

**Die AutoStube** GmbH  
DIE AUTOSTUBE GmbH  
**10% Gutschein**  
- max. 1 GS pro Auftrag\*  
August-Wellenkamp-Str. 8  
21337 Lüneburg ☎ 04131-400 191  
**AUTO PRO**  
\*Gültig bis 31.12.24 DIE WERKSTATT.

**FEIERN SIE MIT UNS!**  
**OPEN HOUSE**  
20 JAHRE ★ CASTANEA  
**SO, 18.08. I 11-18 Uhr**  
Tolle Highlights und Aktionen für Groß & Klein!  
BWP Castanea Resort Hotel  
Scharnebecker Weg 25 · 21365 Adendorf  
www.castanea-resort.de

# LÜNEPOST

Das Wochenblatt für Lüneburg und Umgebung



## Keine Rundflüge beim Flugplatzfest

Beim Tag der offenen Tür am Sonntag, 16. Juni, zeigen die Mitglieder des Lüneburger Luftsportvereins die faszinierende Welt des Fliegens. Auch wenn es keine Rundflüge gibt, ist das Programm einen Besuch wert >>> Seite 10

Foto: t&w



## Ilana ist unverwechselbar

Die fünfjährige Hündin Ilana wurde von Alida Gundlach und ihrem Tierwerk-Team in Rumänien entdeckt und gerettet. Unter den LP-Leserinnen und Lesern sucht die unverwechselbare Ilana nun eine neue Familie >>> letzte Seite

Foto: Tierwerk/nh



## Ab wann trinke ich zu viel?

In der bundesweiten Aktionswoche Alkohol lautet das Motto diesmal „Weniger ist besser“. Beraterinnen von Drobs in Lüneburg erklären, wann der Alkoholkonsum gefährlich wird und wo es im Fall der Fälle Hilfe gibt >>> Seite 3

Foto: stockah/adobe/nh

### BLECKEDE

#### Polizei nimmt Biker unter die Lupe

Bei schönem Wetter zieht es Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer schon immer auf die Straßen an der Elbe. Weil die dortigen Strecken jedoch nicht ungefährlich sind, hat die Polizei u. a. in Bleckede zahlreiche Biker und ihre Maschinen unter die Lupe genommen >>> Seite 2

### LÜNEBURG

#### Der nächste Neue für die SVG

Mit Legionären aus Amerika hat Volleyball-Bundesligist SVG Lüneburg in der Vergangenheit gute Erfahrungen gemacht. Zur neuen Saison kommt nun ein „Ami“ als Mittelblocker nach Lüneburg, der eigentlich gar keiner ist: Simon Torwie ist 22, geborener Mallorquiner und steht bei den deutschen Bundestrainern im Notizbuch >>> Seite 6

### BRIETLINGEN

#### Morgens waren die Luxus-Autos weg

Die Polizei spricht von einem „atypischen“ Einbruch: In Brietlingen stiegen Unbekannte nachts in ein Einfamilienhaus ein. Sie hatten es einzig und allein auf die Schlüssel von zwei hochwertigen Mercedes abgesehen. Die beiden Luxus-Autos stellten sie anschließend unbemerkt vom Grundstück >>> Seite 2

### LÜNEBURG

#### Exhibitionist fällt auch angezogen auf

Nachdem er in der Vergangenheit immer wieder mit heruntergelassenen Hosen aufgefallen ist, wurde ein amtsbekannter Exhibitionist nun handgreiflich. In der Lüneburger Innenstadt ging der 46-Jährige auf eine junge Passantin (19) los. Dass er seine Kleidung dabei anbehielt, macht die Sache nicht besser >>> Seite 2

### AMELINGHAUSEN

#### Kritik an „Goldener Landpartie“

Dass Amelinghausen am vorigen Wochenende das 50-jährige Bestehen der Samtgemeinde mit einem „normalen“ Dorffest feierte, gefällt LP-Leser Volker Niemeyer gar nicht. In einem Leserbrief äußert der Amelinghausener Kritik an der „Goldenen Landpartie“ >>> Seite 4

### ■ AUSSERDEM

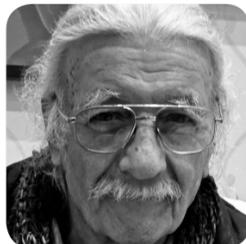
Anzeigenmarkt.....	12
Heiraten.....	12
Immobilienmarkt.....	13
Kfz-Markt.....	13
Stellenmarkt.....	13

**OPTIVA**  
OPTIMALE FUSSEINLAGEN  
Eine Marke von Reha-OT Lüneburg

**LÜNEPOST WETTER**

<b>DO</b> 13.06.	<b>FR</b> 14.06.	<b>SA</b> 15.06.
bewölkt 15°C	regnerisch 18°C	regnerisch 18°C

# EINSAMKEIT hat viele Gesichter



Lockdown, Ausgangssperre, Kontaktverbote – während der Corona-Pandemie hat die Zahl der einsamen Menschen durch die strikten Regeln stark zugenommen. Vor und nach der Pandemie ging die Einsamkeitsbelastung wieder zurück. Das ist ein zentrales Ergebnis des ersten Einsamkeitsbarometers, das Bundesfamilienministerin Lisa Paus kürzlich vorstellte. Diese Studie analysierte zum ersten Mal das Einsamkeitserleben der Bevölkerung in Deutschland. Die Daten zur Einsamkeitsbelastung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen wurden zwischen 1992 und 2021 erhoben. Weitere Erkenntnisse der Studie: Ältere und Jüngere sind am häufigsten betroffen, Frauen sind stärker belastet als Männer. Doch hinter den Daten aus der Analyse stecken auch viele Schicksale. Menschen, die einsam sind und darunter leiden. Die LÜNEPOST gibt diesen Menschen heute ein Gesicht und lässt Betroffene zu Wort kommen. Ihre berührenden Geschichten >>> Seite 5



Fotos: sst

## Trendsport Hobby Horsing: Sie starten bei der WM

Sie sind mit Leidenschaft und Ehrgeiz erfolgreich: Das Hobby-Horsing-Team des MTV Hoopie lockt Sportlerinnen aus dem Landkreis Lüneburg und dem halben Norden an. Jetzt geht's zur WM nach Finnland, ins „Mutterland“ des Sports. „Das ist für alle ein Traum“, macht Trainerin Anabell Harms deutlich. Welcher Aufwand dahinter steckt und was sich hinter dem Trendsport Hobby Horsing verbirgt >>> Seite 6



**DIE LETZTE HÜRDE VOR FINNLAND:** Das Hobby-Horsing-Team um Trainerin Anabell Harms (l) freut sich auf den Start bei der WM. Foto: privat

## Die Statik ist herausfordernd

Planer nehmen Gradierwerk im Kurpark unter die Lupe

Wann starten die Sanierungsarbeiten am Lüneburger Gradierwerk? Diese Frage stellen sich viele, die am beliebten Bauwerk im Kurpark vorbeigehen. Einen Ausblick gab Oberbürgermeisterin Claudia Kalisch zuletzt im Rat: „Wir sind zuversichtlich, dass ab November das Schwarzdornreis eingesetzt werden kann. Zahlreiche Voruntersuchungen haben stattgefunden. Es liegt ein aktualisierter Bauantrag vor. Sobald dieser genehmigt ist, sollen unmittelbar die ersten sichtbaren Arbeiten beginnen.“ Zum Hintergrund: Die Ergebnisse einer obligatorischen Statikprüfung haben nicht nur die Tragfähigkeit für eine PV-Anlage, sondern generell die Standfestigkeit des Gradierwerks in Frage gestellt. Eine Lösung wurde bereits gefunden: Über die gesamte Länge des Gradierwerks soll eine Fachfirma 50 Bohrpfähle einsetzen.



**SCHWIERIGE STATIK:** Das Gradierwerk im Kurpark benötigt für die Standsicherheit spezielle Lösungen. Foto: sp

Hinzu kommt ein neuer Holzrahmen im Innern des Ständerwerks. Dafür muss allerdings die denkmalgeschützte Rieselpfanne weichen. „Hier warten wir zuversichtlich auf die Zustimmung des Denkmalschutzes“, berichtete Kalisch. Für die statische Ertüchtigung rechnet die Verwaltung mit bis zu 150.000 Euro. Die Salva GmbH –

gens für die Realisierung des Projekts von Avacon und Kurzentrum Lüneburg gegründet – beschäftigt sich aktuell mit der Finanzierung. Das Gradierwerk ist dabei ein kleiner Bestandteil des Energiekonzepts für die Salztherme Lüneburg. Gute Nachricht: Aus der Bundesförderung wurden 1,4 Millionen Euro für das Gesamtprojekt bewilligt.

## So lief die Europawahl im Landkreis Lüneburg

Der bundesweite Rechtsruck ist vor allem in der Stadt Lüneburg deutlich geringer ausgefallen als anderswo. Bei den Europawahlen am vorigen Sonntag erreichte die AfD in der Stadt 8,36 Prozent, im gesamten Landkreis 11,96 Prozent. Bundesweit lag sie bei 15,90 Prozent. Stärkste Kraft in Stadt und Landkreis wurde (wie auch bundesweit) die CDU. Wie die anderen „Großen“ abschnitten, welche Kleinstpartei gerade einmal 18 Kreuze auf den hiesigen Stimmzetteln sammeln konnte >>> Seite 3

## Triple-Sause steigt in Rettmer

Der Ort feiert Samstag drei Jubiläen und die neue Chronik



**RETTMER TANZT:** Samstag wird beim Sommerfest der Feuerwehr ausgelassen gefeiert – so wie hier kürzlich beim Maibaumfest. Foto: poe

Dass die Menschen aus dem Lüneburger Ortsteil Rettmer feiern können, haben sie erst kürzlich beim Maibaumfest bewiesen (Foto). Doch jetzt setzen sie noch einen drauf. Am kommenden Samstag steigt rund um die Feuerwache Süd das große Jubiläumsfest. Es gibt gleich drei Anlässe: Das Dorf wird 710 Jahre alt, die Feuerwache Süd steht seit 30 Jahren und die Eingemeindung nach Lüneburg liegt genau 50 Jahre zurück. Das alles wird Samstag ab 14 Uhr gefeiert. Und es gibt noch einen Grund: Pünktlich zum Fest erscheint die neue Ortschronik, eine faszinierende Reise durch sieben Jahrhunderte. Alle Infos zum Sommerfest und zur Chronik >>> letzte Seite

**Deutsch-Holländischer Stoffmarkt**

**Lüneburg**  
Parkplatz Famila  
**So 16. Juni**  
11-17 Uhr

[www.stoffmarkt-expo.de](http://www.stoffmarkt-expo.de)

# Was treibt Menschen in die Einsamkeit?

LP-Leserinnen und Leser erzählen ihre persönliche Geschichte

„Gemeinsam aus der Einsamkeit“ – unter dieser Überschrift steht die am kommenden Montag, 17. Juni, beginnende Einsamkeitswoche. Zum Start der bundesweiten Aktionstage gibt die LÜNEPOST heute einigen einsamen Menschen ein Gesicht. Neun Leserinnen und Leser erzählen, was sie in die Einsamkeit getrieben hat und welchen Rat sie anderen Betroffenen geben.

Die Idee zu dieser Seite entstand bereits zu Weihnachten: Denn nicht jeder hat Angehörige oder Freunde, mit denen sich die Feiertage verbringen lassen. „Damals hatten wir die Idee, einsame Menschen zusammenzubringen“, erzählen Nicole Bruns und Simone Steinbrenner. Die beiden Lüneburgerinnen verschafften ihnen über Weihnachten und Silvester in einem kleinen Café in der Lüneburger Innenstadt ein paar gemütliche Stunden. „Nicole servierte selbstgebackene Torte und Apfelkuchen, ich brachte Kekse mit“, erinnert sich Steinbrenner, die als Reporterin bei der LÜNEPOST arbeitet. „Wir ha-

ben damals spontan Leute eingeladen, von denen wir wussten, dass sie die gesamten Feiertage über alleine verbringen und/oder unter ihrer Einsamkeit leiden.“

In lockerer Runde treffen sie sich seither immer mal wieder. „Dabei geht es um mehr als ums Essen – es geht um den Kampf und die Angst vor dem Alleinsein“, haben die Initiatorinnen festgestellt. „Es werden immer mehr Menschen, die wir kennenlernen und die den Mut aufbringen, über ihre Einsamkeit zu sprechen. Denn Einsamkeit geht uns alle an“, sagt Simone Steinbrenner.

Daraus entwickelte die Reporterin die Idee, einsamen Menschen ein Gesicht zu geben und sie von ihrer Einsamkeit erzählen zu lassen.

Die persönlichen Geschichten auf dieser Seite sind der Auftakt zu einer kleinen Einsamkeits-Serie der LÜNEPOST. In den kommenden Ausgaben nimmt ein Psychologe Stellung, es gibt wichtige Hilfsadressen – und eine Betroffene erzählt, wie sie es aus der Einsamkeit zurück geschafft hat.



## „Einsamkeit macht Angst“

**NICOLE BRUNS (51) AUS LÜNEBURG:** „2019 nahm mein Leben eine krasse Wendung. Es hat ein ganzes Jahr gedauert, bis ich meine neue Lebenssituation akzeptieren konnte. Einsamkeit macht Angst, irgendwie

verschwindet man in einem Vakuum. Ich schaute aus dem Fenster, wusste, dass draußen Leben stattfindet, schaffte es selber aber nicht, aus dem Graben rauszukommen. Die Angst vorm Alleinsein in meiner Wohnung

wurde immer schlimmer. Mir war klar, ich musste raus aus diesem Schneckenhaus. Einmal bin ich nach der Arbeit statt nach Hause in die City gefahren und habe mich ins Café gesetzt. Das war die beste Entschei-

dung. Denn nach und nach habe ich tolle Menschen kennengelernt und echte Freunde gefunden. Mein Tipp: Geht raus, auch wenn es schwerfällt. Traut euch, man kann nie verlieren, nur gewinnen.“

Fotos: SST

## „Man muss da wieder raus“

**HEIDE SCHEUNEMANN (86) AUS REPPENSTEDT:** „Als mein Mann vor vier Jahren starb, fiel ich in ein Loch. Ich saß alleine im Haus, habe geheult, fühlte mich einsam – obwohl meine Kinder immer für mich da waren. Wenn man so alt ist wie ich, hat man viel erlebt und gesehen. Einsamkeit ist eine ernstzunehmende Krise, weil die Menschen sich zurückziehen aus der Gesellschaft. Man muss da unbedingt wieder raus, doch der erste Schritt bedeutet, dass man diese Krise annimmt. Ich habe Rituale in meinen Alltag aufgebaut, bleibe in Bewegung, das sind meine wichtigen Säulen. Zum Glück bin ich ein sehr kreativer Mensch, auf meinem Esstisch befinden sich Bastel-Utensilien, die jedes Bastlerherz erfreuen lassen. Man muss aktiv bleiben, auch wenn es hart wird.“



## „Dann schließe ich mich ein“

**MARTINA MEYER (62) AUS LÜNEBURG:** „Einsamkeit begleitet mich seit meiner Kindheit. Ich habe eine Lese-Rechtschreib-Schwäche, wurde deshalb schon als Kind gehänselt und ausgegrenzt – Kinder können grausam sein! Selbst wenn ich heute jemanden mag, fühle ich mich einsam. Mein Mann hat meine Schwierigkeiten verstanden. Als er vor zwölf Jahren starb, wollte ich nicht mehr weiterleben und zog mich zurück. Es gibt immer wieder Momente, in denen ich mich Zuhause einschließe, die Tür nicht öffne.“

Wenn ich nach draußen gehe, wird alles besser. Inzwischen bin ich aktiver, gehe zur Selbsthilfegruppe ‚Wortblind‘ für Menschen, die nicht lesen und schreiben können und habe mir so ein Netzwerk geschaffen. Jetzt bin ich aktiv und traue mich raus.“



## „Es zieht mich nach unten“

**SONJA JONASSON (48) AUS LÜNEBURG:** „Einsamkeit zieht mir manchmal den Boden weg. Seit meinem Herzinfarkt kenne ich das bedrückende Gefühl, allein zu sein. Mein Leben hat sich so verändert, auch, weil es ständig anstrengende Auseinandersetzungen mit der Rentenkasse gibt. Wer einen Infarkt überlebt hat, der lebt mit einem ‚gebrauchten‘ Herz. Es fehlt mir manchmal die Kraft, weil ich für meine Rechte als Patientin bis heute immer wieder kämpfen muss. Es kommt dann immer wieder vor, dass ich in ein Loch falle. Und da sind Ängste vor der Zukunft – es ist ein Teufelskreis, der einsam macht! Dabei will ich das Leben genießen, denn ich liebe das Leben.“

Ich wünsche mir jemanden, der hinter mir steht, in guten wie in schlechten Zeiten.“



## „Die Einsamkeit löscht langsam die Festplatte“



**KLAUS KELLER (86) AUS LÜNEBURG:** „Der Mensch ist kein Einzelwesen. Wenn man keinen zum Reden an seiner Seite hat, dann löscht Einsamkeit langsam die Festplatte. Meine Partnerin ist leider viel zu früh gestorben. Damals dachte ich, was soll ich noch hier, wollte nicht mehr leben. Ich fühle mich einsam, weil da keiner da ist, mit dem ich reden kann. Ich bin jetzt 86, bin robust, handwerklich gut drauf, fahre gern Rad. Ich brauche täglich Menschen um mich und ich brauche endlich eine kleine Wohnung. Morgens frühstücke ich im Wendepunkt, danach setz' ich mich aufs Rad und toure durch die Stadt. Nachmittags treffe ich nette Leute im Stövchen. Aufgeben ist keine Option.“

## „Die Stille in der Wohnung ist kaum auszuhalten“



**PETRA ZABEL (60) AUS LÜNEBURG:** „Wenn ich allein in meiner Wohnung bin, kann ich die Stille kaum aushalten. Das Gefühl macht mir Angst. Dieses Alleinsein ist ein Riesenproblem. Da kommen so Dinge hoch, wie das Gefühl, dass mich niemand mehr braucht. Ich vermute, dass ich den Tod meines Mannes nicht verdaut habe. Wir waren eine Patchworkfamilie, immer volles Haus bei uns. Mein Mann brachte drei Kinder mit in die Ehe, ich vier. Da war alles in Ordnung, da fühlte ich mich wohl. Wenn alle um mich herum sind, geht es mir richtig gut. Nun sind die Kinder erwachsen, leben ihr eigenes Leben. Loslassen zwingt mich in die Einsamkeit, aber loslassen ist ein Prozess, den ich nicht aufhalten kann.“

## „Viele Junge fühlen sich einsam und ausgegrenzt“



**JASMIN WASSMANN (26) AUS LÜNEBURG:** „Sich so anders, so alleine zu fühlen, ist eine Krise, die viele unterschätzen. Denn Einsamkeit kann auch Vorbote von Depressionen sein. Wenn etwas hochkommt, was für mich positiv ist, gehe ich weiter. Wenn es etwas ist, was mich belastet, bleibe ich stehen, versuche mich neu zu sortieren. Die Corona-Zeit war schlimm, da bin ich wochenlang gar nicht raus. Zum Glück war meine beste Freundin für mich immer erreichbar. Sie hörte mir zu, half mir aus der Einsamkeit. Ich kenne viele junge Menschen, die sich einsam und ausgegrenzt fühlen und unter depressiven Verstimmungen leiden. Man sollte ihnen mehr Anerkennung und Glauben schenken.“

## „Ich bin extrem einsam“

**CHRISTIANE PETERS (42) AUS DRÖGENINNDORF:** „Einsam zu sein, macht mich kaputt. Ich verkrieche mich tagelang im Bett, stehe nur zum Essen auf. Bis vor zwei Jahren hatte ich eine schnuckelige Wohnung in Hamburg. Als meine Mutter starb, ich das Haus meiner Eltern übernehmen musste, das war der Anfang der Krise. Dabei ist das kleine Dorf mit seinen freundlichen Menschen echt schön. Ich habe Multiple Sklerose, keinen Führerschein, bin auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen. Mal spontan nach Hamburg fahren, um meine Freunde zu besuchen, ist ein Kraftakt, weil Busse und Züge regelmäßig zu spät kommen – das zwingt mich in die Isolation. Es fühlt sich an, wie mit gefesselten Füßen laufen zu müssen. Ich weiß nicht, wie es hier für mich weitergehen soll.“



## „Ging nur zum Einkauf raus“

**FRANZISKA SCHULZ (27) AUS BLECKEDE:** „Vor zwei Jahren wurde ich am Herzen operiert. Nach der Reha musste ich mich Stück für Stück in den Alltag zurückkämpfen. Das Ganze passierte in der Corona-Zeit. Da fühlte ich mich das erste Mal allein gelassen, habe mich zurückgezogen, bin nur zum Einkaufen raus. Ich hab' mich anderthalb Jahre von allem isoliert – eine schreckliche Zeit war das, die ich nie wieder erleben möchte.“

Ich weiß heute, wie schlimm die Seele leidet, wenn man sich abkapselt, obwohl man ja weiß, dass andere Menschen für einen da sein möchten. Mein Halt in dieser furchterregenden Zeit: meine beste Freundin und mein Papa. Ihnen konnte ich mich irgendwann anvertrauen, beide sind für mich unersetzbar.“



## „Einsamkeit macht müde“

**CHRISTIAN PREUSS (51) AUS LÜNEBURG:** „Ich lebe seit vielen Jahren allein. Einsamkeit fängt an, wenn man sich ausgegrenzt und hilflos fühlt. Man kann es nicht mit Alleinsein beschreiben. Einsamkeit ist gefährlich, ist ganz anders, geht viel tiefer und macht müde. Zukunftsängste und ein ständiges Gedankenkarussell quälten mich und aus dem Grübeln kam ich nicht mehr alleine raus. Sich von der Gesellschaft zu entfernen, macht Angst und es gab tatsächlich eine Zeit, wo ich nicht mehr leben wollte.“

Zum Glück geht es mir heute viel besser, weil ich Hilfe angenommen habe. Heute treffe ich mich fast täglich mit anderen Menschen im Stövchen, dieser wunderbaren Begegnungsstätte mitten in der Innenstadt. Hier sind Menschen zum Reden.“



# „Das Leben hat mich wieder“

Einsamkeit: Wie sich Inge Gwerner (85) selbst aus dem tiefen Loch herausholte

„Einsamkeit hat viele Gesichter“ – mit dieser Geschichte und den vorgestellten Schicksalen hat die LÜNEPOST am vorigen Mittwoch für Gesprächsstoff gesorgt. Anlass war das kürzlich vorgestellte „Einsamkeitsbarometer“, das die Daten zur Einsamkeitsbelastung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen in den vergangenen 30 Jahren zusammenfasst. Hinter den nüchternen Daten der Analyse steckt auch immer ein Menschenleben. Vorigen Mittwoch haben wir Menschen porträtiert, die von Einsamkeit betroffen sind. Heute lassen wir eine Lüneburgerin davon erzählen, wie sie es herausgeschafft hat.

VON MEIKE RICHTER

Lüneburg. Inge Gwerner ist – so sagt man es heute – eine Powerfrau. Die Mathe- und Sportlehrerin zog ganz alleine drei Kinder groß, war ihr ganzes Leben lang als Übungsleiterin für Gymnastik und Tanz in Vereinen beruflich tätig. „Ich habe außerdem Übungsleiter ausgebildet, es gab immer was zu tun“, erzählt die 85-Jährige. Musik und Tanz, das war ihr Element – und ist es wieder.

Im Heim aufgewachsen hat Inge Gwerner im Laufe ihres Lebens viele Schicksalsschläge erlebt, gesundheitlicher, aber auch zwischenmenschlicher Art. Halt gaben ihr ihre Kinder, für die sie immer da war. „Ich wollte sie immer auf den richtigen Weg bringen.“ Die Kinder wurden erwachsen, bekamen selber Kinder. „Ich fühlte mich immer wohl in meiner großen Familie.“

Dann zog erst der eine Sohn weg, dann der andere und schließlich die Tochter. „Zu Anfang dachte ich noch, ‚prima, jetzt ich kann ausschlafen, keiner wartet auf mich.‘“ Doch eigentlich war das der Anfang von dem, was Inge Gwerner später als „Absturz“ bezeichnete. Alle waren weg, Kinder, Enkelkinder, Urenkel, keiner wartete mehr auf sie.

Inge Gwerner stand spät auf, ging nicht mehr raus, nicht mal mehr zum Einkaufen. „Es hat ein paar Wochen gedauert, bis ich bemerkte, was mit mir los war.“ Raus ging sie dann zwar wieder. „Aber nur abends, wenn es dunkel war. Angst hatte ich nicht.“ Der Kurpark war unter anderem ihr Ziel. „Am Brunnen ausgerechnet habe ich das erste Mal so richtig geweint.“ Geweint hat sie viel in der traurigen Zeit, über Wochen und Monate. „Das war ein schleichender Prozess, diese Einsamkeit. Die kam nicht über Nacht“, erinnert sie sich.



GOTTESDIENST STATT GLOTZE: Inge Gwerner hat auch mit Unterstützung der Kirche aus der Einsamkeit herausgefunden. Foto: sst

Einsamkeit. Das Wort fällt selten in ihren Erzählungen, Inge Gwerner hat sie aber erlebt, immer in unterschiedlichen Phasen. Mindestens zwei Jahre lang. „Ich hatte auch Selbstmitleid, das war die ‚Keiner-hat-dich-lieb-Phase‘“. Die Lebendigkeit, die sie ihr Leben lang gespürt hatte, war weg. In ihr herrschte eine Leere.

„Das war ein schleichender Prozess, diese Einsamkeit. Die kam nicht über Nacht“

INGE GWERNER

„Dann gab es die Phase, in der ich nächtelang Fernsehen geschaut habe. Den schlimmsten Mist“, erzählt sie und weiß heute: „Ich habe meine Einsamkeit ausgelebt, ich habe es zugelassen, dass es mir schlecht ging und habe viel nachgedacht.“ Schließlich wurde ihr klar: „Ich muss da selber raus.“ Sie ging wieder tagsüber nach draußen. Erst nur kleine Runden zum Supermarkt und wieder zurück, dann durch die Innenstadt. „Aber nicht sonntags. An dem Tag, an dem die Familien unterwegs sind, da

bleibt man besser zu Hause.“ Irgendwann fuhr sie auch mit dem Zug zum Elstrand. „Das war dann die Phase, in der ich bewusst stehengeblieben bin, wenn ich angesprochen wurde. Dann habe ich mich auch wieder unterhalten.“

Durch Zufall hörte sie vom Mittagstisch in der Lüneburger Marienkirche. Dort ging sie hin, anfangs zögerlich und nur unregelmäßig. Seit einigen Monaten trifft man Inge Gwerner dort regelmäßig. Sie besucht auch regelmäßig den Gottesdienst. „Dort schöpfe ich Kraft.“ Und nicht nur das, sie unterrichtet wieder. „Immer freitags um 14 Uhr Gymnastik für Senioren im Gemeindehaus von St. Ma-

rien“, berichtet sie freudestrahlend. „Das Leben hat mich wieder.“

Kraft für die Woche holt sie sich jeden Sonntag beim Abendgottesdienst in der Marienkirche. „Da sitze ich in der letzten Bank, sehe die anderen Menschen und höre den Worten des Pfarrers zu.“

Man mag kaum glauben, dass diese Powerfrau fast zwei Jahre lang einsam ihr Leben gefristet hat. Sie steckt so voller Energie, plant sogar weitere Gymnastikangebote.

Inge Gwerner ist froh, dass sie aus der Zeit der Einsamkeit herausgekommen ist. „Ich will anderen mit meiner Geschichte Mut machen“, sagt sie und fügt hinzu: „Vielleicht

musste ich einfach mal in so ein Loch fallen, weil es vorher mit den Kindern nicht möglich war?“, überlegt sie.

Die 85-Jährige hat drei Ratschläge an Betroffene mit ähnlichen Problemen: „Geht nicht sonntags raus, wenn die Familien unterwegs sind. Treibt Vorsorge mit Sport und Verabredungen und bitte: Nehmt keine Tabletten, trinkt keinen Alkohol, wenn die Zeit dunkel und trüb ist.“

Und vielleicht sollten diejenigen auch mal zu Inges Gymnastikstunden gehen und sich von ihrer Lebensfreude anstecken lassen. Übrigens: Inge Gwerner hat ihren Fernseher inzwischen abgegeben. Das Leben draußen findet sie besser.

## ANTRAG DER SPD „GEMEINSAM STATT EINSAM“

„Einsamkeitsprävention ist Gesundheitsprävention“, sagt Dr. Inge Voltmann-Hummel (Foto). Die stellvertretende Landrätin und Kreistagsabgeordnete (SPD) hat aus ihrem privaten Kreis erfahren, wie es ist, wenn Menschen vereinsamen. „Wir müssen etwas dagegen unternehmen“, sagt sie und hat deswegen im Lüneburger Kreistag den Antrag „Gemeinsam statt Einsam – Initiativen gegen Einsamkeit fördern“

eingereicht. „Der Antrag wurde abgelehnt, aber ich bleibe an dem Thema dran.“ Sie hat aus Frankreich die Idee mitgebracht, einsamen Menschen einen barrierefreien, digitalen Zugang zu den Bibliotheken in den Gemeinden und Samtgemeinden zu ermöglichen. „Gerade in entlegenen Regionen spielen Bibliotheken und Büchereien eine wichtige soziale Rolle. Über einen Kopfhörer samt Abspielgerät beispielsweise können



Foto: ri

Menschen in den Hörgeräus kommen. Sie bekommen eine Einweisung und halten Kontakt zum Personal“, so ihre Idee. ri

## ADENDORF

### Der Bürgermeister unter dem Hammer

Für die Kirchwegsause am letzten Augustwochenende laufen in Adendorf schon die Vorbereitungen. U. a. planen die Veranstalter von der Werbe- und Wirtschaftsgemeinschaft (WWG) eine ganz besondere Auktion: Ihr Bürgermeister Thomas Maack kommt unter den Hammer. Was sich dahinter verbirgt und mehr zum Fest verrät die WWG beim Planungstreffen am Dienstag, 18. Juni (19 Uhr) im Castanea Resort. bec

## LÜNEBURG

### OB Kalisch auf der Kirchenkanzel

Am Sonntag, 16. Juni, startet um 10 Uhr in der Lüneburger St. Nicolaikirche nach längerer Pause wieder die „Bürgerkanzel“. Bekannte Menschen aus Kultur, Politik und Wirtschaft wagen sich auf ungewohntes Terrain und stehen im Gottesdienst auf der Kanzel. Den Auftakt macht Oberbürgermeisterin Claudia Kalisch. lp

## OEDEME

### Ortsteil lädt zum Flohmarkt ein

Kleidung, Haushaltsartikel und vieles mehr bieten Bewohnerinnen und Bewohner der Straßen rund um Tüner Berg, Ovelgöner Weg, Werner-von-Meding-Straße und Heidbergstraße beim Flohmarkt in Oedeme am Sonntag, 16. Juni, (10 bis 15 Uhr) an. ri

## LÜNEBURG

### Der Mönch mit den 1500 Gedichten

„Der Dichtermönch Ryōkan“ lautet der Vortrag von Prof. Dr. Jörg B. Quenzer, zu dem die Deutsch-Japanische-Gesellschaft am Mittwoch, 19. Juni (19 Uhr, Museum Lüneburg), einlädt. Ryōkan (1758 bis 1831) hat über 1500 Gedichte hinterlassen und war ein Meister der Kalligraphie. ri

## LÜNEBURG

### Flohmarkt ohne Geld

Am Sonntag, 16. Juni findet ein Freimarkt am Museum Lüneburg statt. Von 15 bis 18 Uhr wird nicht gekauft und verkauft, sondern lediglich beschenkt. Veranstalter des Flohmarkts ohne Geld ist die Gruppe Commons Zentrum. bec

## REPPENSTEDT

### Kein Repair-Café

Zu wenig Tüftler: Wegen Personalmangels wurde das an diesem Samstag in Reppenstedt geplante Reparaturcafé abgesagt. bec

**MIT HERZ EIN KAUFEN**

**Helbing Hamburgs feiner Kümmel**  
35% Vol.  
0,7-l-Flasche (1 Liter = 16,41)

**11,49**

**Nackengrillsteaks**  
versch. mariniert  
je 100 g

**0,79**

**Frühkartoffeln Annabelle**  
festkochend vom Kartoffelhof Strampe aus Gienau  
1 kg

**2,49**

**Printtje Matjes**  
Stück

**1,49**

**Matjes in Zitronencreme**  
100 g

**1,19**

**Matjes in Honig/Senf**  
100 g

**1,49**

**Sylter Sauce**  
100 g

**0,49**

**Geräucherter Heilbutt**  
100 g

**3,49**

**Wärmer Mittagstisch auf Vorbestellung nur zum Mitnehmen ab 12 Uhr im Markt. Am Donnerstag, 20. Juni 2024**

**HÜNERFRIKASSEE**  
mit Erbsenreis  
Portion

**7,00**

**AUS UNSERER FRISCH-FISCHTHEKE IN DER SALINE**

KW 25-2024 gültig vom 17. bis 22. Juni 2024

## MATJESZEIT!

Fischliebhaber freuen sich auf diese Zeit! Ob in Salz eingelegt, mit Raucharoma veredelt oder variantenreich mit edlen Zutaten kombiniert – Matjes ist einfach immer lecker!

Ganz besonders gilt das natürlich für die „Printtjes“. Unsere Frau Sonntag aus Adendorf empfiehlt: „Da der Salzgehalt bei den Printtjes nur bei 1,5% liegt, ist er sehr mild und zart und perfekt auch für Einsteiger geeignet. Kombiniert mit frischen Kartoffeln vom Kartoffelhof Strampe in Gienau ist das ein lecker-leichter Genuss.“ Klingt für uns absolut köstlich – genauso wie die vielen anderen Matjesvariationen, die wir für Sie bereithalten!

**Bergmann's**  
EDEKA Bergmann  
www.edeka-bergmann.de

**IN DER SALINE**  
SÜLFMEISTERSTR. 3  
21335 LÜNEBURG

TEL. 0 41 31 / 74 95 0  
MO. - SA., 7.30 - 21 UHR

**IN LOEWE CENTER**  
WULF-WERUM-STRASSE 2  
21337 LÜNEBURG

TEL. 0 41 31 / 22 36 72  
MO. - FR., 7.30 - 21 UHR  
SA., 7.00 - 21 UHR

**IN ADENDORF**  
VON-STAUFFENBERG-STR. 1A  
21365 ADENDORF

TEL. 0 41 31 / 18 01 40  
MO. - SA., 7 - 20 UHR

Angebote freibleibend • Abbildungen können von Originalware abweichen. Preise in Euro, Abholpreise. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Abgaben nur in handelsüblichen Mengen. Bio-Kontrollstelle: DE-OKO-034

# „Holen Sie sich Hilfe!“

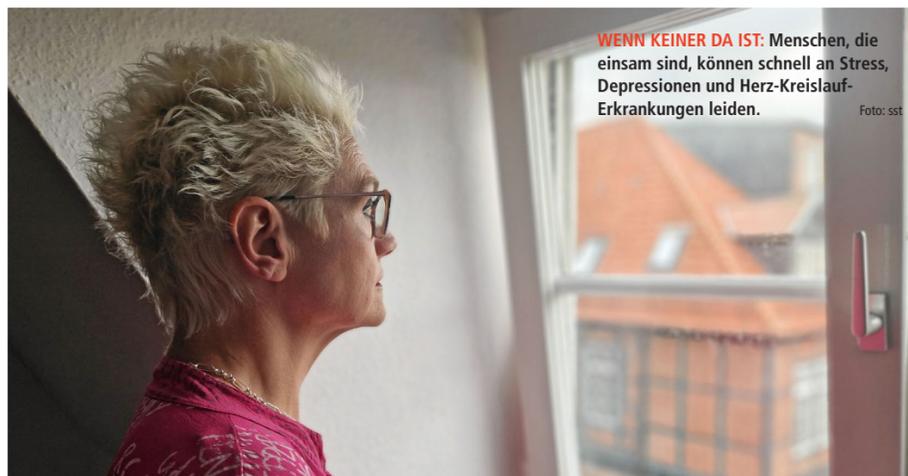
Fachärztin Dr. Katharina Roscher erklärt, was Einsamkeit bewirkt und was Betroffene tun können

VON MEIKE RICHTER

„Einsamkeit hat viele Gesichter“ – mit dieser Geschichte und den vorgestellten Schicksalen hat die LÜNEPOST am vorigen Mittwoch bzw. Samstag für Gesprächsstoff gesorgt. Anlass war das kürzlich vorgestellte „Einsamkeitsbarometer“, das die Daten zur Einsamkeitsbelastung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen in den vergangenen 30 Jahren zusammenfasst. In dieser Ausgabe erklärt eine Expertin, was Einsamkeit bedeutet. Außerdem gibt es einen Überblick über Anlaufstellen, die Hilfe bieten.

Lüneburg. „Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen neben den Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken und Schlafen auch soziale Kontakte, Wärme und Zuneigung“, sagt Dr. Katharina Roscher, Leitende Oberärztin für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Klinik Lüneburg (PKL). „Nähe ist ein menschliches Grundbedürfnis.“

Wem das fehlt, der müsse unterscheiden zwischen Alleinsein und Einsamkeit. „Es gibt Menschen, die sind alleine, aber dennoch nicht einsam“, erläutert Dr. Roscher und erklärt: „Einsamkeit liegt vor, wenn der Mensch nicht ausreichend Beziehungen hat.“ Dabei gehe es nicht um die große Anzahl der Mitmenschen, sondern um die, denen man vertrauen



WENN KEINER DA IST: Menschen, die einsam sind, können schnell an Stress, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Foto: sst

kann. „Es gibt Menschen, die brauchen nicht viele Menschen um sich. Hauptsache, sie haben jemanden, dem sie vertrauen können.“ Fühle sich jemand einsam, weil er oder sie das Gefühl hat, niemanden zu haben, könne das krank machen. „Einsamkeit kann zu Stress führen und das wiederum zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu Depressionen oder Angstzuständen“, erklärt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Einsamkeit kann aber auch zu Depressionen führen und Depressionen wiederum zu Einsamkeit. „Menschen mit Depressionen profitieren daher von einem sozialen Austausch mit anderen, die ebenfalls depressiv sind, und natürlich von einer Therapie.“

Erste Warnzeichen sind, wenn das Einsamkeitsgefühl über mehrere Wochen oder Monate andauert. „Das Beste ist für die Betroffenen, erstmal unter Menschen zu gehen“, rät die Expertin. Mögliche soziale Orte sind im grauen Kasten aufgeführt. „Junge Menschen haben da eher die Möglichkeit, bei Älteren ist es schwieriger,

sie sind vielleicht nicht mehr so fit und mobil, haben somit Schwierigkeiten, die Wohnung zu verlassen. Oder die Familie wohnt weit weg, Freunde und

Bekannte sind bereits verstorben. Vor allem der Lockdown in der Corona-Zeit war eine große Belastungsprobe für die älteren Menschen“, weiß Dr.

## ■ HIER GIBT ES HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

- Immer montags zwischen 14 und 18 Uhr (auf Spendenbasis) möchte Heilpraktikerin für Psychotherapie **Lola Schulz** Menschen Raum geben, sich etwas von der Seele zu reden. Sie hört zu – ohne Kommentare, Bewertungen oder ungefragt Ratschläge abzugeben. Lola Schulz freut sich, Menschen im kleinsten Kunstshop Lüneburg XS Art (Lünerstorstraße 16) zu treffen.
- Das Lüneburger **Paul-Gerhardt-Haus** (Bunsenstraße 82) lädt immer donnerstags von 14.30 bis 17 Uhr zum Café auf den Kirchplatz.
- Das Team der Selbsthilfekontaktstelle vom **Paritätischen Verein** in Lüneburg unterstützt bei der Suche nach der geeigneten

- Selbsthilfegruppe. Nähere Infos unter ☎ (04131) 86 18 20 oder [www.paritaetischer.de/selbsthilfe-lueneburg](http://www.paritaetischer.de/selbsthilfe-lueneburg)
- Die **Kirchengemeinde St. Marien** (Friedenstraße 8) bietet noch bis Freitag, 21. Juni, immer montags bis freitags von 12 bis 13.30 Uhr einen kostenlosen Mittagstisch an. Jeder ist hier herzlich willkommen.
- Die **Institutsambulanz des PKL** (Am Wienebütteler Weg 1, Haus 48) ist rund um die Uhr für Menschen erreichbar, die akut psychische Hilfe benötigen. ☎ (04131) 6 01 16 00
- Das **Museum Lüneburg** hat noch bis Ende Juli eine sogenannte Dialogbox. Besucherinnen und Besucher können mittels einer

Katharina Roscher, „ein gutes soziales Netzwerk hilft gegen Einsamkeit. Deswegen sollten sich Menschen, die ins Rentenalter kommen, auch schon entsprechend kümmern, damit sie nach dem Berufsleben eben nicht vereinsamen.“

Betroffene können sich, wenn eine Depression aufgetreten ist, an den Hausarzt wenden oder die Institutsambulanz auf dem PKL-Gelände aufsuchen. „Diese ist, wie die Notfallambulanz im Klinikum, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche besetzt“, erklärt Dr. Roscher.

Die Ärztin appelliert aber auch an die Mitmenschen: „Wenn Sie sehen, da könnte jemand einsam sein, sprechen Sie den Menschen an und fragen, wie es ihm geht.“ Für viele sei es schon hilfreich, wenn sie merken, dass sie gesehen und wertgeschätzt werden.

Und für Einsame rät Dr. Katharina Roscher noch: „Sie sind für keinen eine Last. Holen Sie sich Hilfe!“



FACHÄRZTIN: Dr. Katharina Roscher von der Psychiatrischen Klinik Lüneburg. Foto: PKL

## REHLINGEN

### Rat spricht über Windpark-Pläne

Im Rehlinger Hof (Büntstraße 2) tagt am heutigen Mittwoch, 19. Juni, der Gemeinderat. Bürgermeister **Felix Petersen** und der Rat sprechen ab 20 Uhr u. a. über die Windpark-Vorhaben in Rehlingen und Ehlbeck. *bec*

## AMELINGHAUSEN

### Was wird aus der E-Löschbox?

Im Haushalt der Samtgemeinde Amelinghausen ist für das laufende Jahr zur Anschaffung einer E-Löschbox ein Sperrvermerk verankert. Mit diesen Boxen bekämpfen die Feuerwehren die schwer zu löschenden Brände von Elektroautos. Im Samtgemeinderat wird nun u. a. darüber diskutiert, ob diese Sperre im Haushalt aufgehoben werden soll. Die Sitzung beginnt am Donnerstag, 20. Juni, um 19 Uhr im Rathaus (Kultursaal). *lp*

## BLECKEDE

### Vogel wird Ehren-Brandmeister

Auch in Bleckede tagt am Donnerstag, 20. Juni, der Rat. Ab 19.30 Uhr u. a. auf der Tagesordnung: Ernennung von **Thomas Vogel** zum Ehrenortsbrandmeister, Nachtragshaushalt, Kita-Gebühren, Spende für Dorfgemeinschaft Göddingen. Bürgermeister **Dennis Neumann** und der Stadtrat tagen im Bleckeder Haus. *lp*

## STIEPELSE

### Dorf lädt zum Flanierflohmarkt

LÜNEPOST-Leserin **Regina Byell** regt an, Werbung für den Flanierflohmarkt in Stiepelse zu machen: Er steigt am Samstag, 29. Juni, von 10 bis 16 Uhr entlang der gesamten Elbmeile. „Es gibt dort tolle Sachen zu entdecken, einfach vorbeikommen“, lädt Regina Byell ein. *ri*

seit 2016  
 Aus Lüneburg für Lüneburg

## IHR FAMILIENGEFÜHRTER HÖRAKUSTIK-MEISTERBETRIEB AUS LÜNEBURG

# Hörgeräte Sögding

## Ihr Hörakustiker für Sie vor Ort

Hörtest | Hörgeräte | Gehörschutz | Tinnitusberatung | Hausbesuche | Hörimplantate

**0€ NULLTARIF<sup>1</sup>**  
 Im-Ohr-Hörgeräte und Ex-Hörer-Hörgeräte

**IHR SÖGDING-VORTEIL AUF ALLE<sup>2</sup> HÖRGERÄTE**

- ✓ 3 Jahre Garantie
- ✓ 3 Jahre 50 % Verlustschutz
- ✓ 3 Jahre Batterien o. inkl. Ladestation
- ✓ Bestpreis-Garantie

Mehr als 250 verschiedene Hörgeräte in folgenden Leistungsklassen verfügbar: Basis, Economy, Business, Premium, Exklusiv.

**HÖRIMPLANTATE<sup>3</sup>**  
 Wir sind Kooperationspartner von:

[www.hoergeraete-soegding.de](http://www.hoergeraete-soegding.de)

**HÖRGERÄTE SÖGDING GMBH** IHR HÖRAKUSTIKER FÜR SIE VOR ORT

<p><b>Lüneburg-Innenstadt P*</b>                  Kuhstraße 13                  Telefon: 04131 - 777 11 85                  Öffnungszeiten:                  Mo-Fr: 9-13 Uhr und 14 - 18 Uhr                  Sa: 9-13 Uhr  <b>Parkticket wird erstattet*</b></p>	<p><b>Lüneburg-Innenstadt P*</b>                  An den Brodbänken 3                  (gegenüber Rothardt Leder)                  Telefon: 04131 - 777 20 20                  Öffnungszeiten:                  Mo-Fr: 9-13 Uhr und 14 - 18 Uhr  <b>Parkticket wird erstattet*</b></p>	<p><b>Lüneburg Loewe-Center P</b>                  Wulf-Werum Straße 2                  (ehemalige Räumlichkeiten Blumen Specht)                  Telefon: 04131-606 97 47                  Öffnungszeiten:                  Mo - Di: 9-13 Uhr &amp; Do - Fr: 9-13 Uhr</p>	<p><b>Lüneburg-Bockelsberg P</b>                  Universitätsallee 15                  (gegenüber EDEKA Tschorn)                  Telefon: 04131 - 605 46 21                  Öffnungszeiten:                  Mo-Fr: 9-13 Uhr</p>
<p><b>Amelinghausen P</b>                  Lüneburger Straße 40                  (ehemalige Räumlichkeiten Kind)                  Telefon: 04132 - 939 03 81                  Öffnungszeiten:                  Mo - Fr: 9-13 Uhr</p>	<p><b>Bleckede P</b>                  Breite Straße 51                  (neben Optik Steckel)                  Telefon: 05852-951 38 88                  Öffnungszeiten: Mo+Fr: 9-14 Uhr,                  Mi: 9-13 Uhr, Di+Do: 9-13 Uhr                  und 14-18 Uhr</p>	<p><b>Dahlenburg P</b>                  Lüneburger Straße 16                  (neben Buchhandlung Kolibri)                  Telefon: 05851 - 944 51 55                  Öffnungszeiten:                  Mo - Fr: 9-13 Uhr und                  Mi &amp; Fr: 14-18 Uhr</p>	<p><b>Reppenstedt P</b>                  Lüneburger Landstraße 2                  (gegenüber Penny)                  Telefon: 04131 - 697 02 16                  Öffnungszeiten:                  Mo - Fr: 9-13 Uhr                  und Mo - Do: 14-18 Uhr</p>

\* **P** bei Hörgerätenanpassung Parkticket für 1h inklusive (bei Parkticket Vorlage)  
**P** kostenfreie Parkplätze vor der Tür

**TOP 100**  
 AKUSTIKER  
 2023/2024

**PLATZ 1**  
 BEI DER  
 LÜNALE  
 2023

**GUTSCHEIN**  
 für einen kostenlosen und professionellen Hörtest. Bei Wunsch Probetragen der neuesten Hörgeräte. Inklusive einer Kaffeespezialität.

**GUTSCHEIN**  
 Überprüfung Ihrer Hörgeräte 0 € statt 19,99-€. Auch wenn Ihre Hörgeräte nicht von uns sind. Bei Bestandskunden immer inklusive. Inklusive einer Kaffeespezialität.

**GUTSCHEIN**  
 Premium Hörgeräte-Batterie 6 Stück nur 1,99 € statt 2,99-€ Kaufmenge unbegrenzt.