



LONELY

TOGETHER

GEMEINSAM GEGEN
EINSAM

13. Nordwalder BIOGRAFIETAGE

26. - 28.09.2025

 **KULTURINSEL BISPINGHOF**
Raum für Kultur, Bildung und Begegnung

 **Dritte Orte**
Häuser für Kultur und Begegnung
im ländlichen Raum

gefördert durch:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Hinweis:

Die meisten Veranstaltungen der diesjährigen Biografietage können wir Ihnen dank unserer Sponsoren ohne Eintrittskosten anbieten. Lediglich für die Filmvorführung fällt ein Eintrittsgeld in Höhe von 10 € an. Außerdem entstehen für das Kochevent Kosten (Lebensmittelumlage) in Höhe von 10 €.

Bei allen Veranstaltungen bieten wir Ihnen ein Buffet mit Kaltgetränken an; bitte bezahlen Sie die von Ihnen konsumierten Getränke unmittelbar in die Spendenbox am Buffet.

Für den Stehkafee am Samstag und die Kaffeetafel zum Vortrag von Elke Schilling am Sonntag bitten wir jeweils um einen pauschalen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € für Kaffee und ein Gebäckstück.

Haben Sie Fragen? Sie erreichen uns per E-Mail unter biografietage2025@buergerstiftung-bispinghof.de

Vorwort des Veranstalters

13. Nordwalder Biografietage

„Gemeinsam gegen einsam“

vom 26. – 28. September 2025

Ursprünglich sollten die 13. Nordwalder Biografietage im Jahr 2020 stattfinden. Die Pandemie machte mir als Initiator des Formates und uns, der durchführenden Gesellschaft für biografische Kommunikation e.V., - eigentlich der ganzen Welt - einen ordentlichen Strich durch die Rechnung. Das öffentliche Leben wurde in die eigenen vier Wände verbannt und kam zu einem ungewöhnlichen, für einige sogar traumatischen Halt. Das Internet wurde noch mehr zum einzig verbleibenden Medium des zwischenmenschlichen Austausches, ohne das persönliche Gespräch, Geselligkeit mit der gedeckten Kaffeetafel, dem glühenden Grill im Garten oder einer Umarmung zur Begrüßung und zum Abschied.

Die Folgen sind bis heute zu spüren. Vielen Menschen steckt eine große Verunsicherung immer noch in den Knochen, lastet sogar auf der Seele, so sehr haben sich das soziale Miteinander, das Vertrauen zueinander, egal ob auf der persönlichen oder auch gesellschaftlichen Ebene verändert. Einige zogen sich komplett zurück und ein bereits vor COVID absehbarer Trend hin zur Vereinsamung von Teilen der Bevölkerung, egal ob jung oder alt, erfuhr eine ungeahnte Dynamisierung. Nicht nur der Wandel von einer analogen zu einer zunehmend digitalen Welt mit all den bekannten Konsequenzen, zeigt eindeutige, auch gesundheitliche Folgen. Misstrauen und Polarisierung, ja sogar offene Grabenkämpfe mit anderen im Umgang mit Informationen, echten und erdachten Wahrheiten, sind alltägliche Praxis geworden.

Die 13. Nordwalder Biografietage sollten sich schon 2020 um das Thema „Einsamkeit“ drehen. Mit dem Neuanfang oder neudeutsch Relaunch 2025, quasi Biografietage 13 +, wollen wir das „Ich“ und das „Wir“ deshalb in den Mittelpunkt stellen und wählten „Gemeinsam gegen einsam“ zum Motto. Und

wenn schon einen Relaunch, dann richtig. Der österreichische Schriftsteller, Dramatiker und Mitbegründer der Salzburger Festspiele Hugo von Hofmannthal (1874-1929) sagte einmal zum Thema Neuanfang: „Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen.“ Die Nordwalder Biografietage finden nun auf dem mittlerweile fertiggestellten Bispinghof statt und werden von der Bürgerstiftung Bispinghof federführend organisiert und umgesetzt. Ich bleibe dem Format als Ideengeber und Programmverantwortlicher erhalten.

Doch was ist Einsamkeit eigentlich? Prof. Marcus Mund vom Institut für Psychologie an der Universität Klagenfurt formuliert es folgendermaßen: „Einsamkeit wird in der Wissenschaft als die subjektive, defizitäre Wahrnehmung der eigenen sozialen Beziehungen beschrieben. Menschen nehmen also wahr, dass ihre sozialen Beziehungen nicht ausreichend sind. Das gilt entweder in Bezug auf die Anzahl von sozialen Kontakten, also Menschen haben nicht so viele soziale Kontakte, wie sie gerne hätten oder in Bezug auf qualitative Aspekte. Die Beziehungen, die da sind, fühlen sich in diesem Fall nicht nah genug, nicht eng genug oder irgendwie leer an.“

Dieses Phänomen ist in jeder Altersgruppe, gesellschaftlichen Schicht, sogar innerhalb von Familien und selbst bei Paaren vertreten. Eine aktuelle Studie kommt zu dem Ergebnis, dass sich z.B. junge Menschen bis 35 trotz dauerndem Austausch via sozialer Medien, Messenger-Diensten zu sagenhaften 50% einsam, nicht wahrgenommen, ausgeschlossen aus der Gruppe der coolen oder angesagten Szene fühlen, bisweilen sogar gemobbt werden aufgrund von Aussehen, anderen Interessen oder Verhalten. Ältere Menschen werden oft einfach nur unsichtbar.

Einsamkeit wirkt sich negativ auf die Psyche und die körperliche Gesundheit aus. Sie ist allerdings keine in der Medizin anerkannte Diagnose. Der Zustand beziehungsweise das Empfinden von Einsamkeit wird eher, wie Armut oder Arbeitslosigkeit, als ein krankmachender Faktor betrachtet. Ihre negativen Auswirkungen gerade auf die Gesundheit von älteren Menschen sind dagegen seit geraumer Zeit belegt. Problematisch wird es, wenn Einsamkeit chronisch wird und mit sozialer Isolation einhergeht. Und auch die körperlichen Folgen sind schwerwiegend: Das Fehlen von sozialen Beziehungen über einen längeren Zeitraum wird inzwischen als ähnlich

gefährlich eingestuft wie übermäßiger Alkoholkonsum, Nikotin, schlechte Ernährung oder ständiger Bewegungsmangel.

Wir möchten bei den 13. Nordwalder Biografietagen einige äußerst spannende, sachkundige und mit dem Thema vertraute Menschen vorstellen, die wirksame Maßnahmen ergriffen haben und dadurch zum Austausch anregen, damit wir „Gemeinsam gegen einsam“ agieren können und für uns selbst und andere Lösungen oder Ansätze erkennen und umsetzen können.

Erste Programmpunkte sind bereits bestätigt: Darunter z.B. eine Filmvorführung einer Kinodokumentation namens „Heaven can wait“ des Regisseurs Sven Halfar (hat schon mal einen Münster-Tatort gedreht), über einen Seniorenchor und die Magie des gemeinsamen Singens bei der Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen. Elke Schilling, ehemalige Staatssekretärin in Sachsen, stellt die von ihr in Berlin gegründete, aber bundesweit aktive Telefonhotline „Silbernetz e.V.“ vor und liest aus ihrem Buch „Die meisten wollen einfach mal reden“. Die Hamburgerin Dagmar Hirche hilft älteren Menschen mit ihrem Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ sich per Videocalls miteinander zu treffen, wenn die Mobilität eingeschränkt ist.

Ich freue mich auf den gemeinsamen Neuanfang der Nordwalder Biografietage auf dem Bispinghof und alle Beteiligten und Besucher. Die Kulturinsel Bispinghof ist der ideale Ort für unser Anliegen und unser Jahresthema „Gemeinsam gegen einsam“. Der deutsche Aphoristiker Salomon Baer-Oberdorf (1870-1940) sagte dazu einmal: „Die Einsamen brauchen mehr Platz im Leben als die Geselligen.“

In diesem Sinne freue ich mich auf alle Interessierten vom 26. – 28. September 2025

Ihr Matthias Grenda

Grußwort des Schirmherrn

**Grußwort des Ministerpräsidenten
des Landes Nordrhein-Westfalen,
Hendrik Wüst MdL,
zu den 13. Biografietagen in Nordwalde**



Einsamkeit ist die neue soziale Frage unserer Zeit. Die Eindämmung von Einsamkeit ist eine Herausforderung für die gesamte Gesellschaft. Einsamkeit wirkt sich schließlich nicht nur negativ auf das tägliche Leben und die Gesundheit der Betroffenen aus, sondern schadet auch dem gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn wer sich dauerhaft einsam fühlt,

steht der Gesellschaft und unserer Demokratie distanzierter gegenüber. Das kann zur Gefahr für unsere Demokratie werden.

Für die Landesregierung Nordrhein-Westfalen ist die Eindämmung von Einsamkeit eine Querschnittsaufgabe: vom Sport und Ehrenamt über Schule, Arbeit und Gesundheitswesen bis hin zu Polizei und Justiz. Seit Oktober 2022 kümmert sich erstmals eine eigene Stabstelle in der Staatskanzlei um das Thema Einsamkeit. Im Sommer 2024 haben wir die erste Einsamkeitskonferenz veranstaltet. Bereits ein Jahr zuvor ist eine Online-Plattform an den Start gegangen, auf der sich inzwischen mehr als 760 Initiativen gegen Einsamkeit eingetragen haben, die sich miteinander vernetzen. Wer sich einsam fühlt, kann hier nachschauen, welche Treffpunkte vor der eigenen Haustür angeboten werden oder wo man sich selber gegen Einsamkeit engagieren kann.

Ich freue mich darüber, dass die Nordwalder Biografietage in diesem Jahr zeigen, wie kulturelle und regionale Aktivitäten gezielt zur Bekämpfung von Einsamkeit beitragen können. Sie schaffen Möglichkeiten der Begegnung, sie sensibilisieren durch persönliche Gespräche für das Thema Einsamkeit und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Unser Ziel ist eine Gesellschaft, in der sich alle Menschen wahrgenommen und mit anderen Menschen verbunden fühlen. Auch deshalb wollen und müssen wir das Thema Einsamkeit viel stärker ins öffentliche Bewusstsein rücken. Ich freue mich darüber, das gemeinsam mit Ihnen zu tun und danke Ihnen für Ihr Engagement.

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature is stylized and appears to read 'H. Wüst'.

Hendrik Wüst MdL

Programmfolge

<p>Freitag, 26. September 2025</p>	<p>19:00 Uhr: Eröffnung der 13. Nordwalder Biografietage 2025 musikalische Begleitung: Seniorenchor Nordwalde</p> <p>anschließend (ca. 20:00 Uhr): Film "Heaven can wait"</p> <p>Kostenbeitrag: 10 €</p>	<p>Speicherblick</p>
<p>Samstag, 27. September 2025</p>	<p>14:00 Uhr: Poetry-Slam der Kardinal-von-Galen- Gesamtschule Nordwalde</p> <p>15:00 Uhr: Stehkafee Kostenbeitrag: 5 €</p> <p>16:00 Uhr: Lesung „Bombenleger und Panikerherz“ mit dem Schauspieler, Musiker und Autor Anton Weil über sein Buch „Super einsam“</p> <p>18:00 Uhr: Kochevent mit Elisabeth Höffker „Fingerfood gemeinsam selbst herstellen“ (Anmeldung sh. S. 14), anschl. Tagesausklang mit gemütlichem Beisammensein</p>	<p>Speicher</p> <p>Kaffeestube</p> <p>Speicherblick</p> <p>Küche, Kaffeestube</p>
<p>Sonntag, 28. September 2025</p>	<p>11:00 Uhr: „Alter soll Glück sein“ mit Dagmar Hirche</p> <p>15:00 Uhr: „Die meisten wollen einfach mal reden“ mit Elke Schilling (mit Kaffeetafel)</p> <p>17:00 Uhr: gemeinsamer Abschluss und Ausklang</p>	<p>Speicher</p> <p>Kaffeestube</p> <p>Kaffeestube</p>

HEAVEN CAN WAIT – WIR LEBEN JETZT

eine Kinodokumentation (2023) von Sven Halfar

Der Autor und Regisseur Sven Halfar, der auch schon mal einen Münster-Tatort verantwortete, zeigt auf berührende Weise, wieviel Kraft das gemeinsame Singen Menschen geben kann, mit ihren alltäglichen und auch außergewöhnlichen Herausforderungen umzugehen. Einsamkeit ist eines dieser Themen. Der Nordwalder Seniorenchor wird die Besucher gesanglich auf den Film einstimmen.

In HEAVEN CAN WAIT – WIR LEBEN JETZT entdecken wir das Herz des Hamburger Chores, in dem alle Mitglieder mindestens 70 Jahre alt sind und das unbeschreibliche Gefühl der Freiheit erfahren, das nur das Singen bieten kann. „Wenn ich singe, dann fühle ich mich frei“ – diese Emotion durchdringt den Film, während wir sechs Chormitglieder auf ihrer mutigen Reise begleiten, die sich trauen, sich im hohen Alter vor ein Publikum zu stellen und ein Stück ihrer Seele preiszugeben.

Die Herausforderung, sich zu öffnen und mit ihrem Gesang zu berühren, ist groß, denn diese „Kriegsgeneration“ hat nie gelernt, über ihre Gefühle zu sprechen. Chorleiter Jan-Christof Scheibe kämpft ebenfalls mit seinen eigenen Grenzen, wenn er moderne Hits wie „Emanuela“ von Fettes Brot auswählt, die eine innere Haltung erfordern, um auf der Bühne zu überzeugen.

Inmitten von Höhen und Tiefen entwickelt sich der Chor zu einer zweiten Familie und einem Seelenrefugium für seine Mitglieder. Gemeinsam schaffen sie es, sich zu öffnen und das Publikum in ihren Bann zu ziehen, während sie durch ihre Musik ihre inneren Barrieren überwinden und echte Emotionen zum Ausdruck bringen.

Poetry Slam: Einsamkeit

von und mit Jugendlichen der Kardinal-von-Galen-Gesamtschule Nordwalde

„Ich bin einsam.“ Das ist ein Satz, der nur schwer über die Lippen kommt - besonders bei jüngeren Menschen. Je nach Altersgruppe fühlt sich ein Drittel bis sogar die Hälfte von ihnen einsam oder sogar stark einsam. Besonders betroffen sind 19- bis 22-Jährige oder auch Menschen mit Migrationsgeschichte. Arbeitslosigkeit oder niedrige Schulabschlüsse spielen dabei eine Rolle. Das geht aus einer repräsentativen Umfrage der Bertelsmann-Stiftung von 2024 hervor.



Dabei sind viele Jugendliche von außen betrachtet sozial eingebunden: Sie hätten in Schule, Ausbildung oder

Studium viele Gleichaltrige um sich herum, erzählt eine Psychologin, die online und anonym Unter-25-Jährige berät. Sie sagt: Die sind eben nicht sozial einsam, sondern in der Hinsicht einsam, dass sie sich keinem öffnen können, sie können sich keinem anvertrauen und sie fühlen sich unverstanden."

Die Gründe für die Einsamkeit liegen wohl teilweise in der Corona-Pandemie. Studien zufolge erlebte damals keine andere Bevölkerungsgruppe einen so starken Anstieg der Einsamkeit wie Jugendliche und junge Erwachsene. Und das hat Nachwirkungen: „Für erwachsene Menschen ist die Pandemie vorbei, für Jugendliche nicht," so eine der Schlussfolgerungen der Studien. "Den Jugendlichen fehlen ganz wichtige Jahre in der Entwicklung, in denen sie Freundschaften knüpfen konnten, verschiedene Erfahrungen gemacht haben oder hätten machen können." Die permanente digitale Vernetzung ist hier keine Hilfe. Der reale und damit analoge Austausch über Gefühle, Ängste und Sehnsüchte hilft psychische Krisen oder Depressionen zu verhindern. Denn Einsamkeit kann krank machen. Damit ist sie eine Gefahr für die Betroffenen und die Gesellschaft.

Bombenleger und Panikherz

Lesung und Gespräch mit dem Schauspieler, Musiker und Autor Anton Weil über sein Buch „Super einsam“, einem autofiktionalen Roman über eine wilde Irrfahrt durch die Psyche einer ganzen Generation.

Vito will raus, raus aus seiner arschkalten Wohnung in Kreuzberg. Nur wohin? Zurück an den Atlantik, wo er glücklich war und die Mutter noch lebte? Was mit einem Kater beginnt, entpuppt sich zwischen Ladendiebstahl und Mut anküssen als schonungslose Suche nach den Wurzeln seiner Einsamkeit.

Anton Weil erzählt von den großen Themen seiner Generation: von Vereinzelung, Sexualität und Liebe, von Trauer und Aufbruch. Ein Feuerwerk des Erzählens, immer kurz davor, alles in die Luft zu sprengen, ein bunter Zirkus an Lügen und falschen Fährten, eine wilde Irrfahrt durch die Psyche einer ganzen Generation, ein hoffnungsvolles Aufbrechen und eine Liebeserklärung an das echte Leben.

»Wenn Schicht um Schicht abgetragen wird, fange ich an, Vito zu lieben, ihn zu verstehen und mit ihm zu weinen und mit ihm zu suchen und mit ihm zu wachsen, alles sieht jetzt anders aus. Ein erstaunliches Buch.«
(Sandra Hüller)

»‘Super einsam’ ist ein Buch für einsame Seelen; auch solche, die es niemals zugeben würden.«
(Stefan Hochgesand, Berliner Zeitung)

Anton Weil
Super einsam



»Ein rasanter Ritt am Abgrund. Wie erbarmungslos tief das geht, bekommt man erst mit, wenn man bereits mitabgestürzt ist.«
MITHU SANYAL

KEIN&JABER

„Alter soll Glück sein“

Vorstellung und Gespräch mit Dagmar Hirche, die in Hamburg den Verein „Wege aus der Einsamkeit“ mitgegründet hat und ihm vorsteht.



Aufgrund einer Privatinitiative wurde im Dezember 2007 der gemeinnützige Verein „Wege aus der Einsamkeit“ (kurz W.a.d.E.) gegründet mit der Vision, die Lebensumstände älterer Menschen in der Gesellschaft zu verbessern. Der Verein glaubt an die positiven Aspekte des Alters, ohne Ängste und Gefahren des Alt-Seins zu beschönigen. Wir nehmen die ältere Generation und ihre Angehörigen ernst und gehen auf ihre Bedürfnisse heute und in Zukunft gezielt ein.

Armut, Krankheit und Einsamkeit sowie digitale Teilhabe sind leider Themen im Alter, die zu selten öffentlich gemacht werden und Betroffene oftmals vor eine scheinbar ausweglose Situation stellen. Deswegen unterstützt der Verein nicht nur bundesweit Konzepte, die sich mit Themen rund um das Altern beschäftigen, sondern initiiert auch eigene Projekte seit Jahren sehr erfolgreich. Das Bild vom Alter hat es verdient positiver gestaltet und gesehen zu werden.

Seit 2014 setzt sich der Verein dafür ein, dass Menschen 65+, die noch keine digitalen Schritte gewagt haben, ermutigt werden, diese zu gehen. Unsere Welt wird immer digitaler, darum müssen wir alles dafür tun, Menschen 65+ mit in die digitale Welt zu nehmen. Dafür ist es erforderlich, dass es kostenfreies WLAN in Altenheimen, Seniorenwohnanlagen, Seniorentreffs oder Quartierstreffpunkten gibt.

„Die meisten wollen einfach mal reden“

Vorstellung, Lesung und Gespräch mit Elke Schilling, Gründerin von „Silbernetz – das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter“ mit einer Telefonhotline. Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei. 0800 4 70 80 90

Immer mehr Menschen sind in unserer stark vereinzelter Gesellschaft von Einsamkeit betroffen. Gerade Ältere leiden besonders darunter, denn es ist für sie in der Regel schwierig, sich daraus zu befreien. Zudem schauen viele Menschen beim Thema "Alterseinsamkeit" oftmals lieber weg. Dieses Buch nimmt zum ersten Mal die Einsamkeit der Älteren gezielt in den Fokus. Es versucht, darüber ins Gespräch zu kommen, und zeichnet Lösungen und Wege auf, wie wir der Vereinsamung im Alter individuell und als Gesellschaft entgegenwirken können. Elke Schilling als Gründerin von Silbernetz ist eine ausgewiesene Expertin und zeigt auf, wie wir mit mehr Gemeinsamkeit unsere Gesellschaft stärken können.



Elke Schilling ist die Gründerin von Silbernetz, einem Telefonangebot für ältere einsame Menschen. Von 1994 bis 1998 war sie in Sachsen-Anhalt Staatssekretärin für Frauenpolitik und hat freiberuflich als Organisationsentwicklerin und Mediatorin gearbeitet. Als Seniorenvertreterin für Berlin-Mitte engagierte sie sich von 2011 bis 2018 ehrenamtlich.

Kochevent „Fingerfood gemeinsam selbst herstellen“

mit Elisabeth Höffker

Gemeinsam werden wir in der Küche des Bisinghofs Fingerfood herstellen und anschließend in der Kaffeestube in gemütlicher Runde verzehren.

Die benötigten Lebensmittel werden von uns bereitgestellt. Daher ist es erforderlich, die Anzahl der Teilnehmer zu kennen, um die Menge kalkulieren zu können. Bitte melden Sie sich also hierfür **bis zum 23.**

September unter Telefon 02573/6979900 oder per E-Mail unter biografietage2025@buergerstiftung-bisinghof.de an. Die Kostenumlage in Höhe von 10 € wird bei der Veranstaltung kassiert.



Sie möchten dazu beitragen, dass wir auch künftig Veranstaltungen wie die Biografietage anbieten können?

Dann werden Sie Stiftungspate!

Mit einem selbstgewählten monatlichen oder vierteljährlichen Beitrag können Sie uns dabei helfen, die vielfältigen Aufgaben und Veranstaltungen der Bürgerstiftung auf Dauer zu finanzieren und ein attraktives Angebot auf der "Kulturinsel Bisinghof" präsentieren zu können.

Sie finden die Beitrittserklärung als Stiftungspate auf unserer Homepage unter <https://www.buergerstiftung-bisinghof.de>

Wir danken unseren Sponsoren:

Gärtnerei Daldrup

(siehe Rückseite)



Keßler + Frank
Praxis für Orthopädie



Herausgeber:
Bürgerstiftung Bispinghof Nordwalde
Bispingallee 31, 48356 Nordwalde

als Manuskript gedruckt
© 2025

Druck: Werbetechnik Borgmeier, Nordwalde



DALDRUP
Gärtnere von Eden®



Daldrup Gärtnere von Eden
Burg Hülshoff · Schönebeck 6
48329 Havixbeck · Telefon 02534 64670
info@daldrup.de · www.daldrup.de

Mein Garten.
Mein Zuhause.