

Nächtliche Zuflucht für ruhelose Seelen

Mit dem letzten Tageslicht sinkt der Lebensmut. In der Stille nach dem Stadtgelärme wuchern sie in der Seele – riesige Schatten drei kleiner Worte: Angst. Allein. Ausgeliefert.

Fotos: Lothar Scheschonka
Layout: Alexander Schmidt

„Ich halte es abends in der Wohnung nicht aus, da tigere ich rastlos herum, da kriechen die Depressionen hoch.“ Wohin jetzt mit sich, mit der Qual, fragt sich Jörg. In die Kneipe? Alles für teuer Geld im Alkohol ertränken? Oder in die Notaufnahme der Psychiatrie? Der 57-Jährige geht einen anderen Weg: Den ins „Nachtcafé“. Mitten in Bremerhavens Innenstadt öffnet der Treffpunkt für einsame Menschen in einer emotionalen Krise genau dann, wenn die Großstadt die Lichter ausknipst. Das „Nachtcafé“ ist ein bundesweit einzigartiges Modellprojekt. **VON SUSANNE SCHWAN**

Ich bin so froh, wenn ich hier bin und mit wem reden kann, der mich versteht. Oder gar nichts reden muss.“ Doch, sagt Jörg – der wie die meisten anderen hier nicht mit vollem Namen genannt werden will –, doch, er habe Familie. Kinder. Enkel auch. „Aber seit dem Burn-Out lebe ich allein.“ Freunde? „Nee, auch weg.“ Während der einstige Werftarbeiter stockend von sich erzählt, fahren seine Hände ungesteuert auf der Stuhllehne entlang. „Eigentlich geht's mir ja gut, ich muss nicht in die psychiatrische Notfall-Ambulanz.“ Sich einer Stimme der Telefonseelsorge anvertrauen will er auch nicht. „Ich muss nur unter Leute.“ Eben hat er noch nebenan Billard gespielt – mit sich alleine. Die Unrast kanalisiert. Etwas angestoßen. Ins Rollen gebracht. „Tut mir gut, wenn ich gerade so drauf bin.“ So drauf. So unter Hochspannung, dass er raus muss aus der Wohnung, weg vom Fernseher. Der Schermer.

„Manche sagen, wenn die Depression angekrochen kommt, hilft schon der Weg von daheim zum Nachtcafé“, sagt Dr. Gisbert Eikmeier. „Hier ist von 18 bis 22 Uhr der Ort, um irgendwie bis zur Schlafenszeit, bis zum nächsten Tag zu kommen.“ Er hat ihn aufgebaut, diesen „niedrigschwelligen“ Anlaufpunkt, wie es in der Fachsprache heißt. 2016 haben Eikmeier – Neurologe und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie am Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide – und seine Pflegedienstleiterin Angelika

Lacroix prompt reagiert, als die Gesundheitssenatorin im Land Bremen Geld zu verteilen hatte: Zur Förderung von neuen Hilfsangeboten außerhalb der Klinikmauern für Menschen in akuter seelischer Not.

Das hieß: Grünes Licht für eine lange gehegte Idee. „Ein montags bis freitags geöffneter Abend-Treffpunkt, geleitet von Betroffenen für Betroffene“, erklärt Gisbert Eikmeier. Leitmotiv: Hilfe zur Selbsthilfe. Das Besondere: Im Nachtcafé – mitten auf Bremerhavens Kneipen-Boulevard, aber mit Tee, Kaffee, Wasser statt Alkohol – bleiben Ärzte und Therapeuten draußen vor.

Statt dessen sind zwei ausgebildete „Genesungsbegleiter“ da, warten aufmerksam, ob jemand ein Gespräch, ein zuhörendes Ohr, einen Rat sucht. „Genesungsbegleiter haben selbst erlebt, am Rand der Gesellschaft zu stehen“, erklärt Eikmeier. „Durch seelische Krankheiten wie Psychosen, Depression, Burn-Out, Angst- oder Belastungsstörungen durchs soziale Netz und in die Einsamkeit zu rutschen – was das heißt, können Ärzte sich nicht vorstellen.“ Sie wisse genau, wie es sich anfühlt, „ganz unten, am Tiefstpunkt zu sein“, sagt Birgit Kowski. Seit Januar 2017 ist sie übers Klinikum hauptamtlich angestellte „Gastgeberin“ im Café – auf Augenhöhe mit nächtlich Umgetriebenen. „Ich kenne das, nur noch vor sich hin zu

vegetieren.“ Seit sie nach Schicksalsschlägen vor rund 12 Jahren in eine schwere Depression fiel, erzählt die nun 56-Jährige. „Ich war Speditionskauffrau. Workaholic. Mutter. Aber ich kam nicht mal mehr aus dem Bett.“

Der Weg raus aus der Elendsspirale begann in der Psychiatrie Reinkenheide. Als sie das Schlimmste hinter sich hatte, kam vor acht Jahren von der Klinik das Angebot, sich ein Jahr lang zur Genesungsbegleiterin fortzubilden, um anderen in kritischen Situationen zur Seite zu stehen. „Als das Nachtcafé eröffnete, wollte ich das unbedingt betreuen. Ich versuche, die Menschen dazu zu bewegen, ihren Kopf zu benutzen, wieder selbstständig zu denken.“ 85 Männer und 69 Frauen im Alter zwischen 19 und 78 Jahren haben seitdem den Weg aus allen Teilen der Stadt hierher gefunden – ob sporadisch oder täglich, mal zwei Wochen oder zwei Monate lang. Jörg kommt schon seit Wochen jeden Abend, schweigt, oder erzählt, was ihn bewegt.

„Wenn ein Psychologe hier wäre, müsste man immer aufpassen, was man sagt.“ Hier, sagt er, ist er frei.

Birgit Kowski ist keine Psychologin, aber sie kennt sich mit Schmerzen der Seele aus. „Ich stelle Fragen, statt Antworten zu servieren. Ich sag ihnen nicht wie die Ärzte, was sie zu tun haben, sondern versuche,

Impulse zu geben, um selbst aus der Isolation rauszukommen. Denn Einsamkeit führt ja immer auch in eine Krise.“

Rund 16 Millionen Menschen in Deutschland leben allein, in rund jedem vierten von zehn Haushalten. Vor 20 Jahren, so die Sozialstudien, waren es noch 11 Millionen Alleinstehende. Einsamkeit trifft vor allem Ältere. Sozial Schwache. Und: Sie macht krank, seelisch, körperlich. In Großbritannien hat eine staatliche Einsamkeits-Kommission herausgefunden: Einsamkeit schädigt die Gesundheit im Vergleich ebenso wie der Konsum von 15 Zigaretten pro Tag. In Deutschland macht sich der SPD-Gesundheitsexperte Karl Lauterbach dafür stark, einen Einsamkeits-Koordinator am Gesundheitsministerium zu etablieren.

Das interessiert Paul gerade wenig. „Ich lebe seit zwei Jahren allein hier in Bremerhaven, meine Freundin ist weg“, erzählt der 26-Jährige, gerade um 20 Uhr rein gekommen. Wegen der Freundin ist er aber aus dem Allgäu hier rauf an den Deich gezogen. „Kurz davor bin ich abgestürzt. Den Knacks hab ich in der Schule gespürt – der Seele hat's das Genick gebrochen. Hab nur noch geschlafen und dann 16 Stunden am Computer gegessen, meine Freunde haben Abi gemacht und waren weg.“

An der Nordsee wollte er wieder Boden unter die Füße kriegen, sagt Paul. Die Depression wurde behandelt. Das Arbeitsamt hat ihm nun eine Perspektive in der Altenpflege in Aussicht gestellt, es geht langsam aufwärts. „Aber zu Hause allein, das halte ich gerade nicht aus. Darum komme ich her. Hier wirst du nicht abgestempelt, wird dir Hilfe nicht aufgedrückt. Aber du

kriegst sie, wenn da wieder eine Krise hochsteigt.“

Krise – das wohl meist gebrauchte Wort in diesen vanillegelben, Ruhe ausstrahlenden Räumen mit Bücherregal, Lese-Sessel, runden Tischen, mediterranen Bildern, Lichterkette. Birgit Kowski blickt während des Erzählens immer mal zu einer jungen Frau am Kaffeetisch: Eingekipelt unter ihrer Shirt-Kapuze, die Knie wie eine Mauer vor die Brust gezogen, den Blick meist am Boden, schweigt sie vor sich hin. „Sie kommt öfter her“, sagt Waiona. Sie selbst kommt täglich her, sagt sie, „weil ich Birgit helfen will.“ So wie Birgit ihr geholfen hat, weg vom Sich-Selbst-Schneiden zu kommen.

Dass die 18-Jährige inzwischen etwas von sich und ihrer Borderline-Krankheit erzählt, liegt auch am Nachtcafé, betont Waiona. Einen weiten Lebens-Irrweg hat



Wohin mit sich und der Leere? Das „Nachtcafé“ bietet Raum und Rat.

das junge Mädchen schon hinter sich – paar Mal die Schule gewechselt, weg von Zuhause in eine therapeutische Mädchenwohngruppe. Mit 15 hat sie sich zum ersten Mal mit der Rasierklinge blutig aus der inneren Hochspannung erlöst. Klinik. „Danach hab ich mich nicht mehr geschnitten, sondern mich innerlich verletzt. Mit Tabletten.“ Wieder Klinik, Psychiatrie. Die Therapien hat sie heute hinter sich. „Es geht mir ganz gut jetzt. Ich war öfter hier, Birgit hat mir Mut gemacht, Verantwortung zu übernehmen, ich will mich zur Genesungsbegleiterin ausbilden lassen.“ Eine Erfolgsgeschichte.

Für das einzigartige Konzept und die Arbeit im Nachtcafé hat das Projekt Ende Oktober unter 44 Leuchtturm-Initiativen den bundesweiten „mitMensch“-Preis der Evangelischen Behindertenhilfe bekommen. 2019 ist der Betrieb des Treffpunkts noch gesichert, fördert das Land Bremen die jährlich 100 000 Euro für Genesungsbegleiter, Supervision, Raummiete, Materialien. „Aber ob das Nachtcafé 2020 noch weitermachen kann“, sagt Gisbert Eikmeier, „ist bisher völlig unklar.“

22 Uhr: Waiona sammelt die Kaffeepötte ein. Jörg grinst: „Jetzt bin ich müde genug für zu Hause.“ Paul und das Kapuzenmädchen sind schon in der Tür. „Tschüss, danke, dass ihr da wart“, sagt Birgit Kowski. Und knipst das Licht aus.

16

Millionen Menschen leben in Deutschland allein – vor 20 Jahren waren es noch 11 Millionen Alleinstehende

» Ich sag ihnen nicht wie die Ärzte, was sie zu tun haben, sondern versuche, Impulse zu geben, um selbst aus der Krise, aus der Isolation rauszukommen. «
Birgit Kowski, hauptamtlich angestellte „Gastgeberin“ im „Nachtcafé“

» Ich bin so froh, wenn ich hier bin und mit wem reden kann, der mich versteht. Oder gar nichts reden muss. «
Jörg, „Nachtcafé“-Besucher



„Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt Angelika Lacroix (links). Mit Neurologe Dr. Gisbert Eikmeier hat die Pflegedienstleiterin das „Nachtcafé“ in Bremerhaven installiert, das die einstige Patientin, nun Genesungsbegleiterin Birgit Kowski leitet.