

# Ulmer Denkanstöße

Vom 13.-16. März im Ulmer Stadthaus

## Einsamkeit hat viele Gesichter

Auch wenn wir „Alleinsein“ und „Einsamkeit“ teilweise synonym verwenden, beschreiben diese beiden Begriffe nicht unbedingt immer dasselbe. *Von Stefanie Müller*

Mal tun, wozu man Lust hat, ganz ohne Kompromisse. Nicht reden müssen, seinen eigenen Gedanken nachgehen, im eigenen Tempo. Es gibt Menschen, die genießen das Alleinsein mit sich selber, die freiwillige Einsamkeit. Sie nutzen den Rückzug aus der Gesellschaft als kreativen Raum und zur inneren Einkehr. Eine Möglichkeit zum Kraftschöpfen, zur Entschleunigung oder als Weg zur Spiritualität. Auf der anderen Seite ist da auch die unfreiwillige Einsamkeit, die soziale Isolation, die unfreiwillige Abgeschiedenheit von der Welt. Ein Alleinsein, das krank machen kann und der Seele nicht guttut.

### Erfahrungen weitergeben

Beide Seiten des Themas beleuchtet in diesem Jahr die Veranstaltung Ulmer Denkanstöße. Vom 13.-16. März gibt es im Ulmer Stadthaus unter dem Motto „Einsamkeit: Isolation und Freiraum“ Vorträge, Diskussionen und wie der Name schon sagt, eine ganze Menge Denkanstöße. Dabei sprechen an allen vier Tagen Persönlichkeiten, die beide Seiten der Einsamkeit kennengelernt haben. Ein Beispiel ist Dr. Dr. Placidus Heider: ein ehemaliger Mönch, der über seine Erfahrungen in Sachen „Alleinsein der Mönche“ spricht. Ein anderes Beispiel ist Thomas Middelhoff, einst Topmanager des Medienkonzerns Bertelsmann, der unter anderem wegen Steuerhinterziehung zu einer Freiheitsstrafe verurteilt wurde. Er berich-



Einsamkeit kann gewollt oder ungewollt sein. Es gibt Menschen, die genießen es, allein zu sein. Für andere ist Einsamkeit ein regelrechter Horrorzustand.

Fotos: Archiv, JenkoAtaman - fotolia.com

tet von der Einsamkeit, im Top-Management alleine Entscheidungen treffen zu müssen, bis hin zur Einsamkeit als Häftling in einer winzigen Zelle.

### Ist man nur alleine, wenn gerade keiner da ist?

Menschen fühlen sich aber nicht nur einsam, weil sie keinen Kontakt mit anderen

Menschen haben. Insbesondere Großstädte und große Menschenansammlungen erzeugen eine Atmosphäre der Anonymität: Andere Personen in unserer Nähe scheinen sich nicht um uns zu kümmern. Man geht in der Masse unter, fühlt sich im Stich gelassen, einsam und nicht geliebt. Die Denkanstöße wollen auch hier zu Diskussionen

anregen: Ist Einsamkeit ein Phänomen der Moderne? Trotz steigender Vernetzung steigt die soziale Isolation durch das Schwinden familiärer und anderer sozialer Eingebundenheit. Studien zeigen, dass unfreiwillige Einsamkeit – beispielsweise durch Ausgrenzung aufgrund von Altersarmut oder Gebrechlichkeit – krank macht.

Der Forscher Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer geht in seinem Vortrag „Gemeinsam statt einsam“ auf diesen Aspekt des Themas ein und zeigt wissenschaftliche Erkenntnisse zu Einsamkeit und sozialer Isolation auf.

**Info** Die Ulmer Denkanstöße vom 13.-16. März im Ulmer Stadthaus, das gesamte Programm unten.

## Sich nicht selbst verlieren

Der ehemalige Mönch, Maler und Seelsorger Placidus Bernhard Heider hält am 15. März im Rahmen der Denkanstöße ein Impulsreferat über seine persönlichen Erfahrungen.

### Was ist Schwerpunkt Ihres Vortrags bei den Denkanstößen?

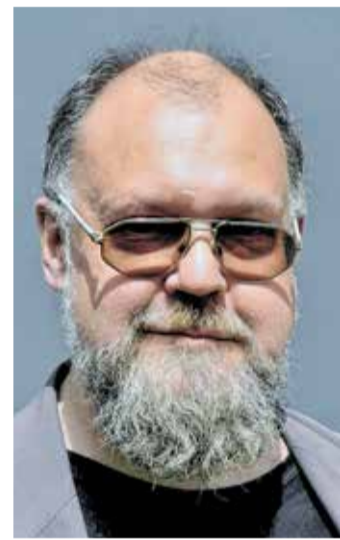
**Placidus Heider:** Ich werde über meine persönlichen Erfahrungen über das Alleinsein der Mönche, das heißt der Eremiten und der Einsiedler, sprechen.

### Wie beurteilen Sie als ehemaliger Mönch die Einsamkeit?

**Heider:** Einsamkeit liegt wohl in jedem Menschen, jeweils ganz persönlich und individuell und auch verschieden. Sie ist zum einen Möglichkeit und zum anderen Gefährdung. Wenn kein Publikum mehr da ist, vor dem man eine Rolle spielen könnte, steht man ganz allein vor dem Spiegel. Ohne die Aussicht auf Freispruch oder Beifall. Ob das nun gut oder schlecht ist, ist da keine Frage mehr, das interessiert dann auch niemanden mehr, man muss sich dann der Realität stellen.

### Wie beurteilen Sie die Gegenwart mit einem Übermaß an Reizen in Form von Technischen Gadgets, Social Media und Streamingdiensten. Macht das einsam?

**Heider:** Die Überflutung ist da nicht so sehr das Thema, sie kann ebenso sehr Wüste sein wie die geographische Wüste. Eher die Ablenkung, das Ausweichen sind heute das Thema.



Dr. Dr. Placidus Heider studierte akad. Malerei in München und Wien und war Benediktinermönch in Metten. Er studierte auch Philosophie, Theologie, Psychologie und Kunstgeschichte in Salzburg und promovierte in Philosophie und Theologie.

Foto: Privat

### Wie lautet denn Ihr persönlicher Tipp für Rastlose und Einsame?

**Heider:** Wer sich in sich selbst einschließt oder in soziale Selbstbilder, verliert sich selbst. Wer sich an die Dinge – auch Bewertungen und Ängste – verliert, büßt die Welt ein. Das ist natürlich nicht einfach, es ist vielmehr eine Lebensaufgabe.



Bach-Cello-Suiten von Milan Vrsajkov, Solitude Music für Gongs und Große Trommel von Jürgen Grözinger (links).

## Licht aus, Musik an!

Am 13. März findet im Rahmen der Denkanstöße ein sehr ungewöhnliches Konzert statt.

Völlige Schwärze: Jeder Gast im Publikum ist so auf sich selbst fokussiert, erlebt das Konzert losgelöst „einsam“ hörend. Zum anderen entsteht ein neues Gefühl des Zusammenfindens, des Erspürens des Raumes und der Menschen darin. Die anfängliche Einsamkeit verwandelt sich in ein erhabenes Gefühl der Gemeinschaft im Dunkeln. Und auch die Musiker können nicht mehr über Blicke und Zeichen kommunizieren, sind auf den Hörsinn zurückgeworfen.

### Für die Denkanstöße komponiert

Bachs Cello-Suiten gelten als Anfang und Ende aller Cel-

lo-Musik. Interpret Milan Vrsajkov, ist ein international renommierter Cellist, der sich sowohl als Mitglied der Camerata Salzburg, als auch als Solist einen Namen machte. Zwischenspiele mit Gongs und Trommeln versprechen erweiternde akustische Erfahrungen. Der in Berlin lebende gebürtige Ulmer Jürgen Grözinger ist unter anderem durch seine Beiträge für die Reihe „Neue Musik im Stadthaus“ und durch Kompositionsarbeiten wie für das Münsterturnjubiläum 2015 bekannt. Für die Ulmer Denkanstöße wird er seine eigens für diesen Anlass komponierte „Solitude Music“ uraufführen.

EINSAMKEIT

Isolation und Freiraum

**PROGRAMMÜBERSICHT**  
ULMER DENKANSTÖSSE 2019

---

**Mittwoch, 13. März 2019 | 18.00 Uhr**  
Xinedome, Am Lederhof 1

**FILM: LOST IN TRANSLATION**  
Regisseurin Sofia Coppola,  
mit Bill Murray und Scarlett Johansson

---

**Mittwoch, 13. März 2019 | 20.30 Uhr**  
Stadthaus Ulm, Münsterplatz

**DUNKELKONZERT**  
Jürgen Grözinger *Perkussion*  
Milan Vrsajkov *Violoncello*

Cello-Suiten von Bach und Schlagwerk-Interpretationen anschließend  
Möglichkeit zum Nachgespräch.  
Dauer ca. 40 Minuten.

---

**Donnerstag, 14. März 2019 | 19.30 Uhr**  
Stadthaus Ulm, Münsterplatz

**ERÖFFNUNG DER ULMER DENKANSTÖSSE 2019**

**ERÖFFNUNGSVORTRAG**  
PROF. DR. HARTMUT ROSA  
Institut für Soziologie,  
Friedrich-Schiller-Universität Jena  
»Die Unverfügbarkeit der Gefühle«

---

**Freitag, 15. März 2019 | 14.00–16.30 Uhr**  
Stadthaus Ulm, Münsterplatz

»EINSAMKEIT IN HÖHEN UND TIEFEN«

**Impulsreferate und Diskussionsrunde**  
Dr. Dr. Placidus Heider  
*Lehrbeauftragter Universitäten Ulm und Regensburg, freier Trauerredner*  
»Einsamkeit als Ziel: Vom Alleinsein der Mönche«

**Welf Kaufmann**  
*Zimmermeister und Dozent, Lehrte*  
»Einsamkeitserfahrungen auf Wanderschaft? Über Kuhköpfe und die Fremde«

**Dr. Vinzenz Mansmann**  
*Arzt, Bad Waldsee*  
»Einsamkeit ist Kopsache – auch im Knast, aber das Umfeld hat einen großen Anteil daran.«

**Dr. Thomas Middelhoff**  
*ehemaliger Top-Manager*  
»Vom Vorstandsbüro ins Gefängnis: die Einsamkeit von Top-Managern in Extremsituationen«

---

**Freitag, 15. März 2019 | 17.00–18.30 Uhr**  
Stadthaus Ulm, Münsterplatz

**LESUNG – ALEXANDER HUBER**  
*Profibergersteiger und Extremkletterer*  
»Einsamkeit in den Bergen«

**Samstag, 16. März 2019 | 14.00–16.30 Uhr**  
Stadthaus Ulm, Münsterplatz

»GEMEINSAM – EINSAM«

**Impulsreferate und Diskussionsrunde**  
Lydia Staltner *Gründerin LichtBlick Seniorenhilfe e. V., München.*  
»Armut macht einsam«

**Dr. Friederike Gösweiler**  
*österreichische Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin*  
»Die Literatur, Urmedium der Virtualität, als Einsamkeitspraxis in der Internetgesellschaft«

**Juliane Stiegele**  
*Architektin und Künstlerin, Augsburg*  
»Opentot – Ein Kunstprojekt gegen Einsamkeit«

**Dr. Janosch Schobin** *Fachbereich Gesellschaftswissenschaften, Universität Kassel*  
»Einsamkeit und Anerkennung: Lebenskonstruktionen vereinsamer Menschen im Kulturvergleich«

---

**Samstag, 16. März 2019 | 17.00–18.30 Uhr**  
Stadthaus Ulm, Münsterplatz

**ABSCHLUSSVORTRAG**  
PROF. DR. DR. MANFRED SPITZER  
*Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III, Universität Ulm*  
»Gemeinsam statt einsam – wissenschaftliche Erkenntnisse zu Einsamkeit und sozialer Isolation«

Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei. Die Einnahmen aus freiwilligen Spenden kommen der Vesperkirche Ulm zugute.  
[www.pauluskirche-ulm.de/vesperkirche.html](http://www.pauluskirche-ulm.de/vesperkirche.html)



ulm university universität



Stadt Ulm Kulturabteilung



ulm



Stiftung Bildung und Soziales der Sparda-Bank Baden-Württemberg



Sparda-Bank

[www.ulmer-denkanstoesse.de](http://www.ulmer-denkanstoesse.de)