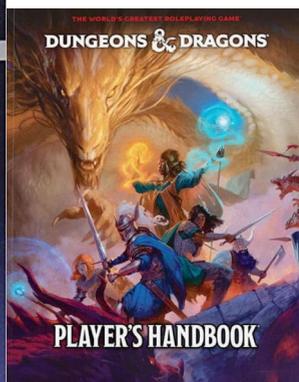
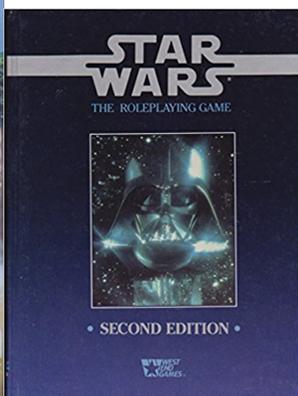
Skat  
Doppelkopf  
Mau Mau  
Uno  
Canasta  
Romme  
Watten  
Schafskopf

## Rollenspiele

## Kontaktgelegenheit

Seit gut vierzig Jahren gibt es in Deutschland SciFi, Fantasy, Mittelalter und Steampunk Rollenspiele unterschiedlichster Formen und Vorlieben. Auf Discord, in lokalen Spieleläden oder in diversen Facebook Gruppen werden immer wieder neue Personen für Spielegruppen gesucht, wenn bisherige Ausscheiden. So lustig es sich bei einem Spiel anhört, Rollenspiel ist eine high-commitment Aktivität. Es benötigt oft mehrere Spieltage bis eine Gruppe richtig miteinander groovt, bis man gemerkt hat ob der Humor, die Herangehensweisen für Rätsel, die Art des Rollenspielen etc. Zusammenpasst.

Auch sollte mindestens einmal pro Monat die Gruppe zusammenfinden, und das heisst dann ein voller Tag spielen, beispielsweise von morgens 10 bis abends 8 oder so. Dieses Commitment ist im späteren Berufsleben oder Elterndasein fast nicht mehr realisierbar. Aber gerade bei Beginn der Rente kann es eine echte Möglichkeit sein, die neu gewonnene Zeit mit so einem spannenden, kreativen und fantasiegestützten Hobby in guter und lustiger Gesellschaft zu verbringen.



# Zeichne deine Soziale Karte

# Individuell

Eine Aktivität die recht illustrativ, wenn auch recht verkopft ist, ist das Aufzeichnen seiner sozialen Landkarte. Welche Menschen stehen dir nah? Auf welche Weise tun sie dir gut und helfen sie dir ? Wie lange kennst du sie schon ? Wie weit von dir entfernt leben sie.

Der erste Teil ist das einzeichnen der wirklich engen Personen, der Familie und der engen Freunde.

Der nächste Schritt ist das einzeichnen der sozialen Orte, an denen du deine Bekannten triffst ? Was macht sie aus ? Was für Leute sind da ? Wie lässt sich der Kontakt hier verbessern ?

Der dritte Schritt ist das nachdenken über eine Art Wachstumspfad: Worauf willst du dich im kommenden Jahr fokussieren? Bestehende gute Beziehungen verbessern? In denen sozialen Orten mehr Leute und die bereits bekannten etwas besser kennenlernen?

include in workshop setting, a 5.5

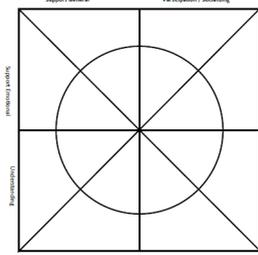
### Mapping of current personal needs

	name	DOB	DOB	DOB	City/State 1	City/State 2
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

CHARACTERISTICS and ROLE samples are on the Annex A and Annex B pages

ID  6

Of the friends you named above, using the same initials, what traits did you particularly like about them, what roles would you assign to them and thus where would you put them on the map?



What do you think where what you need and what you don't have is most divergent?  
Which parts are mostly OK?

**www.  
practicalfriendship.  
com hat die Bücher  
„Practical Friendship“  
und „Freundschaft  
Leben“ in PDF online,  
dort sind auch die  
Worksheets online.**

## Alphakurs

## Kontaktgelegenheit

Probiere einen Alphakurs an einer größeren Kirche in Präsenz aus (nicht Online). Der Alphakurs ist ein Glaubenskurs, d.h. das Ziel ist es über etwa 12 Sitzungen dir den christlichen Glauben nahezubringen. Der Clou ist das Format in kleinen Gruppen zu Arbeitnehmer freundlicher Zeitregelmässige Treffen in Kleingruppen organisierst, und du brauchst lediglich hinzugehen.

Bevor du dich für einen entscheidest, erkundige dich wie groß die Gruppe insgesamt ist, und wie groß die einzelnen Tische geplant werden. Wenn du primär aufgrund von der Möglichkeit nette und interessante Menschen über wiederholte Diskusstreffen kennenzulernen motiviert bist, solltest du mindestens eine Gruppe von 25 Personen anstreben.

[www.alphakurs.de](http://www.alphakurs.de)



Insbesondere einfach gehaltene regelmäßige Zusammenkünfte sind sehr gut um einen Freundeskreis schön beisammenzuhalten. Ein guter Brauch ist ein monatlicher Koch- und Filmabend. Hierbei stellt eine zentral wohnende Person das Wohnzimmer zur Verfügung (Im Idealfall ist auch eine größere Spülmaschine vorhanden). Man trifft sich nach der Arbeit, beispielsweise zu sechst bis acht Personen. Der Clou ist, dass zwei schon vorher kommen, beispielsweise um sechs Uhr, und mit dem Kochen anfangen, während der Rest der Gruppe erst später, beispielsweise um sieben oder halb acht kommt. Es sollte hierbei drauf geachtet werden dass die Kochenlast nicht immer bei einer Person landet.

Die Filmauswahl geht dann von Monat zu Monat reihum. Ein Bluray oder DVD Spieler kann insbesondere dann helfen, Filme außerhalb des Mainstreams aufzulegen. Und insbesondere die albern, exotischeren und seltsameren Extrawünsche unserer Freunde lassen uns die Abende des gemeinsamen Lachens und Kommentierens noch lange in Erinnerung bleiben !



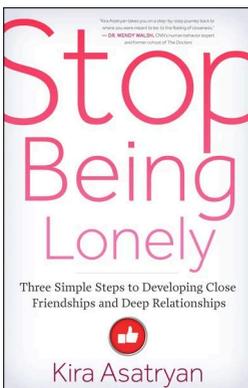
Im Buch „Stop Being Lonely“ von Kira Asatryan (keine deutsche Übersetzung) werden die zwei Kerneinstellungen charakterisiert, die wir praktizieren können um in konkreten Beziehungen über die Zeit eine Vertiefung herbeizuführen.

### **Jemanden wichtig für einen selbst sein lassen (to care for):**

1. **Priorisieren:** Dabei geht es darum, die Beziehung an erste Stelle zu setzen und der anderen Person zu zeigen, dass sie wichtig für dich ist.
2. **Pflegen:** Die Beziehung regelmäßig nähren, ähnlich wie man sich um eine Pflanze kümmert, indem man ihr Zeit und Aufmerksamkeit widmet.
3. **Reparieren:** Probleme in der Beziehung ansprechen und beheben, um Missverständnisse und Anhäufungen von Groll zu vermeiden.
4. **Wertschätzen:** Dankbarkeit und Anerkennung für die andere Person ausdrücken und ihren Wert in deinem Leben erkennen.

### **Sich die Mühe machen wirklich jemanden kennenzulernen**

1. **Verstehen:** Sich bemühen, die Gedanken, Gefühle und Erlebnisse der anderen Person wirklich zu verstehen.
2. **Offenbaren:** Die eigene innere Welt teilen und transparent über eigene Gedanken und Gefühle sein, was Intimität fördert.
3. **Verbinden:** Bedeutungsvolle Verbindungen durch gemeinsame Erlebnisse und Aktivitäten schaffen, die beiden Personen Spaß machen.
4. **Schützen:** Die Beziehung schützen, indem man Vertraulichkeit bewahrt und Loyalität zeigt.



**Das Buch hat auch noch viele weitere Tips, insbesondere auf der Seite des Vertiefens von Beziehungen.**

## Über uns

Die Initiative GemEinsamkeit ist eine kleine NGO mit dem Ziel eine Wissens- und Netzwerkplattform in der praktischen angewandten Einsamkeitsarbeit herzustellen.

Im Kontext der Einsamkeitsarbeit gibt es global und in Deutschland bereits eine Vielzahl von Projekten die einsamen Menschen geholfen haben und die Bildung von Geselligkeit und qualitativ hochwertigen freundschaftlichen Beziehungen gefördert haben.

Durch den Aufbau unseres Netzwerkes, die kontinuierlichen Diskussionen mit unseren Gesprächspartnern möchten wir

1. solche vielversprechenden Ready-to-use **Ansätze sammeln**
2. in geeigneten online und Präsenzformaten **diskutieren**
3. ihre Anwendung in Pilotprojekten fachlich begleiten und **Rückmeldungen sammeln**
4. verständlich in einer öffentlich zugänglichen und sich **weiterentwickelnden** Kollektion **aggregieren** (Open Education Resource)
5. in unserem Netzwerk die finalisierten **Ready-to-Use** Ansätze **verteilen**.

Wir haben keinen eigen-wissenschaftlichen Anspruch, die 1.) wissenschaftliche Forschung und 2.) gesellschaftliche Analyse wird bereits vollumfänglich und exzellent 1.) durch das Europäische Forschungsnetz „Loneliness in Europe“ und deutsche InLoNe und 2.) durch das von der Bundesregierung / dem BMFSJ bis 2026 mandatierte Kompetenznetzwerk Einsamkeit ausgeführt und weiterverfolgt. Wir versuchen lediglich den dritten und letzten Schritt zu begleiten und die Analyseresultate und praktischen Erfahrungen zusammenzuführen und in Ready-to-Use Anleitungen zu „paketieren“. Auf diese Art wollen wir unseren Beitrag zur Bewältigung von Einsamkeit in Deutschland leisten.

Wir **finanzieren** uns aktuell über direkte Spenden aus dem beruflichen Umfeld des Geschäftsführers, Dankeschön-Spenden von Institutionen die unsere Schablonen kostenlos nutzen, sowie Vortragshonoraren für (Online- oder Präsenz) Vorträge zu Einsamkeit bei Arbeitnehmern eines Unternehmens. Ansonsten versuchen wir einfach mit minimalem Footprint zu operieren.

Wenn Sie oder Ihr Unternehmen die Möglichkeit haben eine direkte, nicht zweckgebundene Spende durchzuführen, so empfehlen wir als Empfänger die Telefondienste (krisenchat, Silbernetz), Start-with-a-friend, oder eine der neuen Initiativen, die sich dem Thema Jugendeinsamkeit annimmt als Antwort auf die neuesten in 2024 veröffentlichten Statistiken.

## Material aktuell und in Vorbereitung

**Aktuelle Hefte** – Abschließende Diskussionsphase (Material aber schon verwendbar und veröffentlicht)

1. Wege finden aus der Einsamkeit (Betroffene)
2. Wege zeigen aus der Einsamkeit (Helfen im Privatumfeld)
3. Wege gestalten aus der Einsamkeit (Helfen im Ehrenamt)
4. Finding ways out of Loneliness (Non-German speaking in Germany)

**In Vorbereitung** / Konzeptionierung / Diskussion – bei Interesse gerne melden, wir können dann Vorabversionen gerne direkt zur Kommentierung zur Verfügung stellen, wenn sie einen ersten Status erreicht haben.

1. Kleine Freundschaftslehre
2. Evaluation, Evidenzbewertung und Verbesserungsideengenerierung
3. Wege Finden – Zusätzliche Tips für Fokusgruppen, die im allgemeinen Heft „Wege finden“ in ihrem besonderen Kontext nicht adäquat abgebildet werden können (Alleinstehende Eltern, Hochbetagte, LGBTQ, Jugendliche, Migranten)  
Hier suchen wir dezidierte Kooperationspartner mit Milieu-Kenntnis.
4. Rezeptbuch für Geselligkeit
5. Werkzeugkiste für Geselligkeit