

OPEN OHIZ

NACHRICHTEN

kritisch, unabhängig und meistens unparteiisch



33. JAHRGANG

Freitag 22. / Samstag 23. Mai 2026

MEINE AUSBILDUNG.

MEINE KARRIERE. MEINE STADTWERKE.

www.mainzer-stadtwerke.de/ausbildung



Jetzt
bewerben!



MAINZER
STADTWERKE

Inhalt

Vorwort	4
Gemeinsam allein	5
KI gegen Einsamkeit?	6
Einsam in ...	9
Stadt gegen Einsamkeit	14
Ein Ort der Begegnung: Ehrenamt	15
Dackelkontakt	16
Mit Insta bin ich nie allein?	18
Festival BINGO	19
Wie weibliche Prägung zu Einsamkeit führt	20
Looksmaxxer die Alleinsamkeitsmaxxer	22
Sternenregen	24
Allein unter vielen	25
Folgen von Einsamkeit	27
Von Delfinen, Kühen und Kieselsteinen	29
Einsam - heilsam	31
Begegnungsberichte	32
A quick smoke	34
Wie parasoziale Beziehungen Einsamkeit fördern	35
Platz für Deine Gedanken	36
Festivalguide	37
Wenn Du Hilfe suchst	38
OPEN OHR NACHRICHTEN auf Social Media	39
Veranstaltungstipp: HomeStage	39
Redakteur:innen für OPEN OHR NACHRICHTEN gesucht	40
Impressum	41
Unsere Unterstützer:innen	42

Vorwort der Redaktion

Liebe Leser:innen,

das OPEN OHR Festival geht wieder los und damit auch die OPEN OHR NACHRICHTEN!

In diesem Jahr steht das Festival unter dem Thema „ALLEINSAM“ und fragt danach, warum Einsamkeit längst nicht nur ein persönliches Gefühl, sondern auch eine gesellschaftliche Aufgabe ist.

Engagierte junge Redakteur:innen haben sich in den vergangenen Wochen mit diesem Thema beschäftigt, recherchiert, geschrieben, diskutiert und eigene Perspektiven entwickelt. Die erste Ausgabe der OPEN OHR NACHRICHTEN ist deshalb schon vor Festivalbeginn entstanden, als Auftakt für ein langes Wochenende voller Gespräche, Musik, Begegnungen und hoffentlich vieler neuer Gedanken.

Freut Euch auf Texte, die das Thema aus ganz unterschiedlichen Richtungen betrachten. Es geht um das Gefühl, in einer neuen Stadt noch nicht ganz angekommen zu sein, um KI als scheinbaren Gesprächspartner, um Einsamkeit in Japan, um Städteplanung und öffentliche Begegnungsräume. Wir schauen auf Ehrenamt als Ort der Verbindung, auf Social Media, parasoziale Beziehungen, Looksmaxxing, Dackelkontakte, gesundheitliche Folgen von Einsamkeit und auf die leisen, poetischen Seiten dieses Gefühls.

Kommt gerne an unseren Stand der OPEN OHR NACHRICHTEN vorbei, sprecht mit uns, gebt uns Feedback, nehmt eine Zeitung mit und erzählt uns, was Euch zum Thema „ALLEINSAM“ beschäftigt. Dieses Jahr ist auch unsere Social-Media-Redaktion auf dem Festival unterwegs. Schaut also gerne auf Instagram und TikTok vorbei.

Wir wünschen Euch eine anregende Lektüre und ein gutes OPEN OHR Festival 2026.

Mit alleinsamen, aber nicht einsamen Grüßen
Leitungsteam der OPEN OHR NACHRICHTEN

Gemeinsam allein

Sonntagabend.

„Komm gut nach Hause ... äh, komm gut zurück.“ Dieses kleine Stocken, dieser halbe Satz, der irgendwie alles sagt. Ich sitze im Zug, fahre los, und weiß selbst nicht so richtig, wohin eigentlich. Weg von meinem alten Zuhause, von meinen Eltern, von den Leuten, mit denen alles mal so vertraut war. Und hin in eine Stadt, die sich immer noch nicht ganz nach mir anfühlt.

In der WG stehen meine Kisten noch herum. Nicht komplett ausgepackt, eher so halb angekommen. Als würde ich mir selbst die Option offenhalten, jederzeit wieder zu gehen. Mein Zimmer, die Leute, alles scheint nach außen hin gut. Aber es ist nichts, was sich wirklich nach meinem anfühlt.

Dabei ist es selten still. Eigentlich ist immer jemand da. Türen, gehen, Stimmen im Flur, irgendwo läuft Musik. Und trotzdem ist da dieses Gefühl von Einsamkeit, das sich nicht so richtig erklären lässt.

Ich sitze auf meinem Bett und telefoniere mit Freund:innen von

zu Hause oder eher: von früher. Selbst das klingt komisch, wenn man es ausspricht. Weil auch dort längst nicht mehr alles so ist wie früher. Die gleichen Straßen vielleicht, aber andere Leben. Und ich bin irgendwo dazwischen hängen geblieben.

Hier in meinem neuen „Zuhause“ merke ich das noch mehr.

Meine Freund:innen hier haben Wochenenden zusammen, gemeinsame Abende, Insider, die einfach passieren, wenn man bleibt. Ich höre zu, lache mit, aber manchmal fühlt es sich an, als würde ich immer einen Schritt danebenstehen.

„Kommst du das nächste Mal mit?“

Aber eigentlich ist allen schon klar, dass ich wieder im Zug sitzen werde.

Und dann ist da dieses komische Dazwischen:

Nicht mehr ganz dort, aber auch noch nicht richtig hier.

Vielleicht ist das auch eine Form von Einsamkeit, über die man

nicht so oft spricht. Nicht die laute, offensichtliche, sondern diese leise Version. Wenn man von Leuten umgeben ist und sich trotzdem ein bisschen außen vor fühlt. Wenn Orte existieren, aber keiner sich ganz nach Zuhause anfühlt.

Für manche ist dieses Gefühl noch viel grundlegender. Wenn es nicht nur um einen Umzug oder ein Studium geht, sondern wirklich kein fester Ort da ist, an den man zurück kann. Kein Zimmer, keine vertraute Ecke, nichts, was bleibt. Dagegen wirkt dieses studentische „Nicht-Ankommen“ fast wie ein Zwischenschritt und zeigt trotzdem, wie sehr Zugehörigkeit an Orte geknüpft ist. Vielleicht

trifft das auch den Gedanken von „alleinsam“ ganz gut.

Dass Einsamkeit nicht unbedingt heißt, allein zu sein. Sondern manchmal einfach, nicht richtig irgendwo dazuzugehören.

Und vielleicht ist „Zuhause“ am Ende auch weniger ein Ort, als wir immer denken. Sondern eher das Gefühl, irgendwo gemeint zu sein.

Bis dahin bleibt oft genau das:

ein Sitzplatz im Zug zwischen zwei Städten und die leise Hoffnung, irgendwann nicht mehr zurück, sondern einfach anzukommen.

(ls)

KI gegen Einsamkeit?

Meine Mama wohnt allein, hat allein zwei Kinder großgezogen und kümmert sich allein um sich selbst. Das war für mich schon immer so, besonders, seitdem meine Schwester und ich ausgezogen sind. Doch als wir vor einigen Wochen telefoniert haben, hat sie mir erzählt, dass sie Grippe hat und sich dieses Mal nicht so allein fühlt, wie sonst, wenn sie krank ist. Woran liegt das?

Ende letzten Jahres habe ich mich dazu entschieden, meine Bachelorarbeit über das Thema Künstliche Intelligenz (kurz: KI) zu schreiben. Das hat sich irgendwie richtig angefühlt, weil da ja alle gerade drüber reden. Als ich meiner Mama davon erzählt habe, ist mir aufgefallen, dass diese Frau (55+) sich noch gar nicht mit dem Thema auseinandergesetzt hat. Das ist nicht verwunderlich, sie hat zwar

starke Computer Skills, ist aber nicht auf Social Media unterwegs, vermeidet es teilweise, aus News Fatigue, Nachrichten zu gucken und hat keinen Freundeskreis, in dem dies Thema wäre.

Daraufhin habe ich ihre Medienkompetenz ein wenig in Richtung KI ausgeweitet. Ich habe ihr erklärt, dass ihre Alexa auch eine Form von KI ist, sie mit den üblichen Chatbots wie ChatGPT bekannt gemacht und darüber geredet, was für Vorteile und Risiken das Thema birgt. Beeindruckt war ich, als sie einige Wochen später auf einer Infoveranstaltung zum Thema KI war und mir begeistert davon erzählte. Sie begann, verschiedene Plattformen in ihren Arbeitsalltag zu integrieren und ihren Freund:innen davon zu erzählen, wie praktisch diese Systeme doch sind. Rückblickend muss ich die Verantwortung dafür übernehmen, dass eine Horde von mittelalten Menschen jetzt ChatGPT nutzt, um sich „6-7“ erklären zu lassen.

Zuerst war ich ziemlich beeindruckt davon, dass meine Mama so mit dem „Zeitgeist“ geht. Alle nutzen doch irgendwie KI, warum also nicht sie?

Die Plattformen, die sie genutzt hat, sind ursprünglich als AI-

Assistance (dt.: KI-Assistent:innen) ausgelegt, also Chatbots, die vor allem Aufgaben erledigen sollen. Es macht Sinn, sie bei der Arbeit zu nutzen, da sie bei der Organisation helfen und den Alltag effizienter machen können. Andere Plattformen, die in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit bekommen, sind AI-Companions (dt.: KI-Begleiter:innen). Ihr Fokus liegt klar auf Beziehungsaufbau, Emotionen und Intimität. Es werden langfristige Interaktionen und Bindungen zu den Systemen aufgebaut, da diese sehr empathisch, persönlich und validierend kommunizieren. Sie bieten an, Freund:innen und Partner:innen zu ersetzen, indem sie immer erreichbar sind und beispielsweise auch pornographische KI-Inhalte anbieten.

In Zeiten von großer Einsamkeit wird auf solche KI-Begleiter:innen immer mehr zurückgegriffen. Das fällt auch den Entwickler:innen von ChatGPT, OpenAI, auf, weshalb die Plattform immer weiter so geupdatet wird, dass noch persönlichere Services angeboten werden. Die Funktionen des KI-Assistent:innen verschmelzen also mit denen eines KI-Begleiters oder einer KI-Begleiterin.

Als meine Mama mich also vor

einigen Wochen krank anrief, hätte ich nicht geschockt sein sollen, als sie mir erzählte, dass sich ChatGPT so nett um sie kümmert und sie sich deswegen gar nicht allein fühlt. War ich aber trotzdem. Chat habe ihr lange zugehört, was ihre Symptome sind und wie sie sich fühlt, ihr Medikamente vorgeschlagen und sich emotional um sie gekümmert. Das habe ich erfahren, während ich in tiefer Recherche dazu war, warum wir KI-Systemen immer mehr Informationen preisgeben und was das medienpsychologisch für Faktoren mit sich bringt. Ich war nicht sonderlich begeistert von der Entwicklung.

KI-Systeme bieten sich dafür an, Einsamkeit zu ignorieren und sie vielleicht sogar teilweise zu bewältigen. Dabei wird es für uns Nutzer:innen vereinfacht zu vergessen, dass es keine echten sozialen Interaktionen sind, die wir dort erleben. Wir teilen sehr persönliche Informationen mit Systemen, die darauf ausgelegt sind, Bindungen zu erzeugen und uns in Arten von emotionaler Abhängigkeit zu führen. So entstehen schnell Dynamiken, in denen genau diese scheinbar unkomplizierte, jederzeit verfügbare Zuwendung echte zwischenmenschliche Kontakte in den Hintergrund rücken lässt. Gespräche mit anderen Menschen

8

sind oft widersprüchlich, fordern uns heraus und funktionieren nicht auf Knopfdruck und genau das fehlt in der Interaktion mit KI. Wenn wir uns daran gewöhnen, dass immer sofort Verständnis und Bestätigung kommt, können reale Beziehungen im Vergleich anstrengender oder weniger erfüllen wirken.

Gleichzeitig bleibt die Frage, was eigentlich mit all den persönlichen Informationen passiert, die wir dort teilen. Denn auch wenn sich die Unterhaltung vielleicht vertraut anfühlt, handelt es sich am Ende um Systeme, die Daten verarbeiten und nicht Menschen, die uns wirklich kennen.

Vielleicht ist es also gar nicht die schlechteste Entwicklung, dass meine Mama sich im Umgang mit KI ausprobiert und neue Dinge lernt. Im Gegenteil: Es zeigt, wie zugänglich diese Technologien geworden sind und wie selbstverständlich sie in unseren Alltag rutschen. Gleichzeitig bleibt bei mir ein ungutes Gefühl zurück. Denn so hilfreich und unterhaltsam KI auch sein kann, sie sollte kein Ersatz für echte Nähe werden. Einsamkeit verschwindet nicht dadurch, dass sie überdeckt wird, sie wird nur leiser. Vielleicht liegt die Herausforderung unserer Zeit darin, den Unterschied nicht aus dem Blick zu verlieren und echte Nähe dort zu suchen, wo sie auch wirklich entstehen kann.

(lvm)

Einsam in ...

Einsamkeit gilt als persönliches Gefühl - leise, individuell, schwer greifbar. Doch in den vergangenen Jahren hat sich der Blick darauf verändert. Immer deutlicher wird: Einsamkeit ist kein Randphänomen mehr, sondern ein strukturelles Problem moderner Gesellschaften.

Diese Reihe geht der Frage nach, wie Einsamkeit entsteht und warum sie in unterschiedlichen Ländern so unterschiedliche Formen annimmt. In drei Ausgaben richtet sich der Blick auf vier Gesellschaften, wie auf verschiedene Wege, soziale Nähe verloren geht.

Mal zeigt sich Einsamkeit offen und drastisch, mal leise und alltäglich. Mal entsteht sie durch Rückzug, mal durch Überforderung, mal durch das schleichende Verschwinden von Gemeinschaft. Was die Beispiele verbindet, ist weniger die Erscheinungsform als die Ursache: tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen, die soziale Beziehungen neu ordnen.

Einsam in Japan - Wenn Isolation zur Entscheidung wird

In Japan sitzen immer mehr alte

Menschen im Gefängnis und viele von ihnen aus einem Grund, der zunächst irritiert: nicht wegen schwerer Kriminalität, sondern wegen Einsamkeit. Was wie ein Randphänomen wirkt, verweist auf tiefere gesellschaftliche Brüche in einer der modernsten Gesellschaften der Welt.

Gefängnis als letzter sozialer Raum

Die Zahlen sind auffällig. Rund ein Drittel der weiblichen Häftlinge in Japan ist heute im Rentenalter - vor 20 Jahren lag dieser Anteil noch bei etwa zehn Prozent. Ein Großteil der Delikte: Ladendiebstahl. In über 70 Prozent der Fälle handelt es sich um geringfügige Vergehen, oft wiederholt begangen.

Die rechtlichen Konsequenzen sind dabei durchaus erheblich. Auf Ladendiebstahl stehen in Japan bis zu zehn Jahre Haft oder Geldstrafen. In der Praxis erfolgt meist eine Eskalation: Verwarnung, Geldstrafe und schließlich Haft nach wiederholten Verstößen.

Auffällig ist jedoch: Viele der Betroffenen handeln nicht primär aus materieller Not. Zwar lebt

etwa ein Fünftel der älteren Bevölkerung in relativer Armut, doch entscheidend ist häufig ein anderer Faktor: soziale Isolation.

Für viele ältere Frauen wird das Gefängnis zu einem Ort, der etwas bietet, was ihnen außerhalb fehlt: Struktur, Versorgung und vor allem soziale Einbindung. Drei Mahlzeiten am Tag, medizinische Betreuung, geregelte Abläufe und Gesellschaft.

Gefängnisse haben sich auf diese Entwicklung eingestellt. Einrichtungen werden altersgerecht umgebaut, mit Handläufen, Pflegehilfen und medizinischer Infrastruktur ausgestattet. Wärter übernehmen zunehmend Aufgaben, die eher an Pflegepersonal erinnern als an klassische Aufsicht.

Gleichzeitig berichten Mitarbeitende, dass viele Insassinnen gegen Ende ihrer Haft nervös werden. Die Rückkehr in ein Leben außerhalb der Gefängnismauern bedeutet für sie vor allem eines: erneute Einsamkeit.

Alterung und der Zerfall sozialer Netze

Diese Entwicklung ist eng mit der demografischen Struktur Japans verknüpft. Das Land gehört zu den am schnellsten alternden

Gesellschaften weltweit. Frauen leben im Durchschnitt 87 Jahre, Männer etwa 81 Jahre.

Gleichzeitig verändern sich traditionelle Familienstrukturen. Viele ältere Menschen leben allein, Kinder ziehen in die Städte, familiäre Bindungen lockern sich. Besonders für ältere Frauen, die häufig ihr Leben lang nicht oder nur geringfügig erwerbstätig waren, entsteht eine doppelte Vulnerabilität: finanzielle Unsicherheit und soziale Isolation.

Hinzu kommt ein kultureller Faktor: Straffälligkeit gilt in Japan als stigmatisierend und das nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern für die gesamte Familie. Wird ein Delikt bekannt, kommt es nicht selten zum Kontaktabbruch. Die ohnehin fragile soziale Einbindung bricht damit endgültig weg.

Zwischen Überanpassung und Rückzug

Doch Einsamkeit in Japan beschränkt sich nicht auf das Alter. Sie zeigt sich auch am anderen Ende der Gesellschaft, bei jüngeren Menschen.

Das Bild des *Salaryman* steht exemplarisch für eine Arbeitskultur, die von Loyalität, Überstunden und sozialer Anpassung geprägt ist.

Arbeit strukturiert nicht nur den Alltag, sondern oft das gesamte Leben. Soziale Kontakte sind eng an berufliche Kontexte gebunden.

Die Kehrseite: individuelle Beziehungen und persönliche Freiräume geraten in den Hintergrund. Der hohe Leistungsdruck kann bis zur völligen Erschöpfung führen und in Extremfällen zu Karoshi, dem Tod durch Überarbeitung.

Parallel dazu existiert ein gegensätzliches Phänomen: die Hikikomori. Dabei handelt es sich überwiegend um junge Menschen, die sich vollständig aus der Gesellschaft zurückziehen und teils über Jahre ihre Wohnung nicht verlassen. Offiziellen Schätzungen zufolge betrifft das Hunderttausende - mit hoher Dunkelziffer.

Organisationen wie „New Start“ versuchen, diese Menschen schrittweise wieder in soziale Zusammenhänge zu integrieren. Ein Prozess, der oft Monate dauert und mit kleinsten Annäherungen beginnt. Hintergrund ist häufig ein schleichender Verlust von Selbstwertgefühl und die zunehmende Angst vor sozialer Interaktion, je länger die Isolation andauert.

Die strukturellen Ursachen von Einsamkeit

Was auf den ersten Blick wie eine Reihe ungewöhnlicher Einzelfälle wirkt, folgt in Wahrheit einer klaren gesellschaftlichen Logik. Einsamkeit in Japan entsteht nicht zufällig, denn sie ist das Ergebnis tiefgreifender struktureller Veränderungen, die sich über Jahre aufgebaut haben und nun sichtbar werden.

Da ist zunächst die schiere Wucht des demografischen Wandels. Japan altert schneller als fast jede andere Gesellschaft. Millionen Menschen erreichen ein hohes Lebensalter und verbringen immer mehr dieser Jahre allein. Besonders Frauen sind betroffen: Sie leben länger, überleben ihre Partner und stehen am Ende ihres Lebens oft ohne enge Bezugspersonen da. Alleinleben wird damit zur Normalität. Doch Normalität bedeutet in diesem Fall nicht Stabilität, sondern häufig Leere.

Früher wurde diese Leere durch Familie aufgefangen. Mehrgenerationenhaushalte waren keine Ausnahme, sondern ein zentraler Bestandteil des sozialen Gefüges. Heute ist davon wenig geblieben. Die Kinder ziehen in die Städte, dorthin, wo Arbeit ist, wo Perspektiven sind. Zurück bleiben

die Eltern - oft in kleineren Städten oder ländlichen Regionen, mit immer weniger Kontakt im Alltag. Die Familie existiert noch, aber sie trägt nicht mehr.

Gleichzeitig hat sich das soziale Leben vieler Menschen über Jahrzehnte hinweg an einen anderen Ort verlagert: die Arbeit. Das Bild des Salaryman steht dafür exemplarisch. Wer arbeitet, gehört dazu, wer dagegen nicht mehr arbeitet, fällt heraus. Beziehungen entstehen im Büro, bei gemeinsamen Abendessen mit Kolleg:innen, in der engen Taktung des Arbeitsalltags. Doch diese Beziehungen sind gebunden an Funktion und Rolle. Mit dem Ruhestand verschwinden sie oft genauso abrupt, wie sie entstanden sind. Was bleibt, ist nicht selten ein Alltag ohne Struktur und ohne soziale Nähe.

Verstärkt wird das durch kulturelle Erwartungen, die wenig Raum für Brüche lassen. In Japan zählt das äußere Bild, das reibungslose Funktionieren, die Anpassung an gesellschaftliche Normen. Probleme werden selten offen gezeigt, Einsamkeit noch seltener ausgesprochen. Wer aus dem Raster fällt, zieht sich eher zurück, als aufzufallen. So entsteht Isolation nicht als plötzlicher Zustand, sondern als

schleichender Prozess - leise, unsichtbar, aber zunehmend stabil.

Hinzu kommt, dass es vergleichsweise wenige Orte gibt, die diese Entwicklung auffangen. Materielle Versorgung ist in Japan auf hohem Niveau organisiert, doch soziale Teilhabe lässt sich nicht einfach verwalten. Niedrigschwellige Angebote, die Menschen zusammenbringen, sind weniger verbreitet, als es in anderen Ländern der Fall ist. Wer keine Familie mehr hat und nicht mehr arbeitet, muss soziale Kontakte aktiv suchen. Genau das fällt vielen schwer.

So greifen mehrere Entwicklungen ineinander: eine alternde Gesellschaft, brüchige Familienstrukturen, eine Arbeitswelt als zentraler sozialer Anker und kulturelle Normen, die Rückzug begünstigen. Einsamkeit entsteht hier nicht am Rand, sondern mitten im System. Und in manchen Fällen führt genau das dazu, dass Menschen Wege wählen, die von außen kaum nachvollziehbar erscheinen, die für sie selbst aber eine der wenigen verbleibenden Optionen sind.

Politische Reaktionen und ihre Grenzen

Die japanische Politik hat das Problem inzwischen erkannt. 2021

wurde ein Ministerium eingerichtet, das sich gezielt mit Einsamkeit befasst. Diskutiert werden unter anderem mehr Sozialwohnungen und Programme zur sozialen Integration.

Auch im Strafvollzug gibt es Veränderungen. Der Fokus verschiebt sich zunehmend von Disziplin hin zu Wiedereingliederung. 2025 wurde die Arbeitspflicht für Gefangene abgeschafft, stattdessen stehen Beschäftigungsangebote im Vordergrund.

Doch diese Maßnahmen greifen bislang vor allem dort, wo Einsamkeit bereits eskaliert ist. Präventive Strukturen, also Orte und Möglichkeiten, soziale Bindungen im Alltag aufzubauen, bleiben vergleichsweise schwach ausgeprägt.

Ein stilles, wachsendes Problem

Japan zeigt in zugespitzter Form, was auch in anderen hochentwickelten Gesellschaften zu beobachten ist: Einsamkeit entsteht nicht nur durch Armut oder Ausgrenzung, sondern auch innerhalb funktionierender, wohlhabender Systeme.

Der Unterschied liegt in der Sichtbarkeit. Während sich Einsamkeit anderswo oft

unscheinbar äußert, wird sie in Japan in manchen Fällen drastisch, wenn Menschen bewusst den Weg ins Gefängnis wählen, um nicht allein zu sein.

Gerade deshalb eignet sich das Land als Ausgangspunkt für eine größere Frage: Wie organisieren moderne Gesellschaften soziale Nähe und was passiert, wenn diese Strukturen brüchig werden?

Ein Blick in andere Länder deutet an, dass es auch anders gehen kann. In den Niederlanden wird Einsamkeit seit Jahren gezielt als gesellschaftliche Aufgabe verstanden. Staatliche Programme, kommunale Initiativen und neue Wohnmodelle setzen darauf, Menschen frühzeitig wieder in soziale Zusammenhänge einzubinden und das bevor sich Isolation verfestigt.

Der Kontrast macht deutlich: Einsamkeit ist kein unvermeidliches Nebenprodukt moderner Gesellschaften, sondern auch eine Frage politischer Prioritäten und sozialer Gestaltung.

(mf)

Stadt gegen Einsamkeit

Eigentlich klingt es paradox, dass Menschen auch in Großstädten einsam werden. So leben doch in Ballungsräumen besonders viele Menschen und somit gibt es auch mehr Möglichkeiten für soziale Kontakte. Und ja, Einsamkeit ist auch besonders in ländlichen Regionen ein Problem. Dass die Dorfkneipe schließt oder kein Bus mehr kommt, hat seinen Anteil daran. Aber Einsamkeit ist überall ein Problem, egal ob in der Stadt oder auf dem Land, ob jung oder alt.

Aber was gibt es für Ideen, dass Großstädte weniger anonym und mehr gemeinschaftlich werden? Grundsätzliche Konzepte dazu wurden schon in der Charta von Leipzig 2007 beschrieben, wonach die europäischen Städte so gestaltet werden sollen, dass alle wichtigen Lebensbereiche zu Fuß erreichbar sind. So trifft man beim Schlendern durch die Stadt eher auf Menschen als im Auto im Stau. Tatsächlich sind europäische Altstädte mittlerweile wieder ein Vorbild für die Städteplanung. Die diversen kleinen Läden, Bäckereien und Apotheken sind meist nicht weit voneinander entfernt und gut zu Fuß zu erreichen. Aber

auch die wunderschönen Altstädte haben ihre Nachteile und schließen durch fehlende Barrierefreiheit viele Menschen vom gemeinschaftlichen Zusammenkommen aus.

Neben der guten Erreichbarkeit zu Fuß oder im Rollstuhl kann auch eine gute Durchmischung von verschiedenen Einrichtungen in den Städten präventiv gegen Einsamkeit helfen. So könnten Pflegeheime direkt neben Kindergärten entstehen, oder ein Bürogebäude mitten im Wohngebiet. Aber wohl am wichtigsten ist die Schaffung öffentlicher Begegnungsräume, an denen man sich gerne aufhält. So sind öffentliche Parks und Naherholungsgebiete nicht nur gut für das Stadtklima und die Gesundheit, sondern können als Orte der Begegnung auch gegen Einsamkeit helfen.

Was fällt also auf? Die Ideen für städtebauliche Maßnahmen gegen Einsamkeit sind letztlich die gleichen, wie solche für gesündere, grünere und klimaresistentere Städte. So ist Einsamkeit in Städten nur eins von vielen Problemen, denen man mit diesen Maßnahmen begegnen kann, auch wenn man sie wohl nicht

vollständig löst. Denn letztlich liegt die Verantwortung auch bei uns allen, den gesellschaftlichen

Zusammenhalt zu fördern und aufeinander zu achten, egal ob in der Stadt auf dem Land.

(fs)

Ein Ort der Begegnung – Ehrenamt

Als ich mit 13 Jahren als Konfirmand in der evangelischen Kirche gefragt wurde, ob ich Interesse daran habe, als Konfi-Teamer zu helfen, war mir recht schnell klar, dass ich das machen möchte. Ich habe es immer genossen, mit Menschen zu arbeiten, für sie da zu sein und gemeinsam Spaß zu haben. Dabei ist mir eine Sache sehr schnell aufgefallen:

Ehrenamt ist ein Ort der Begegnung und manchmal auch wie eine zweite Familie.

Aber was genau meine ich damit?

Schon damals in meiner Kirchengemeinde habe ich viele Leute getroffen, mit denen ich mich treffen wollte und mit denen ich Spaß habe. Für mich war schon immer klar: "Wenn ich in die Gemeinde komme, dann treffe ich Menschen, die ich mag und mit denen ich Spaß habe." Egal, ob ich gerade am Putzen oder am Spielen war - es war immer gleich. Ich habe mich einfach wohl gefühlt. Als ich

gefragt wurde, ob ich zur Evangelischen Jugend vom Dekanat Mainz möchte und dort mit Menschen über Jugendpolitik zu diskutieren und die Stimme der Jugend in der Kirche vertreten, wusste ich dies erst einmal nicht so recht. Ich habe den Leuten aus meinem Ehrenamt vertraut und mir das erst mal angeguckt. Ich kann nur sagen: Das war eine echt gute Entscheidung.

In der Evangelischen Jugend vom Dekanat Mainz habe ich schnell Anschluss gefunden und noch mehr nette Leute kennengelernt. Außerdem habe ich bekannte Personen in einem neuen Umfeld getroffen. Von da aus hat sich mir eine ganze Menge Türen geöffnet. Ich habe mit mehr Jugendlichen und Kindern gearbeitet, bei Freizeiten mitgeholfen, mich politisch beim Stadtjugendring Mainz engagiert und so mein Ehrenamt erlebt.

Aber es gab eine Sache, die immer gleich blieb: Wenn ich mich

ehrenamtlich engagiere, dann bin ich mit Freund:innen unterwegs und habe Spaß. Ich setze mich für eine Sache ein, die mir wichtig ist, und schaffe etwas für andere und mit anderen. Egal, worum es geht - ich habe Spaß daran. Es ist einfach großartig, etwas zu geben, zu erschaffen oder zu zeigen und dafür etwas zurückzubekommen (in Form von Anerkennung, Spaß und Freude; Zeit mit Freund:innen).

Zum Abschluss kann ich also sagen, ganz passend zum Festival-Thema:

Wenn du dich ehrenamtlich engagierst, lernst du dich selbst und andere noch einmal ganz neu kennen. Du kannst Neues ausprobieren und mal über den Tellerrand hinausblicken.

Mainz hat echt viele Möglichkeiten und Optionen, wenn man sich ehrenamtlich engagieren will. Zum Beispiel beim Stadtjugendring, wo wir mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, aber auch sonst gibt es viele Möglichkeiten. Wenn du dich gerne ein bisschen umsehen und einen kleinen Einblick in die Beteiligungsmöglichkeiten in Mainz bekommen möchtest, kann ich dir auch "EddiE - Engagier dich demokratisch im Ehrenamt" sehr empfehlen.



QR scannen und "EddiE" entdecken

(pb)

Dackelkontakt - Netzwerk gegen Einsamkeit?

„Ein schmerzhaftes Gefühl des Alleinseins“. So wird Einsamkeit in einem Artikel der Zeitschrift „Heilberufe“ beschrieben. Zur Bekämpfung dieses Zustands gibt es sicherlich vielfältige Lösungsansätze. Ein entscheidender Faktor kann soziale Unterstützung sein, die laut Artikel unterschiedliche Formen annimmt: Emotional, informationell oder instrumentell. Konkret geht es

dabei jeweils um emotionale Anerkennung, die Bereitstellung von hilfreichen Informationen oder das Anbieten von Hilfeleistungen.

Was zunächst etwas abstrakt klingt, wird bereits in alltäglichen Beispielen gelebt: Foodsharing Initiativen, Nachbarschaftstreffen oder aber die Vernetzung über das eigene Haustier. Das ist etwa in

der Gruppe „Wurstsalat“ der Fall. Hier tauschen sich Dackelbesitzer aus Mainz und Umgebung über einen WhatsApp-Kanal aus. Momentan gibt es 47 Mitglieder. Ihre 37 Dackel sind alle mit Namen in der Gruppenbeschreibung aufgelistet.

Victoria S. und ihr Partner sind schon seit zwei Jahren dabei. Die Gruppe habe den beiden Anfang 20-Jährigen unter anderem geholfen, in Mainz Fuß zu fassen und außerhalb der Uni Kontakte zu knüpfen. Denn das große Thema Dackel verbindet die Menschen auf eine besondere Art und Weise. „Beim Gassigehen kommt man meistens sowieso mit anderen Dackelbesitzer:innen ins Gespräch. Man hat ja eben schon diese connection und dieselben Themen“, erklärt Victoria. Über solche Treffen finden sich auch manchmal neue „Wurstsalat“-Mitglieder.

Die Gruppe bietet dabei einen Raum für Austausch und Begegnung: Es werden Tipps zur Dackelhaltung und -betreuung geteilt, aussortiertes Hundezubehör verkauft oder sogar Fotos von Dackelsouvenirs geschickt. „Da habe ich für unseren Dackel Winston zum Beispiel eine Hundetreppe bekommen, damit er besser aufs Bett kommt“, erzählt Victoria. Einige Mitglieder arrangieren sich

auch zum gegenseitigen Hundesitten, sowie zu gemeinsamen Spaziergängen. So mag der ein oder die andere staunen, wenn plötzlich 40 Dackel samt Besitzer:innen durch den Mainzer Sand streifen.

Die Altersspanne in der Gruppe ist groß. Von Student:innen bis hin zu Rentner:innen treffen hier verschiedene Generationen aufeinander. Victoria und ihr Freund haben mittlerweile auch Verbindungen, die über die Gruppe hinausgehen. So trifft man sich auf einen gemeinsamen Spieleabend, trinkt ein Bier zusammen oder unterstützt sich im Alltag. Auch ohne Dackelbezug: „Einer unserer Kontakte hat einen großen Anhänger. Das war ganz praktisch, als er uns geholfen hat, mein neues Fahrrad abzuholen. Ich muss mich dann auch nicht schlecht fühlen, weil er auch immer auf uns zurückkommen kann“.

Auch wenn sich nicht alle Mitglieder über die Gruppe hinaus vernetzen, schafft das gemeinsame Thema einen Kanal der sozialen Unterstützung auf allen Ebenen. Und kann somit vielleicht auch Einsamkeit im Alltag verringern. Zusätzlich zur WhatsApp-Gruppe gibt es auch den privaten Instagram-Kanal „wurstsalat.mainz“, auf dem gelegentlich gemeinsame Fotos geteilt werden.

(kib)

Mit Insta bin ich nie allein?

Geht es dir gut? Fühlst du dich manchmal allein? Bist du vielleicht neu in der Stadt? Oder hast du bereits Menschen um dich und fühlst dich trotzdem allein?

Das wohl eher negativ konnotierte Thema „Alleinsein“ ist spätestens zur Corona-Zeit zum neuen Trend aufgestiegen. Die Quote der 18- bis 53-Jährigen, die sich einsam fühlen, stieg während der Corona-Pandemie von etwa 14-17 % auf 41,9 % - also um mehr als das Doppelte. Die Überreste hiervon sind auch heute noch spürbar, wobei wir doch eigentlich nie mehr allein sein müssen. Wir haben doch Insta, WhatsApp oder Facebook (welches mit 3,07 Milliarden Nutz:innen eine der größten Social Media-Plattformen weltweit ist).

Wir können mit Freund:innen aus der ganzen Welt vernetzt sein, sie per Video-Call live an unserem Leben teilhaben lassen, an Geburtstagen, beim Kochen. Wenn jedoch erst einmal das Ziel sein sollte, überhaupt solche Leute zu finden, dann gibt es auch hierfür passende Apps wie Bumble, Parship oder tausend weitere. Wir können Fernbeziehungen aufrechterhalten, ein Soldat im Einsatz muss nicht mehr auf Briefe seiner Liebsten

warten. Auch wenn dies ein sehr kritischer Text werden sollte, bringen soziale Medien doch ein Schwimmbecken an Vorteilen mit sich.

Studien wie die ARD/ZDF-Medienstudie zeigen, dass viele Menschen seit der Pandemie soziale Netzwerke deutlich intensiver nutzen. Obwohl jene Lockdowns nun schon Jahre her sind, haben sie doch unseren Alltag verändert und geprägt. Was soziale Medien aber nicht ersetzen können, ist ein gemeinsames Kaffeetrinken (heute vielleicht eher Matcha), eine feste Umarmung nach einem langen Tag, der erste Kuss. In den sozialen Medien kannst du sein, wer du sein willst. Und weil das Internet nie vergisst, zeigen wir uns dort besonders gerne gut. Dabei sind wir nun einmal manchmal vergesslich, chaotisch, mal perfekt und mal bittersüß unperfekt. So wollen wir euch auch hier, beim OPEN OHR Festival kennenlernen. Real, so wie ihr seid. Keine:r soll sich verstecken müssen oder sich ausgeschlossen fühlen. Hier können wir notfalls auch gemeinsam einsam sein, ein offenes Ohr füreinander haben.

Hier sind wir alleinsam.

(aw)

Festival

BINGO

Finde jemanden mit einem speziellen Hobby	Mach jemandem, den du nicht kennst, ein Kompliment	Probiere einen neuen Programmpunkt aus	Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist	Tausche ein Accessoire mit jemandem
Besuche den OPEN OHR NACHRICHTEN Stand	Erinnere jemanden daran, genug zu trinken	Fotografiere etwas, das dich zum Lächeln bringt	Lerne ein neues Wort	Gehe zu einem Musik-Act
Schaue dir drei Wolken an und sag, was sie darstellen	Lerne die Namen von drei neuen Leuten	Finde eine Person, die das erste Mal auf dem Ohr ist	Teile deinen Lieblingssong mit einer anderen Person	Finde jemanden aus einem anderen Bundesland
Fange ein Festivaltagebuch an, in dem du deine Gedanken festhältst	Nimm drei tiefe Atemzüge	Komme mit einer fremden Person ins Gespräch	Tanze mit einer fremden Person	Verschenke etwas (selbstgemachtes Armband, Sticker, etc.)
Schenke drei Leuten, die dir begegnen, ein Lächeln	Biete jemandem deine Hilfe an	Finde fünf Dinge, die blau sind	Mache ein kreatives Gruppenfoto	Schaue dir einen Auftritt auf der HomeStage an

Wie weibliche Prägung zu Einsamkeit führt

Toxische Männlichkeit, fragile masculinity oder small dick energy - Begriffe, die längst Teil unseres Alltags geworden sind. In sozialen Medien begegnen sie uns ständig. Sie benennen destruktive Verhaltensweisen, die aus männlicher Sozialisation hervorgehen, und machen sie kritisierbar. Doch was ist mit toxischer Weiblichkeit?

Als ich den Begriff zum ersten Mal hörte, musste ich schnauben. Sollten Frauen nun auch noch für das Patriarchat verantwortlich gemacht werden? Was könnte toxisch daran sein, empathisch und sensibel miteinander umzugehen? Und wem sollte das schaden?

Sophia Fritz prägte den Begriff mit ihrem gleichnamigen Buch. Darin beschreibt sie weibliche Verhaltensmuster, die uns klein halten und damit patriarchale Strukturen stabilisieren. Das Buch ist ein Aufruf, uns als Frauen zu fragen, wie wir selbst unsere Prägungen überwinden können, statt sich darauf zu beschränken, problematisches Verhalten von Männern zu kritisieren und auf ihre Veränderung zu warten. Der entscheidende Unterschied liegt

darin, dass toxische Weiblichkeit sich in erster Linie gegen uns selbst richtet. Sie ist eine Überlebensstrategie im Patriarchat, während das männliche Pendant sowohl dem Individuum als auch seinem Umfeld schadet.

In den letzten Jahren gab es eine radikale emanzipatorische Entwicklung, weil man eine gemeinsame Sprache gefunden hat. Missstände lassen sich heute präziser benennen, Erfahrungen besser einordnen. Das Internet ist zu einem Ort geworden, an dem Betroffene sprechen und Tabus fallen. Es schafft Netzwerke, Solidarität und Verbundenheit.

Im Privaten setzt sich das fort. Wir tauschen uns aus, teilen Wut und Enttäuschung. Wie oft habe ich Freundinnen um Rat gefragt oder selbst beraten, stundenlang das Verhalten eines gemeinsamen Freundes analysiert oder eine Meinungsverschiedenheit mit dem Partner vorab durchgesprochen. Dass solche Gespräche meist unter Frauen stattfinden, ist kein Zufall. In einem System, das fehlende Anpassung bestraft, lernt man früh, Konfrontationen zu vermeiden und möglichst unproblematisch zu sein.

Doch indem Konflikte zunächst mit Freundinnen verhandelt werden, übernehmen wir oft die emotionale Vorarbeit für Männer. Wir trauen Partnern, Brüdern, Vätern oder Freunden nicht zu, gemeinsam mit uns Lösungen zu finden. Das gibt Kontrolle, verhindert aber echte Begegnung auf Augenhöhe.

Auch unter Freundinnen zeigt sich dieses Muster. Konflikte werden selten direkt ausgetragen. Stattdessen bespricht man sie zunächst mit Dritten, um sich die Validität der eigenen Gefühle versichern zu lassen. Dies führt jedoch dazu, dass man vom Gegenüber auch nicht mehr erwartet, dass ein Problem offen angesprochen wird, um den Groll ohne Ventil im Gegenüber gar nicht erst entstehen zu lassen, versucht man Differenzen zu antizipieren und die Person mehr zu spiegeln, sich besser anzupassen.

Doch je mehr wir darauf bedacht sind, anderen zu gefallen oder

zumindest nicht zu missfallen, desto weiter entfernen wir uns von uns selbst, entfremdeter fühlen wir uns. Und desto einsamer werden wir. Echte Nähe entsteht nur dort, wo wir uns zeigen - auch mit unseren unbequemen Seiten. Wer negative Gefühle zurückhält, vertraut letztlich nicht darauf, dass die andere Person das ganze Selbst lieben kann. Man verweigert ihm die Chance, genau das zu beweisen.

Es ist eine Form von Selbstschutz. In einer Gesellschaft, in der die akzeptierteste Rolle für Frauen, eine passive, eine zuhörende, eine zustimmende, eine mitfühlende ist. Sie schafft keine Angriffsfläche, da man so vermeidet einen eigenen Standpunkt zu beziehen, an dem man bewertet werden kann, und bietet somit Sicherheit.

Doch ohne Reibung gibt es keine Resonanz. Und ohne Resonanz keine Verbundenheit. Dort, wo wir uns nicht wirklich zeigen, zieht Einsamkeit ein.

(jlc)

Looksmaxxer die Alleinsamkeitsmaxxer

Wer von euch hat sich schonmal mit einem Hammer auf die Gesichtsknochen geschlagen, um durch die Mikrofrakturen die eigene Gesichtsstruktur zu beeinflussen? Ich denke mal die wenigsten. Doch genau dies und Vergleichbares machen sogenannte „Looksmaxxer“ ganz offen in Streams und verbreiten diese Methoden auf Social Media.

Hierbei geht es darum, sein Aussehen maximal zu optimieren. Daher der Begriff „Looksmaxxing“, vom englischen „Aussehen“ und einem umgangssprachlichen Begriff für „maximieren“.

Aber was hat gut aussehen zu wollen denn mit Alleinsamkeit zu tun? Die Looksmaxxing-Szene ist der „Incel-Szene“ entsprungen. Das sind Männer, die unfreiwillig nicht sexuell aktiv sind. Diese Frustration über ihre Einsamkeit äußert sich meist in höchst misogynen Ansichten. Weit verbreitet ist auch die Idee der „male loneliness epidemic“, also, dass Männer in den letzten Jahren zunehmend allein und einsam sind. Abgesehen davon, dass die meisten Studien zeigen, dass der Anstieg in Einsamkeit unabhängig vom

Geschlecht ist, machen die Männer dieser Community Frauen für ihre Einsamkeit verantwortlich. Die Theorie ist, dass Frauen, unabhängig von ihrer eigenen Attraktivität, nur an dem attraktivsten Teil der Männer interessiert ist. Somit sehen die Männer der Looksmaxxing-Community im Optimieren ihres Aussehens den Ausweg aus ihrer Einsamkeit. Dass diese Idee Quatsch ist und Aussehen allein keine Basis für gesunde Beziehungen ist, muss ich wohl nicht extra dazu sagen.

Natürlich sind die obengenannten Praktiken extrem und nicht jeder Looksmaxxer praktiziert diese. Es gibt eine Spannweite von Taktiken, um sein Aussehen zu optimieren, die von Gesichtspflege oder Workouts über Einlagen in den Schuhen, um größer zu wirken, bis hin zum oben genannten „Bone-Smashing“ geht. Beim Bone-Smashing schlagen sich diese Männer tatsächlich mit einem Hammer ins Gesicht, um mit den neu zusammenwachsenden Mikrofrakturen markantere Gesichtszüge zu erlangen. Dies und weitere durchaus gesundheitlich bedenkliche Praktiken sind jedoch

genau die, die am stärksten polarisieren und somit ein treibender Faktor sind, um diese Bubble der breiten Masse sichtbar und zugänglich zu machen.

Und im Mainstream ist sie definitiv angelangt. Besonders gut ist das daran zu erkennen, dass Begriffe wie „Moggen“ oder auch „Maxxen“ besonders auf Social Media, aber auch im Fernsehen ganz ohne Bedenken gebraucht werden. So fragt Leni Klum in der neuen Staffel „Germany’s Next Topmodel“ einen der Kandidaten, ob dieser weiß, was „to mogg“ bedeutet. Die Begriffe sind schnell Teil der aktuellen Jugendsprache geworden.

Doch was bedeutet „Moggen“ denn eigentlich?

Die wohl bedeutendsten Begriffe in der Looksmaxxing Szene sind „to mogg“ und „maxxing“, wobei bei beiden oft noch eine Eigenschaft vorangestellt wird. „Mogging“ bedeutet, dass man jemand anderen in den Schatten stellt. Dies bezieht sich oft auf das Aussehen allein, kann sich aber auch auf eine Eigenschaft fokussieren. So bedeutet „to heightmog someone“, größer als jemand zu sein, bzw. sein Gegenüber mit seiner Größe in den Schatten zu stellen. „Maxxing“

bedeutet, wie bereits gesagt, etwas zu optimieren, dies muss jedoch nicht zwangsläufig aktiv sein. Oft wird der Begriff benutzt, um auf eine stark ausgeprägte Eigenschaft oder Situation hinzuweisen. So sagt beispielsweise der Streamer Clavicular in einem Stream zu jemandem, sie würde „by[her]selfmaxxing“ da sie alleine abseits der Gruppe sitzt. Man kann diese Begriffe also auf beliebige Eigenschaften oder Situationen anwenden.

Diese Rhetorik spiegelt jedoch auch zutreffend die Mentalität dieser Community wider und warum diese so toxisch und gefährlich ist. Denn man steht konstant in Konkurrenz miteinander, alles dreht sich ums Aussehen. Dies endet auch nicht beim eigenen Aussehen. Es gibt eine Menge Streamer und Content Creator, die gefragt oder ungefragt das Aussehen ihrer Fans oder auch das von fremden Personen beurteilen und bewerten. Dies geht so weit, dass Proportionen von Gesichtszügen analysiert und dann mit dem „Ideal“ verglichen werden. Es gibt eine ganz eigene Skala, „die PSL Scale“, mit Begriffen für die verschiedenen Level der Attraktivität. Hier werden Menschen aufgrund ihrer „objektiven“ Attraktivität eingeteilt.

Meiner Meinung nach sind die Mühe und Arbeit, die in das Bewerten der Attraktivität und in das darauffolgende Einteilen in Kategorien gesteckt wird, schon im Grundkonzept toxisch genug. Die Skala ist zudem nichtssagend und bis zu einem gewissen Punkt rassistisch. Denn die Referenzgesichter, aufgrund derer die Ideale ermittelt werden, sind hauptsächlich weiß. Und selbstverständlich schneiden somit Menschen anderer Hautfarbe und Ethnie maßgeblich schlechter ab.

Die Looksmaxxer Community ist

höchst toxisch, der Wert eines Menschen wird von seinem Aussehen bestimmt und Männer greifen zu gefährlichen und extremen Methoden, um unter diesem konstanten Druck immer attraktiver zu werden, mithalten zu können. Alles in der Annahme, dass sie dadurch aus ihrer Einsamkeit ausbrechen können. Dies führt jedoch dazu, dass sie Frauen eher als Objekte ansehen, auf die sie nun einen Anspruch haben, anstatt gesunde Beziehungen mit ihnen eingehen zu können.

(lc)

Sternenregen

Das Wetter ist trüb, der Himmel bedeckt. Ich ziehe meine grünen Schuhe an, dazu eine rote Jacke und gehe raus ins Feld. Die Vögel fliegen tief. Ich atme die Frühlingsluft ein. Die Bäume fangen schon an zu blühen, der Winter liegt hinter mir. Der Winter mit seinem dunklen, kalten Gesicht. Ich höre in mich rein. Mir wird klar, ich fühle mich einsam und allein. Es fängt an zu regnen. Der dichte Geruch von Petrichor erfüllt die Luft, als der warme Regen auf die staubige Erde trifft. Ich laufe meine Runde noch zu Ende, genieße das Wetter.

Als ich wieder zu Hause angekommen bin, setze ich mich auf die Fensterbank und greife meinen Gedanken noch mal auf. Ich fühle mich einsam und allein. Ich möchte unter Menschen sein, mich mit Freund:innen treffen, ich möchte raus gehen die Welt erkunden, die Sonne auf meiner Haut spüren, den Wind, wie er durch mein Haar gleitet, aber trotzdem bleibe ich zu Hause, allein in meinem Zimmer. Manche sagen mir, ich soll einfach raus gehen, mich mit Leuten unterhalten, Spaß haben. Einfach

rausgehen. Aber es ist nicht einfach. Wie erkläre ich jemandem, dass ich mich nach einer Person sehne, aber trotzdem allein sein will. Allein, in meinem Zimmer, mit mir selbst. Aber gleichzeitig fühle ich mich dann einsam. Und diese Einsamkeit ist ein schmerzhaftes Gefühl. Diese Einsamkeit zerreißt mich. Ein Verlangen nach etwas, was du eigentlich gar nicht willst.

Ich möchte wieder raus in den Regen. Ich möchte neue Kontakte knüpfen, neue Erinnerungen mit meinen Freund:innen sammeln und mal aus mir rauskommen. Trotzdem sitze ich nur zu Hause auf der Fensterbank und starre zu den Sternen. Manche größer, manche kleiner, manche heller, andere dunkel. Aber eins haben sie gemeinsam. Sie strahlen alle zusammen am Himmel, ergeben zusammen Bilder. Sie scheinen alle

so nah, so greifbar, nur einen kurzen Moment voneinander entfernt. Doch wenn man genau hinschaut, sind sie alle mehrere Lichtjahre voneinander entfernt. Es ist wie eine Einbildung. Sterne sind mehrere Lichtjahre voneinander entfernt. Man könnte meinen, dass ein Stern einsam ist. Jedoch strahlt jeder Stern allein und wenn man genauer hinschaut, sieht man, dass sie von Planeten umkreist werden. Nach außen wirken sie also einsam, im Inneren wissen sie jedoch, dass sie nicht allein sind.

Ich sitze am Fenster und schau die Sterne an.

Plötzlich kommt ein Stern zu mir runter und fragt mich:

„Wollen wir gemeinsam einsam sein?“

(jp)

Allein unter vielen

Einsamkeit: unabhängig davon, wo du wohnst.

Ist man einsam, wenn man allein ist? Oder ist man nicht mehr einsam, sobald man unter Menschen ist? Alle sprechen von einer globalen Einsamkeitsepidemie, aber sind Grostadtbeholder:innen nicht umgeben von Menschen und kennen

Kleinstadtbeholder:innen nicht jede:n ihrer Nachbarn:innen beim Namen? Wo fühlen sich Menschen häufiger einsam oder ist Einsamkeit gar kein geografisches Problem?

Die Last der Einsamkeit

Täglich sieht man in der Großstadt hunderte Gesichter, doch Studien der World Health Organization zeigen, dass dadurch nicht automatisch mehr soziale Nähe entsteht. Meistens werden Begegnungen sogar als weniger bedeutungsvoll wahrgenommen. Durch diese Form der Isolation in der Menschenmenge fühlen wir uns häufiger einsam und empfinden es als schwieriger echte Freundschaften zu entwickeln.

In der Kleinstadt jedoch verschiebt sich die Art der Einsamkeit. Weniger Menschen um sich herum zu haben bedeutet auch, dass es eben schwieriger sein kann, Kontakte zu finden, die ähnliche Interessen haben oder bei denen man sich verstanden fühlt. Das nennt man strukturelle Isolation.

Zudem ist der soziale Druck in Erwartungen zu passen in der Kleinstadt meist höher.

Die Gemeinsamkeit der Großstadt und Kleinstadt liegt darin, dass man sich in beiden Räumen isoliert fühlen kann. Oft fehlen auch niedrigschwellige Orte der Begegnung. Außerdem sind auch beide von der Digitalisierung betroffen, welche zwar zur permanenten Verbindung beiträgt, jedoch führt oftmals der oberflächliche und idealisierte Kontakt, zur Verstärkung der Einsamkeit.

Einsamkeit ist also das Gefühl allein zu sein, unabhängig davon, ob man physisch allein ist oder sich in einer Menschenmenge befindet.

Einsamkeit als gesellschaftliche Aufgabe

Ob Dorf, Kleinstadt, Großstadt oder Metropole: Gemeinsam verringern wir Alleinsamkeit. Aufmerksamkeit, für sich selbst und für andere, ist dabei entscheidend. Es ist wichtig Orte der Begegnung aufzusuchen und zu schaffen, auf Menschen zuzugehen und achtsam miteinander umzugehen.

In Zeiten der gesellschaftlichen Spaltung Hass und Radikalisierung ist es umso wichtiger tolerant, offen und aufmerksam zu bleiben. Lasst uns versuchen, das hier auf dem OPEN OHR ganz bewusst umzusetzen und aufeinander zu achten!

Folgen von Einsamkeit

Wie euch sicher nicht entgangen ist, dreht sich dieses Jahr vieles auf dem OPEN OHR Festival um das Thema Einsamkeit, und während ihr hier alles Mögliche zu dem Thema lernen könnt, stellt sich dennoch die Frage: Was macht Einsamkeit so schlimm?

Aktuelle Umfragen zeigen, dass sich die Personengruppe, die sich einsam fühlt, geändert hat. Während bis 2013 deutlich Personen, die älter als 75 Jahre waren, zu der einsamsten Gruppe gehörten, hat sich das spätestens durch Corona geändert. Zwar stieg, unter anderem bedingt durch den Lockdown, die Einsamkeit in allen Altersgruppen an, doch in der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen am stärksten. Und seit 2020 zeigt sich deutlich, dass nicht mehr die Ältesten die einsamste Generation sind, sondern die Jüngsten.

Doch der folgende Beitrag beschäftigt sich nicht damit, wie Einsamkeit zustande kommt, sondern welche Folgen sie sowohl für die Betroffenen hat als auch für uns als Gesellschaft hat.

Einsamkeit hat viele Folgen, sowohl psychische als auch körperliche. Studien zeigen, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Depressionen gibt. Dabei kann Einsamkeit wie ein Teufelskreis wirken: Wer sich einsam fühlt, zieht sich oft weiter zurück; dadurch entsteht ein Leidensdruck, der die Lebensqualität zunehmend verschlechtert, was wiederum die Isolation verstärkt.

Doch neben diesen psychischen Folgen kann Einsamkeit ähnlich negative Wirkungen auf die körperliche Gesundheit haben wie Alkohol- und Nikotinkonsum oder schlechte Ernährung und zu wenig Bewegung. Wer über einen längeren Zeitraum chronisch allein ist, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Durch die Isolation steigt der Cortisolspiegel im Körper, was das Immunsystem schwächt. Hinzu kommt, dass einsame Menschen schlechter schlafen und schlechter schlafen wiederum beschleunigt das Altern und schadet der allgemeinen Gesundheit.

Außerdem neigen einsame Menschen dazu, einen ungesunde-

ren Lebensstil zu führen. Das lässt sich vor allem dadurch erklären, dass Menschen, die sozial eingebunden sind, gemeinsam mit ihrem Umfeld Aktivitäten wie Kochen oder Sport nachgehen. Wer eine Freundin hat, die fragt „Gehst du heute mit mir laufen?“ bewegt sich schlicht öfter. Das soziale Umfeld motiviert also zu einem gesünderen Lebensstil.

Wenn diese Faktoren zusammen betrachtet werden, leuchtet es ein, warum Personen, die sozial gut integriert sind, ein bis zu 50 % geringeres Sterberisiko aufweisen.

Die Auswirkungen von Einsamkeit beschränken sich jedoch nicht auf einzelne Personen, sie sind auch in der Gesellschaft als Ganzes zu spüren. Menschen, die sich einsam fühlen, ziehen sich nicht nur aus ihrem sozialen Umfeld zurück, sondern auch aus der Gesellschaft: Sie beteiligen sich seltener politisch, verlieren das Gefühl, Teil der Gemeinschaft zu sein, und werden zunehmend misstrauischer gegenüber anderen.

Besonders besorgniserregend ist dabei der Vertrauensverlust: Einsame Menschen verlieren nicht nur das Vertrauen in ihr unmittelbares Umfeld, sondern auch in Institutionen, Parteien, Parlamente und die Justiz. Als

Folge gehen sie zum Beispiel seltener wählen und sind anfälliger für Verschwörungstheorien. Einsamkeit stellt damit auch eine Gefahr für die Demokratie dar und sollte keinesfalls unterschätzt werden.

Dabei sollte man Menschen, die einsam sind, nicht für diese Entwicklungen verantwortlich machen. Vielmehr sollte Einsamkeit als etwas betrachtet werden, das gemeinsam bekämpft werden kann und muss.

Ich bin der Meinung, dass wir alle helfen können und das muss nicht groß anfangen. Ein kurzes Gespräch mit einer einsamen Nachbarin, eine Einladung zum gemeinsamen Mittagessen oder ein aufmerksames „Wie geht es dir?“ können bereits einen Unterschied machen. In den weiteren Beiträgen der Zeitung an diesem Wochenende, aber auch im Programm des gesamten OPEN OHR Festivals, gibt es viele Möglichkeiten, mehr zu dem Thema zu lernen. Vielleicht schaffen wir es nach diesem Wochenende, uns selbst weniger einsam zu fühlen oder anderen das Gefühl zu geben, Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

(fd)

Von Delfinen, Kühen und Kieselsteinen

Das Mittel Nummer eins gegen Einsamkeit sind bekanntermaßen Freundschaften. So zumindest bei uns Menschen. Doch wie sieht das eigentlich in der Tierwelt aus? Haben auch Kühe beste Freund:innen? Kennen Delfine sich beim Namen? Und warum schenken sich Pinguine eigentlich Kieselsteine?

Was die Wissenschaft sagt

Dass Tiere in der Lage sind, echte Freundschaften zu entwickeln, war in der Wissenschaft lange umstritten. Freundschaftliche Verhältnisse galten bis in die 2000er-Jahre als ein ausschließlich menschliches Phänomen. Wer Tieren freundschaftliche Beziehungen zusprach, sah sich schnell dem Vorwurf der „unwissenschaftlichen Vermenschlichung“ ausgesetzt. Doch diese Ansicht ist seitdem stark ins Wanken geraten.

Von Kühen und Giraffen

Zahlreiche Beobachtungen und Studien haben seither bestätigt: Tiere haben Freund:innen! Die Biologin Anja Wasilewski beobachtete bereits im Jahr 2003

freundschaftliches Verhalten zwischen Eseln, Pferden, Rindern und Schafen. Dieses äußerte sich zum Teil in engem Körperkontakt und gegenseitiger Fellpflege oder dem Teilen von Essen. Ganze Freundesgruppen bilden sich ihrer Beobachtung nach innerhalb solcher Huftierherden. Bei großem Stress suchen die Tiere dann ihre:n „beste:n Freund:in“ auf. Fast so wie bei uns Menschen. Sogar bei Giraffen, die nicht in festen Gruppen zusammenleben, konnte der in Kyoto forschende Wissenschaftler Fred Bercovitch enge soziale Beziehungen nachweisen, die teils über 15 Jahre lang bestehen und mit dem Wort „Freundschaft“ nicht besser beschrieben werden könnten.

Freund:innen mit Namen

Besonders beeindruckend ist die Kommunikation von Delfinen. Sie nutzen einzelne Lautsignale als Namen für ihre Freund:innen, die sie oft über mehrere Jahrzehnte behalten. Selbst nach Jahren der Trennung können sich Delfine wiedererkennen und mittels ihrer Namen rufen. Ähnlich komplex kommunizieren auch Papageien. Sie nutzen eine Art Familiennamen

zur Unterscheidung untereinander und Verständigung innerhalb der Gruppe.

Tiere brauchen Freund:innen

Doch woher kommt dieses Verhalten bei Tieren? Auf den ersten Blick scheinen Freundschaften keinen evolutionären Vorteil zu bieten. Antwort auf diese Frage liefert eine Langzeitstudie der Primatologin Joan Silk. Sie fand heraus, dass die Lebenserwartung und der Reproduktionserfolg von Pavianweibchen, die Freundschaften pflegen, höher ist als der von denen ohne ausgeprägtes soziales Umfeld. Ein fester Freund:innenkreis bedeutet also ein längeres Leben und höhere Chancen auf Nachwuchs. Außerdem scheint bei freundschaftlichen Interaktionen, wie dem Lausen bei Affen, eine hohe Menge an Oxytocin freigesetzt zu werden. Das sogenannte Kuschelhormon reduziert Stress und steigert das Wohlbefinden. Zeit mit Freund:innen verbringen, scheint Tieren also ebenso viel Freude zu machen wie uns Menschen. Die Biologin Livia Gerber konnte sogar nachweisen, dass Delfinmännchen mit Freund:innen langsamer altern. Freundschaften sind also gesund und in der Tierwelt essenziell zum Überleben.

Kleine Steine mit großer Wirkung

Wir sollten uns also an der Tierwelt ein Beispiel nehmen. Freundschaft als Mittel gegen Einsamkeit ist sowohl in der Tierwelt als auch bei uns Menschen lebenswichtig. Deshalb müssen soziale Bindungen gefördert werden! Es darf nicht sein, dass junge wie alte Menschen systematisch ausgeschlossen werden und aufgrund von gesellschaftlicher Benachteiligung den Zugang zu Gemeinschaft verlieren.

Vielleicht können wir uns hierbei an den Adélie-Pinguinen orientieren. Sie schenken einander jedes Jahr gegenseitig einen kleinen Kieselstein als Zeichen der Verbundenheit. Eine kleine Geste mit großer Wirkung.

Sorgen wir gemeinsam dafür, dass niemand zurückbleibt! Nutzen wir die gemeinsamen Tage hier auf der Zitadelle und schenken uns gegenseitig unsere kleinen „Kieselsteine“. Egal ob in Form von Offenheit, einem guten Gespräch oder tatsächlich einem kleinen Kieselstein. Damit niemand einsam nach Hause gehen muss.

(pji)

Einsam - heilsam

Ganz lang war es nur dunkel in mir
Ich war so allein
Nicht so, wie ihr denkt
Leute haben mit mir geredet in
der Schule
Ich hatte Freund:innen, habe
gelächelt, manchmal sogar gelacht
Meine Mutter war immer zu Hause
Ich habe eine tolle Schwester
Aber trotzdem
Habe ich mich so allein gefühlt
Die ganze Zeit dachte ich
„Was ist falsch mit mir?“
Hab in den Spiegel geschaut und
geweint
Wenn das Zurückhalten nicht mehr
ging
Habe alte Kinderfotos gefunden
Das, was ich war, angesehen
Ein fröhliches Kind, ein mutiges
Kind
Ein Kind, das immer und überall
dabei sein wollte und Menschen
zum Strahlen gebracht hat
Und ich hab mich so oft gefragt
„Was hab ich ihr angetan?
Was hab ich aus ihr gemacht?“

So lange habe ich mich zerfleischt
Innerlich
War allein in, allein mit meinem
Kopf
Allein habe ich mich in Tiefen
meines Selbst gestürzt
Und kam fast nicht mehr raus

Ich hab mich gründlich umgesehen
Und wenig war schön
Ein dunkler Schatten hat alles
vergraut
Aber
Ich hab mich angesehen
Lang und hart und schonungsloser
als gesund
Und allein hab ich mich
rausgekämpft
(Therapie hat bisschen geholfen)
Das Wissen, wer ich bin,
geschultert
Manchmal hat es mich wieder
zurückfallen lassen
So lange hab ich gegen so viel
gekämpft, das ich bin
Aber irgendwann war ich lange
genug allein
Um mich zu verstehen
Um zu sehen, wer ich bin
Und auch, wenn mein sehnlichster
Wunsch eine einfache Umarmung
war
War das größte Geschenk,
irgendwann zu wissen, wer ich bin
Und wenn ich heut alleine bin
Dann ist es kein Kampf mehr
Sondern Frieden
Und manchmal neue Seiten in mir
ansehen
Mit Neugier anstatt Angst

(ksf)

Begegnungsberichte

I. Alleinsüchte

Fernweh ohne Ende.
Fernweh für das Fremde.
Weil wir uns selbst fremd
geworden sind.
„Weiter, ferner, in höchste
Höhen.“
Internalisiertes Marketing.
Ob Karriereleitern hinauf, oder
Gegen das System.
Beides Produkte derselben Fabrik.

Doch Sehnsüchte.

Sehnsüchte, die bleiben. Und
Sehnsüchte, die vorantreiben.
Sehnsüchte der Begegnung. Nach
dem, was auch mehr sein kann. Es
immer schon war.
Sehnsüchte, die manchmal zu
Alleinsüchten werden.

Darüber gilt es zu berichten:
Über Begegnungsberichte.
Begegnungsberichte, die gar keine
sind.

II. Begegnungsberichte

Eine Geschichte von Timo.
Timo ist wie du und ich. Wie sie da
drüben und er hier neben dir.
Timo ist ein Städter, der vom Dorf
kommt. Ne einfache Seele.

Timo verlässt die Tür seiner
Wohnung. Er geht Spazieren,
allein. Alleinsam.

Timo denkt nach, und staunt mal
wieder über das Wort:
„Kommunikationsströme“.
So schnell überall, nur einen Klick
entfernt. Vernetzt und vor Ort. So
wird's doch verkauft.
Man muss sich nur in Jet setzen.
Den Motor der Yacht anwerfen.
Ne schnelle Airline buchen. Den
Rucksack packen.
Ein Uber nehmen. Oder einfach
auf's Handy klicken. Ja, das Handy.

Kommunikationsströme wie nie
zuvor. Vernetzt wie nie zuvor.
Timo flucht: „Doch Gefangene sind
wir uns doch selbst im Netz. Im
Netz der Fassade.“
Eine Fassade, so unvermeidlich.
„IMMER WEITER. Jeder Einzelne.
Zum Fortschritt voran.“
„Was'n Jammer. Muss doch nicht
so sein. Nicht irgendwie doch
vermeidbar?“

Timo läuft in Richtung Rhein.
Neustadt-Ding.
Er will sehen. Und gesehen
werden.
Erkannt werden. Vielleicht von
Bekannten. Oder den Flüchtigen,
die bisschen weniger als Bekannte
sind.
Oder von irgendwem.
Einfach begegnen. In
Begegnungen. Über die man dann

berichten kann.
In Begegnungsberichten.
Die vielleicht mehr werden. Oder
mehr sind, von Anfang an.
Hoffen auf das Mehr.
Volles Rheinufer. Heut muss es
also passieren.
Sonnenbrille auf, und Kopfhörer
raus. Musikboxen laut. Die
Unterhaltungen, beschäftigt.
Gesichter, am Lachen.
Lang ist der Weg. Lange die
Chance, die die Begegnung
möglich macht. Lange die
Begegnungszone. Doch trotzdem
will er's schnell schaffen, und geht
in schnellen Schritten. Obwohl die
Zeit sein Partner ist.
Doch treibt's ihn in allen Lagen.
Alleinsamkeit, eine Sehnsucht.
Die zu Alleinsucht wird.

Paar Meter noch. Dann ist sie
wieder vorbei, die
Begegnungszone.
Vorbei. Nichts. Ein kleines
dumpfes Gefühl. Enttäuschung.
Nächstes Mal vielleicht.

Timo bleibt stehen. Die Ampel rot.
Er guckt nach links, guckt nach
rechts.
Kurz sieht er einen Strich, er dreht
sich um.
Doch nein, nichts. Niemand.
Kein Zeichen. Kein Blick, keine
unschuldige Interaktion. Aber das
Handy, ja das Handy. Die Hände
aller voll damit. Ein Lächeln
heutzutage. Bleibt rare Ware.

Nächstes Mal vielleicht.

Timo erhofft sich den Strich. Den
Strich der Begegnung.
Auf das Davor und das Danach.
Die Hoffnung auf den Strich. Auf
das er kommt.
Während er jetzt in die U-Bahn
steigt, oder morgen im Bus.
Wenn er das nächste Mal zum
Spaziergang aufbricht.
Wenn er im Blumen in Seiten
blättert.
Oder irgendwann. Irgendwo.
Irgendwann vielleicht.

Alleine auch heute. Alleinsam nicht
immer. Einsam manchmal.
Timo kennt's schon. Es bleibt ja:
IMMER WEITER.
„Kann ja auch Hoffnung bedeuten“,
denkt sich Timo.
Er öffnet die Tür seiner Wohnung.
Und bleibt Allein.

III. Über Begegnungsberichte.

Kann man doch aber auch nicht
mehr tun, als selbst im eigenen
Umkreis ein Licht zu sein?
Für Echtes und Gutes, Faires und
Bedeutendes. Für das Mehr.
Zu hoffen, auf dass...
Auf dass mal ein Moment kommt,
an dem eine kollektive Erkenntnis
einsetzt.
Dass auf ein Etwas kein Mehr mehr
folgen braucht, um das Mehr zu
erlangen.
Eine Hoffnung, die bleibt.

A quick smoke

Disclaimer: Dieser Text thematisiert Tabakkonsum. Er romantisiert oder verharmlost diesen nicht.

Hey
Won't you linger
For a quick smoke?
Stay with me a little longer
Talk to me
Or just be silent
Stand here with me
You can have a cigarette too, if
you want
And if we end up smoking two
more
I won't mind

...

In search of fire
I approach
Try to smile and make it short
Don't wanna bother, don't want to
disturb
I'll say thank you and smile
And maybe, there'll be a smile in
return
And the slightest touch when I
reach out for the lighter
I'll turn and go
And muse on the courage I
couldn't find when I was younger

...

I step outside
And breathe in the cold air
There's noise behind me, noise
around
I've got my little rod of poison to
keep me company
The scratching in the lungs feels
more real than the chatter I've
been overwhelmed with for the
last ten minutes
And I breathe in and out
To turn back when it's all burnt up
And go back into the noise

(ksf)

Wie parasoziale Beziehungen Einsamkeit fördern und echte Freundschaften verdrängen

Samstagmorgen, 9 Uhr. Direkt nach dem Aufstehen ist die erste Handlung nicht etwa das Zähneputzen oder Kaffeemachen, sondern das Checken des Handys. Was gibt es Neues? Welche wilden Stories haben meine Lieblings-Influencer:innen heute erlebt und warum scheint deren Leben so viel interessanter zu sein als meins? Sei es durch Rezepte für den besten Iced Matcha Latte, die scheinbar perfekte Morning Routine oder spannende „relatable“ Storytimes - ich habe das Gefühl, die Influencer:innen des Vertrauens zu kennen und sogar ein Teil deren Lebens zu sein. Die Sache hat allerdings einen Haken: die Person, deren Leben ich verfolge, kennt mich nicht, hat mich noch nie gesehen und ist auch nicht mit mir befreundet. Diese Fixierung auf Influencer:innen hat dann oft zur Folge, dass das eigene Leben und die eigenen Freundschaften in den Hintergrund geraten oder sogar komplett vernachlässigt werden. Denn während ich seit mehreren Stunden die Inhalte von Medienpersönlichkeiten in den sozialen Medien konsumiere, ist es nicht mehr 9 Uhr morgens, sondern plötzlich Nachmittag, und alles, was ich bis dahin getan habe, war,

anderen bei ihrem Leben zuzusehen, während ich das meine hintenanstelle.

Aber was genau verbirgt sich hinter diesem Phänomen und warum ist es so problematisch? Parasoziale Beziehungen basieren auf der scheinbar persönlichen, aber einseitigen Kommunikation zwischen Medienpersönlichkeiten und Zuschauenden und obwohl diese Beziehung eindeutig einseitig ist, haben wir das Gefühl, dass unsere „Freundschaft“ mit der Person des öffentlichen Lebens auf Gegenseitigkeit beruht. Während parasoziale Beziehungen keine neue Social Media Erscheinung sind, sondern sich bereits seit Jahrzehnten durch die Kulturgeschichte ziehen, verkörpert die Tätigkeit von Influencer:innen den Hochpunkt der parasozialen Interaktion. Dies liegt daran, dass Werbeflatzierungen, die Influencer:innen machen, oft wie ein Ratschlag von Freund:innen wirken soll, sodass diese scheinbaren Beziehungen zu der Community zur Grundlage der Arbeit werden.

Obwohl parasoziale Beziehungen auch positive Aspekte haben

können, wie zum Beispiel das Zugehörigkeitsgefühl in einer Gemeinschaft, emotionale Unterstützung oder Inspiration, kann der übermäßige Konsum dieser einseitigen Beziehungen zu Einsamkeit und Isolation führen. Dahingegen sind es nach Daten des Einsamkeitsbarometers reale soziale Beziehungen, die einen Schutz vor Einsamkeit bieten können. Das liegt daran, dass laut Stefan Fritze Einsamkeit auf einem Mangel bedeutender sozialer Freundschaften basiere und authentische freundschaftliche

Beziehungen diesen Mangel ausgleichen können. Wenn wir uns jetzt allerdings in der digitalen Welt der einseitigen Beziehungen zu Influencer:innen und doomscrolling verlieren und unsere realen Freundschaften vernachlässigen, können Einsamkeit und das Gefühl der Isolation Teil des alltäglichen Lebens werden. Also stoppe ich, das Leben der anderen zu verfolgen, schließe mein Handy und lebe endlich mein eigenes.

(ed)

Platz für Deine Gedanken

Festivalguide



Programm

Das Programmheft gibt es wie jedes Jahr im Festivalbüro. Natürlich gibt es auch wieder ein vielfältiges Kinderprogramm. Mit dem QR-Code gelangst Du direkt zum digitalen Programmheft.



Barrierefreiheit



Das Festivalgelände ist eine alte Festungsanlage und es sind unebene Bodenverhältnisse (Wiese, Kopfsteinpflaster, unbefestigte Wege) und zum Teil steiles Gelände vorzufinden. Rollstuhlgerechte Toiletten findest Du am betonierten Rand der Hauptwiese. Zudem gibt es die Möglichkeit die Toiletten in der Nähe des Filmkellers zu nutzen. Informationen zu Veranstaltungen für Rollstuhlfahrer:innen, gehörlose oder blinde Menschen sind im Programmheft, das vor Ort erhältlich ist, gekennzeichnet. Es handelt sich hierbei lediglich um Empfehlungen der Projektgruppe.



Verleih von Gehörschutz

Ob groß, ob klein, ein Hörschutz muss sein. Bei Ausleihe erheben wir 20 € Pfand pro Kopfhörer, davon werden bei Rückgabe (egal wann) 5 € abgezogen. Den Restbetrag erhältst Du bei der Rückgabe. Wer die Kopfhörer behalten möchte, kann dies gerne auch tun (das Pfand wird in diesem Fall als Kaufpreis vollständig einbehalten). Ausleihen (und auch zurückgeben) kann man die Kopfhörer: Freitagabend 19 - 21 Uhr, Samstag/ Sonntag 12 - 18 Uhr und Montag 10-11 Uhr (immer am Stand der OPEN OHR NACHRICHTEN). Die Rückgabe (insb. montags) ist auch außerhalb der genannten Zeiten nach Anruf unter einer der folgenden Rufnummern möglich: 01577 - 4077565 oder 0176 - 323792 48 oder 0178 - 1830993.

Wenn Du Hilfe suchst

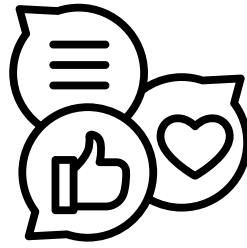


Wenn Du Hilfe suchst, findest Du hier Stellen an die Du Dich wenden kannst:

0157 - 359 981 43 "Krisenchat 24/7" Kostenlos für alle bis 25
0721- 98 19 29 10 "Bündnis gegen Cybermobbing"
0173 - 41 22 193 "Zebra" Alle Fragen rund um das Thema Medien
01805 - 313 031 "Sucht und Drogenhilfe"
0800 - 111 0 111, 0800 - 111 0 222 "Telefonseelsorge"
040 - 411 70 411 "Studentische Telefonseelsorge"
0800 - 011 60 16 "Gewalt gegen Frauen"
116 11 1 "Nummer gegen Kummer"

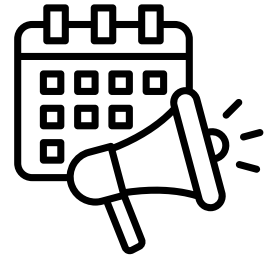
Online-Beratung: www.nummergegenkummer.de

OPEN OHR NACHRICHTEN auf Social Media



Die OPEN OHR NACHRICHTEN gibt es dieses Jahr auch online. Unsere Social-Media-Redaktion zeigt Euch Einblicke hinter die Kulissen, kurze Interviews, Eindrücke vom Festival und alles, was zwischen Redaktion, Stand und Zitadelle passiert. Folgt uns auf Instagram und TikTok und begleitet die OPEN OHR NACHRICHTEN auch digital. Alle Links findet Ihr über den QR-Code.

Veranstaltungstipp



Wir feiern 5 Jahre *HomeStage*!

Auch 2026 bringt die *HomeStage* im Rahmen der Interkulturellen Woche wieder junge Talente aus Mainz und der Region auf die Bühne. Am 14.09.2026, Einlass ab 17 Uhr, erwartet Euch in der Kulturei Mainz ein vielfältiger Abend voller Musik, Kreativität und Begegnung.

Ob Band, Gesang, Rap, Tanz, Akrobatik, Poetry Slam, Creative Writing oder etwas ganz anderes: Wir suchen Künstler:innen und kreative Acts zwischen 14 und 27 Jahren, die Lust haben, ihr Können auf der *HomeStage* zu zeigen, mit oder ohne Bühnenerfahrung.

Ihr möchtet auftreten oder einfach einen schönen Abend mit tollen jungen Künstler:innen erleben? Dann seid dabei und werdet Teil der *HomeStage* 2026. Bewerbungen und Fragen gerne per Instagram-DM an [@homestage_mainz](#) oder per Mail an: homestage.mainz@gmail.com



Redakteur:innen für OPEN OHR NACHRICHTEN gesucht!

Der Stadtjugendring Mainz e.V. organisiert auf dem OPEN OHR Festival seit vielen Jahren sein legendäres Zeitungsprojekt mit täglichen Berichten über Musik- und Kulturevents auf der Zitadelle. Wir suchen schon jetzt engagierte Leute für die Bereiche Redaktion, Layout, Fotografie, Druck und Organisation für das OPEN OHR 2027.

Wenn Du zwischen 16 und 27 Jahre alt bist und Lust hast, die Veröffentlichung der Zeitung mit in die Hand zu nehmen und ein bisschen hinter die Kulissen zu schauen, dann melde Dich per Mail unter mail@sjr-mainz.de an. Alte Ausgaben findest Du unter sjr-mainz.de/open-ohr-nachrichten/. Honorare können wir leider nicht bezahlen, Du kommst allerdings kostenlos auf das Gelände. Dabei hast Du die Gelegenheit viele Menschen, die bei diesem Festival mitwirken, persönlich kennenzulernen, einen Blick hinter die Kulissen der Festival-Organisation zu werfen und auch den Antworten fast all Deiner Fragen steht hierbei nichts im Wege. Auf Wunsch können wir Dir ein Praktikumszeugnis ausstellen. Bei einem Vorbereitungswochenende im Frühling lernst Du die anderen Redakteur:innen sowie das OON-Leitungsteam kennen.

Melde Dich schon jetzt! Wir freuen uns auf Dich!

Impressum

Die OPEN OHR NACHRICHTEN sind ein Projekt des Stadtjugendring Mainz e.V., bei dem junge Redakteur:innen aus Mainz auf dem Festivalgelände täglich eine Zeitung erstellen. Diese Zeitung muss nicht unbedingt die Meinung des Stadtjugendrings, des Veranstalters oder der Projektgruppe widerspiegeln. Wir freuen uns über Kritik, Anregungen oder Textbeiträge. Die Redaktion behält sich vor, Textbeiträge zu kürzen. Verwendete Quellen zu einzelnen Beiträgen können bei der Redaktion erfragt werden.

Redaktion:

Büsra Aras (ba); Kim Behler (kib); Patrick Bisang (pb); Anna Sophia Castano (alc); Julia Linn Castano (jlc); Lola Clemenz (lc); Dominic Clos (dc); Timo Dorn (td); Florentine Derbitz (fd); Eloise Descourvieres (ed); Maxi Fellhauer (mf); Kathrin Fuchs (ksf); Ida-Lotte Halfmann (ida); Paul Irion (pji); Janka Prekopp (jp); Roman Scheu (rs); Leonie Schönfeld (ls); Tom Schwenker (ts); Florian Stege (fs); Katharina Steiner (ks); Aylin Topaloglu (at); Lisa von Meer (lvm); Marie Wagner (mw); Angelina Westbrook (aw); Lukas Winterholler (lw)

Leitung des Projekts OPEN OHR NACHRICHTEN und V.i.S.d.P:

Patrick Bisang (pb, SJR Mainz e.V.); Dominic Clos (dc, SJR Mainz e.V.); Katharina Steiner (ks, SJR Mainz e.V.); Aylin Topaloglu (at, SJR Mainz e.V.); Lukas Winterholler (lw, SJR Mainz e.V.)

Titelbild: Leonie Schönfeld (ls)

Layout: Dominic Clos (dc)

Auflage: 500 Stück

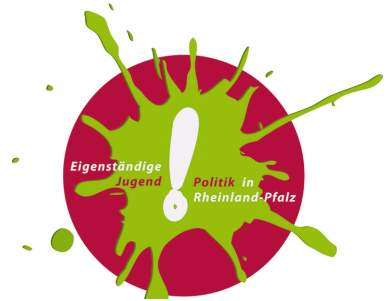


Unsere Unterstützer:innen - Wir sagen Danke!



Landeshauptstadt
Mainz

Jugendamt der Stadt
Mainz



medien.rlp

Institut für Medien
und Pädagogik e.V.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



LOTTO STIFTUNG
RHEINLAND-PFALZ



Pfarrer-Landvogt-Hilfe e.V.



INTERKULTURELLE WOCHE

Home Stage

MAINZ

14.09.2026

Einlass: 17 Uhr

Beginn: 18 Uhr

Eintritt frei!

KULTUREI
Zitadellenweg
55131 Mainz

Programm mit
Musik, Gesang, Rap, Tanz,
Akrobatik, Sport, Poetry
Slam und mehr!



Veranstaltet von:

Gefördert durch:



Landeshauptstadt
Mainz



Gefördert von



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **LeB&H!**



**Garantierter
Gewinn**
ab 10 Losen

Gewinnsparen

Richtig gutes Geld

Einfach sparen, gewinnen
und Gutes tun.

sparda-sw.de/gewinnsparen

Sparda-Bank