

# Allein und Teil der Gemeinschaft

## Alleinstehende Menschen bei Kolping

- Arbeitshilfe -



**Inhaltsverzeichnis**

**Vorwort** ..... 2

**Fragestellungen** ..... 3

**Alleinstehende bei Kolping –  
Versuch der Eingruppierung und Beschreibung** ..... 5

    Junge alleinstehende Erwachsene in der Familienphase ..... 6

    Alleinerziehende ..... 7

    Menschen in Lebensumbrüchen ..... 8

    Alleinstehende im Seniorenalter ..... 7

**Veranstaltungsideen – Eine Anregung** ..... 9

**Allgemeine Hinweise** ..... 12

**Stimmen zum Thema** ..... 13

**Presstext – Aufruf des Diözesanvorsitzenden** ..... 14



## Vorwort



Alleinstehende und alleinlebende Menschen sind für das Kolpingwerk angesichts der demografischen Entwicklung und sinkender Mitgliederzahlen bedeutsam. Immer mehr Menschen – quer durch alle Altersgruppen leben in unserer Gesellschaft allein. In Nordrhein-Westfalen sind das etwa 3,5 Millionen Menschen.

Die größte Gruppe der alleinlebenden Menschen finden wir nicht bei Senioren, sondern in der Altersgruppe der 25-45-Jährigen. Viele von ihnen leben auf eigenen Wunsch hin allein. Sie suchen fernab von Ehe und Familie Glück und Zufriedenheit im Alleinsein.

Alleinstehende und alleinlebende Menschen in unsere Kolpingsfamilien zu integrieren, ist ein wichtiges Ziel des Diözesanverbands Paderborn. Hier sind wir gefragt, zu erkennen, wo Menschen sich Kontakt zu Kolping wünschen, sie persönlich anzusprechen und Raum und Zeit für gute Gespräche und bedeutungsvolle Gemeinschaft anzubieten. Diese Gedanken wurden auch in einem Antrag zur Bundesversammlung 2016 aufgegriffen:

„Zur Profilschärfung unserer Kolpingsfamilien gehört es, die Achtsamkeitskultur zu fördern. In den Vorständen fehlt teilweise die Sensibilität für schwächere und einsame Mitglieder in der Gemeinschaft. Es gilt, die Kreativität für die Gestaltung eines solidarischen Miteinanders auszubauen.“

Die vorliegende Arbeitshilfe regt zur Auseinandersetzung mit alleinstehenden Personen in unserer Mitte an und gibt Anregungen zur Integration. Können wir sie für unsere Projekte und Angebote begeistern und ihnen helfen, sich in unserer Gemeinschaft wohlfühlen, gewinnen wir nicht nur neue Teilnehmer, sondern unter Umständen auch Menschen, die sich aktiv in unseren Kolpingsfamilien engagieren.

TREU KOLPING!

**Wilfried Joh. Schacker**

Leitung Diözesanfachausschuss Ehe - Familie - Lebenswege



In unseren Kolpingsfamilien stehen Alleinstehende häufig nicht im Fokus unserer Angebote. Um sich im Vorstand näher mit dieser Zielgruppe auseinanderzusetzen, können folgende Fragestellungen hilfreich sein.

- *Welche Angebote und Aktivitäten bietet unsere Kolpingsfamilie für junge Erwachsene ohne eigene Familie?*
- *Heißen wir neu zugezogene Personen willkommen in unserer Gemeinschaft?*



- *Welche konkrete Hilfe geben wir alleinstehenden älteren Personen und alleinerziehenden Eltern? Unterstützen wir junge Mütter und Väter, sich in ihrer neuen Rolle zurechtzufinden?*

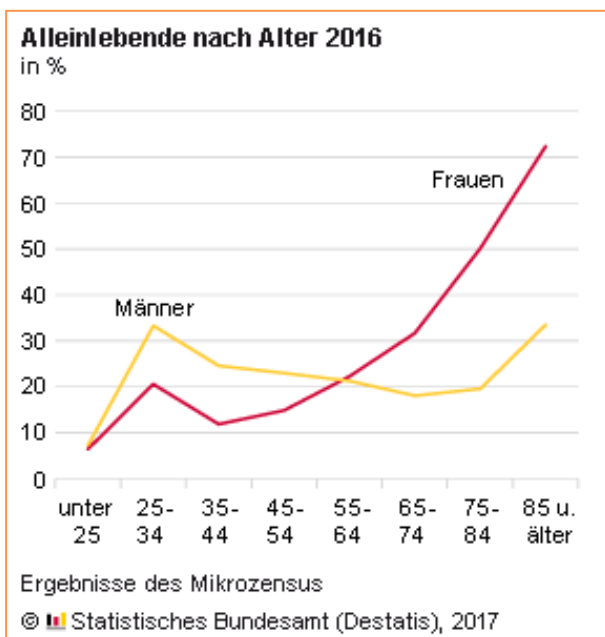


- *Bieten wir für unsere Veranstaltungen einen Abholservice für Menschen mit Bewegungseinschränkungen an?*
- *Gibt es Angebote für Personen, deren Kinder gerade das Elternhaus verlassen haben oder die nach einem langen Arbeitsleben ihren Ruhestand beginnen?*
- *Sind wir für Mitglieder da, deren Partner verstorben sind?*
- *Besteht für die Teilnahme an Angeboten und Veranstaltungen eine Kinderbetreuung?*
- *Wo und wie veröffentlichen wir unsere Angebote und Veranstaltungen? Sprechen wir damit alle möglichen Zielgruppen an?*
- *Sind unsere Angebote zeitgemäß und einladend, auch für Personen, die bislang kolping- und kirchenfern waren?*
- *Welche Möglichkeiten haben Personen aller Altersschichten, sich in unserer Kolpingsfamilie ehrenamtlich zu engagieren?*
- *Bekommen wir mit, wenn Kolpingmitglieder, die unsere Veranstaltungen immer besucht haben, plötzlich nicht mehr teilnehmen?*



## Alleinstehende bei Kolping – Versuch der Eingruppierung und Beschreibung

Alleinstehende nach Alter in Deutschland (2016)			
Alter	insgesamt	Männer	Frauen
unter 25	1,6 Millionen	0,9 Millionen	0,7 Millionen
<b>25 bis 45</b>	<b>5,5 Millionen</b>	<b>3,6 Millionen</b>	1,9 Millionen
<b>45 bis 65</b>	<b>5,5 Millionen</b>	3,0 Millionen	2,5 Millionen
<b>65 bis 85</b>	<b>4,9 Millionen</b>	1,4 Millionen	<b>3,5 Millionen</b>



In der Altersspanne der jungen Erwachsenen sind es überwiegend Männer, die einen Ein-Personenhaushalt führen, im höheren Alter hingegen Frauen, die aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung allein leben. Ab einem Alter von etwa 58 Jahren kehrt sich das Geschlechterverhältnis um. Knapp 20 Prozent der Frauen leben ab diesem Alter allein.

Die Formel „arm und allein“ gilt für die Mehrheit der Alleinlebenden, besonders aber für allein lebende Männer. Sie beziehen überdurchschnittlich häufig staatliche Transferleistungen und sind stärker von Armut bedroht.



## Junge alleinstehende Erwachsene in der Familienphase

Schwierig kann für Alleinstehende die Lebensphase sein, in der Gleichaltrige eine Familie gründen und Kinder haben, die Kindergarten und Grundschule besuchen.

Für Familien mit Kindern hält das kirchliche und verbandliche Umfeld eine große Zahl von Angeboten bereit: Krabbelgruppen, Familienkreise, offene Treffs im Zusammenhang der Sakramentenpastoral bieten Interessierten viele Möglichkeiten. Oft werden Eltern durch die kirchliche Sozialisation ihrer Kinder in diesen Prozess einbezogen und nähern sich so (wieder) der Kirche an. In diesem Bereich engagieren sich auch Kolpingsfamilien.

Alleinstehende und Paare ohne Kinder haben diese Chance meist nicht. Für sie muss Kolping Wege zur Kolpingsfamilie ebnen und offen halten. Deshalb herrscht bei Kolping Offenheit für interessierte Gäste und neue Teilnehmer („Willkommenskultur“) – Abschottung sollte es nicht geben. Gespräche, Aktivitäten und Aktionen richten sich nicht nur an Familien mit Kindern, sondern sind inhaltlich auch für Alleinstehende und Paare ohne Kinder interessant.



## Alleinerziehende

Familien mit minderjährigen Kindern in Deutschland (2016)		
	Anzahl	Anteil an allen Familien
<b>Familien mit minderjährigen Kindern in Deutschland gesamt</b>	<b>8,2 Millionen</b>	100 %
davon Ehepaare	5,7 Millionen	69,5 %
<b>davon Alleinerziehende</b>	<b>1,62 Millionen</b>	<b>19,8 %</b>
davon Lebensgemeinschaften	0,88 Millionen	10,7 %

Von den etwa 8,2 Millionen Familien mit minderjährigen Kindern in Deutschland sind etwa 20 Prozent alleinerziehend. Meist übernimmt diese Verantwortung die Mutter, denn nur etwa 10 Prozent der Alleinerziehenden sind Männer. Für die Mehrzahl der Betroffenen ist das Alleinerziehen aber nicht das angestrebte Familienmodell, sondern eine Phase, der andere Familienformen vorausgegangen sind.

Alleinerziehende stehen im Alltag vor besonderen Herausforderungen: zeitbedingter Stress, finanzielle Sorgen und psychosomatische Probleme sind keine Seltenheit. Ist der alleinerziehende Elternteil berufstätig, muss der Alltag mit Kind und Beruf besonders gut geregelt sein.

Besonders wichtig ist es dann, flexible und passgenaue Betreuungsangebote zu finden und ein verständnisvolles und familienfreundliches Umfeld zu haben. Das gilt auch für die Teilnahme an den Veranstaltungen der Kolpingsfamilie.





## Menschen in Lebensumbrüchen



Menschen sind nach einschneidenden Veränderungen in ihrem Leben offen für neue Kontakte, z.B. wenn sie den Partner durch Scheidung oder Tod verloren haben, wenn die Kinder den gemeinsamen Haushalt verlassen haben oder wenn Ausbildung oder Beruf den Umzug in eine neue Umgebung notwendig machen.

Offenheit und den Blick dafür zu schärfen, wo Menschen sich möglicherweise Kontakt wünschen, ist unverzichtbar. Wichtig ist zudem, Menschen in geeigneter Form – und das heißt in der Regel: persönlich – anzusprechen, sie für passende Angebote zu interessieren und einzuladen.

Ein Besuch bei der Kolpingsfamilie wird erleichtert, wenn die „Neuen“ wenigstens eine Person kennen. Veranstaltungsorte wie Pfarrheim oder Kolpinghaus sind dabei geeigneter als z.B. Privathäuser.



## Alleinstehende im Seniorenalter

Nach dem Ende des Berufslebens und dem Auszug der Kinder aus dem Elternhaus haben ältere Menschen häufig das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Alles dreht sich nur noch um Krankheit, Pflege und die eigene eingeschränkte Mobilität. Vor allem Sonn- und Feiertage können für ältere Menschen ohne Familie schwer zu ertragen sein.



Bei Kolpingsfamilien mit eigener Seniorenarbeit sind Alleinstehende in der Regel in der Mehrheit (ca. 2/3 der Teilnehmer). Neben verwitweten Kolpingmitgliedern handelt es sich beispielsweise um Frauen, deren verstorbene Ehemänner Mitglieder der Kolpingsfamilie waren und die sich erst jetzt Kolping anschließen. Hinzukommen Frauen, die ihre Ehemänner – oft über lange Zeiträume – gepflegt und dabei soziale Kontakte verloren haben sowie Frauen und Männer, deren Partner dauerhaft im Pflegeheim untergebracht sind.

Gerade älteren Alleinstehenden sind Programmpunkte mit Sozialkontakten wichtig, beispielsweise gemeinsames Kaffeetrinken und Fahrten. Auch hier ist eine persönliche Ansprache wichtig; Geburtstagsbesuche eignen sich besonders. Dem Vorstand sind „seine“ Senioren wichtig; man kümmert sich, fragt bei längerer Abwesenheit nach.



## Veranstaltungsideen – Eine Anregung

Der Selige Adolph Kolping schrieb 1864: „Es gibt viele Menschen, die haben wohl den Willen, Gutes zu tun, nur fehlt ihnen entweder das Geschick oder auch die rechte Aufmerksamkeit dazu, die Sache am rechten Zipfel anzufassen. Ein Fingerzeig genügt oft, den richtigen Weg anzugehen.“

Im Folgenden finden sich konkrete Ideen für Veranstaltungen, die für Alleinstehende wie für Paare und Familien gleichermaßen geeignet sind:

### Gesellige Veranstaltungen

- Spieleabende (auch ausgefallenerere Spiele, Skat, Rommé, Canasta, evtl. Bridge, Brettspiele, auch „neue“ Spiele)
- gemeinsamer Biergartenbesuch
- sonntägliche Kaffeetafel im Pfarrheim als feste Einrichtung einmal im Monat (ist unverbindlich, spricht möglicherweise gerade die an, die sich sonntags, dem typischen Familientag, einsam und gelangweilt fühlen)
- Liederabend am Lagerfeuer
- Boule-Spielen (geeignete Plätze werden immer populärer)

### Religiöse Veranstaltungen

- Gesprächsabende zu aktuellen Themen aus dem kirchlichen Bereich
- Glaubensgespräche
- Meditationen
- Bibel teilen
- gemeinsame Gottesdienste, auch an ungewöhnlichen („kultigen“) Orten



## Bildungsveranstaltungen

Ein klassisches Kolping-Betätigungsfeld: die ganze Bandbreite von einzelnen Vortragsveranstaltungen bis hin zu mehreren thematisch verbundenen Abenden kommen infrage.

## Kulturelle Angebote

- Theaterbesuch
- Kinobesuch
- Museumsbesuch
- Konzertbesuch

Jeweils mit Einführung oder anschließendem Gespräch, vorzugsweise solche Aktivitäten, die Menschen im Regelfall nicht allein unternehmen (z.B. Besuch des Kolping-Theaters Verl).

## Wandern / Reisen

- gemeinsamer Spaziergang
- Wanderung (regelmäßige Wandergruppe?)
- Walking-Gruppe (regelmäßig wöchentlich)
- Schwimmbadbesuch
- Tagesausflug
- Städtereise (z.B. Köln, Kerpen)

## Soziale Aktivitäten / Engagement

Wenn alle gemeinsam anpacken, kann Gutes entstehen. Aktivitäten dieser Art sollten sich ergeben, nicht sofort in den Mittelpunkt gerückt werden. Einsatz und Mittun bei traditionellen Aktionen wie der Kleidersammlung ist für viele Menschen attraktiv.



## Allgemeine Hinweise für Veranstaltungen und Angebote mit Alleinstehenden in unseren Kolpingsfamilien

### Ortswahl

Ein Treffen im Pfarrheim / Pfarrgarten / an einem offen zugänglichen Ort ist in der Regel geeigneter als der Garten von Familie X — da ist möglicherweise die Hemmschwelle, mal unverbindlich vorbeizuschauen, zu groß.

### Zeitpunkt

Keine Zeitpunkte wählen, die Berufstätige per se ausschließen [werktags vormittags / nachmittags]. Sonntag ist der Tag, an dem Einsamkeit ihre größte Wirkung zeigt. Daher für die Zielgruppe der Alleinstehenden gut geeignet.

### Offenheit

Offenheit ist unabdingbar. Alle Teilnehmer müssen wahrnehmen, dass sie nicht nur formal eingeladen sind [„Alle Interessierten sind herzlich eingeladen“], sondern erfahren, dass sie willkommen sind, dass man mit ihnen spricht, sie auch mit einbezieht.

### Persönliche Ansprache

Persönliche Ansprache ist unabdingbar, aber auch das Ansprechbarsein für andere. Nicht sofort mit dem Aufnahmeantrag wedeln. Bei der Ansprache / Einladung nicht die Familie überbetonen [z.B. „Tag der Kolpingsfamilie“ statt „Kolping-Familientag“; Suche nach geeigneteren, d.h. einladenden, nicht ausschließenden Wörtern für „Familienkreis“ etc.



### Vielfältige Interessen berücksichtigen

Möglichst viele Interessengruppen an der Programmplanung beteiligen; nur so können ihre besonderen Interessen berücksichtigt werden.



## Stimmen zum Thema

*„Alleinstehend zu sein, bedeutet für mich, keinen Gesprächspartner, keine Zuwendung, keinen Freizeit- und Urlaubspartner zu haben. Möchte ich verreisen, bezahle ich teure Einzelzimmerzuschläge. Denke ich an das Alter, gibt es niemanden, der für meine Betreuung oder Pflege da sein wird. Ich würde es toll finden, wenn es mehr Angebote speziell für Alleinstehende gäbe.“*

*„Da ich keine Omas und Opas in der Nähe habe, die mir helfen können, bin ich die meiste Zeit auf mich allein gestellt. Was ich mir von der Kolpingsfamilie wünschen würde, wäre ein Babysitter-Service. Gerade, wenn man neu in einem Ort ist und keine Familie in der Nähe hat, ist man froh, wenn man auf vertrauenswürdige Betreuungsangebote zurückgreifen kann.“*

*„Für mich bedeutet alleinstehend zu sein, sowohl Vater als auch Mutter für meine Kinder zu sein. Ich muss den Alltag allein organisieren und koordinieren. Einkaufen, Haushalt, Arbeit, Erziehung, Hobbys – für alles ist man allein verantwortlich.“*

*„Von Kolping wünsche ich mir Angebote für junge Erwachsene und dadurch die Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen.“*

*„Grundsätzlich muss ich selbst bereit sein, aus meinem Schneckenhaus herauszukommen. Wenn ich darauf warte, dass mir jemand persönlich ein Angebot unterbreitet oder eine Einladung ausspricht, warte ich vergebens. Wenn ich der Meinung bin, dass es in meinem direkten Umfeld ein spezielles Angebot für meine Altersgruppe mit besonderen Interessen geben soll, muss ich den ersten Schritt tun. Dies kann ich über die Kolpingsfamilie initiieren, weil ich dort aufgeschlossene Menschen treffe. Doch der Anstoß muss von mir ausgehen. Ich muss bereit sein, mich für die Sache einzusetzen.“*



## **Presstext – Aufruf des Diözesanvorsitzenden**

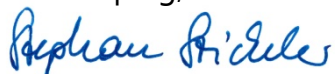
### **Den Bezug zu unseren Mitmenschen nicht verlieren**

*„Was dem einzelnen zu schwer wird oder woran er oft verzagt, das gedeiht ohne Mühe, wenn gemeinsam Kräfte, sich gegenseitig Stütze und Halt, dem Ziele zustreben“*, formulierte schon unser Verbandsgründer Adolph Kolping.

Unsere Gesellschaft wandelt sich. Immer mehr Menschen in unseren Kolpingsfamilien leben allein, haben keine eigene Familie oder erziehen ihre Kinder alleinverantwortlich. Das Kolpingwerk im Diözesanverband Paderborn möchte dazu ermutigen, diese Mitmenschen nicht zu übersehen. Den Blick dafür zu schärfen, wo sich Mitmenschen Kontakt wünschen, sie persönlich anzusprechen und ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, einen Platz in der Gemeinschaft zu finden, beziehungsweise sie dabei zu unterstützen, aktiv am alltäglichen Leben teilzunehmen, ist ein Auftrag, der uns allen gilt. Denn der Bedarf an Gemeinschaft und sozialer Interaktion ist hoch wie nie. Mitmenschen, die allein leben und sich alleingelassen fühlen, sind schon lange keine Randerscheinung mehr und kommen in allen Altersstufen vor. Die größte Gruppe ist jedoch die der 25-40-Jährigen. Gerade Lebensumbrüche, wie der Umzug in eine neue Stadt, um mit dem Studium oder einer Arbeitsstelle zu beginnen, können Ursachen für soziale Isolation und Vereinsamung sein.

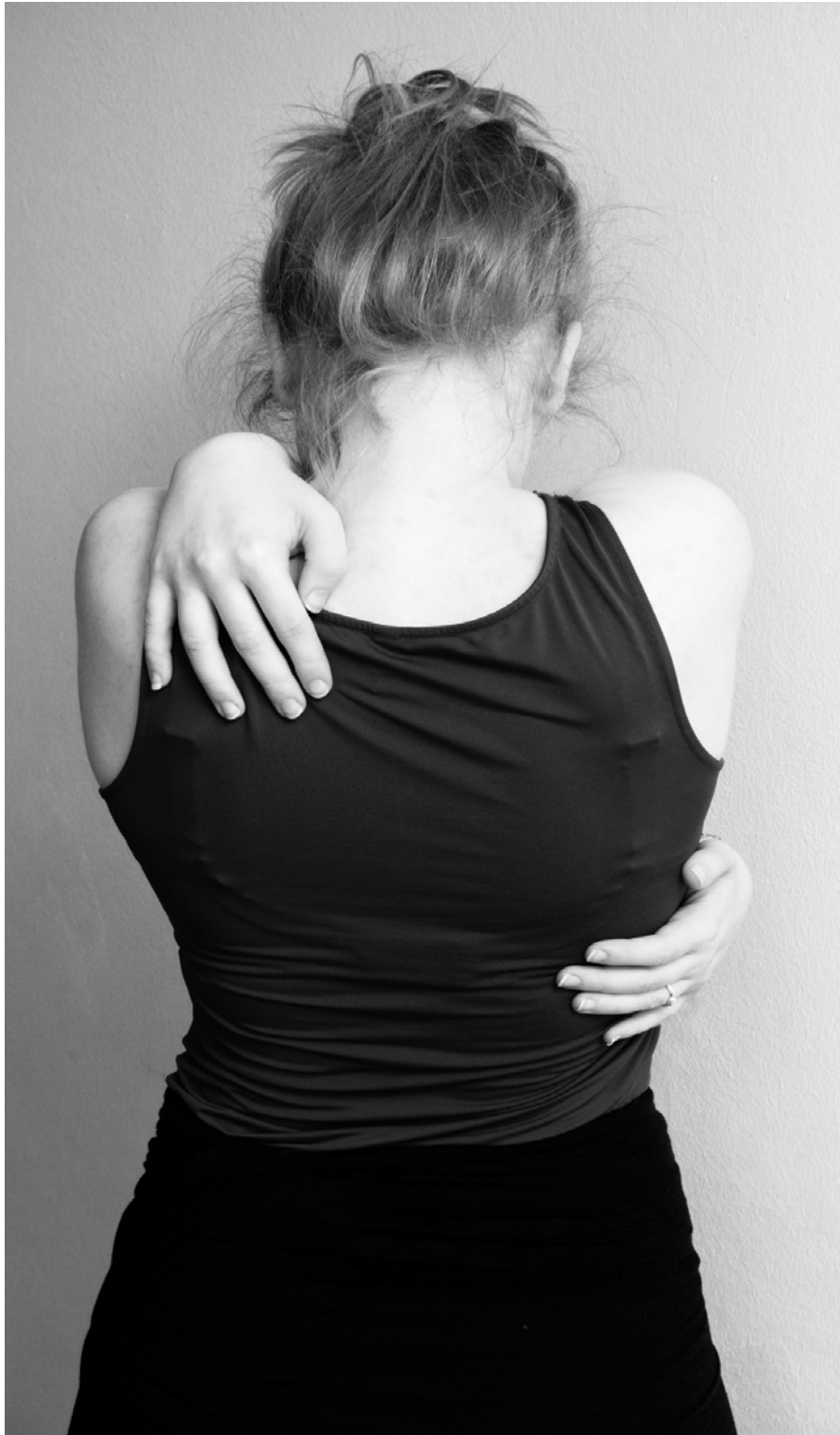
Fühlen sich Menschen in unseren Kolpingsfamilien willkommen, verhindern wir nicht nur ihre Ausgrenzung. Durch die Aufnahme in die Gemeinschaft wächst auch bei Ihnen das Interesse an der Allgemeinheit und fördert im besten Fall neues Engagement. Wir können dadurch nicht zuletzt auch Akteure gewinnen, die sich aktiv für unsere Anliegen einsetzen.

Treu Kolping,



Vorsitzender des Kolpingwerks Diözesanverband Paderborn





## Herausgeber

**Kolpingwerk  
Diözesanverband  
Paderborn**

Diözesanfachausschuss  
Ehe - Familie - Lebenswege  
in Kooperation mit dem  
Diözesanfachausschuss  
Senioren

Am Busdorf 7  
33098 Paderborn

05251 2888 500  
[info@kolping-paderborn.de](mailto:info@kolping-paderborn.de)  
[www.kolping-paderborn.de](http://www.kolping-paderborn.de)

### **Redaktion:**

Wilfried Joh. Schacker  
Christin Neumann

Stand: **Oktober 2017**

