

18.09.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Verena Maria Kitz,

Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Soziales Rezept

Gesund sein heißt: spüren, dass jemand zu dir hält. Das habe ich irgendwo gelesen – und darüber nachgedacht. Ist das so? Bin ich gesund, wenn ich spüre, dass jemand zu mir hält? Auf jeden Fall hilft es dabei, gesund zu bleiben oder gesund zu werden, wenn ich spüre: Jemand hält zu mir. Ich muss das, was ich gesundheitlich oder seelisch zu schleppen habe, nicht allein tragen. Und ich spüre: Jemand ist an meiner Seite.

Die interessieren sich für mich

Deswegen ist es wohl auch kein Wunder, dass die Idee eines „Sozialen Rezeptes“ in anderen Ländern mit Erfolg ausprobiert wird: In Großbritannien und den Niederlanden können Ärztinnen und Ärzte „soziales Miteinander“ auf Rezept verordnen – social prescribing, nennt sich das. Und das funktioniert so: Wenn Menschen unter Einsamkeit leiden, gibt es die Möglichkeit, mittels des sozialen Rezeptes eine Begleitung zu organisieren. Die geht dann erst mal mit zu bestimmten Angeboten, z.B. einem Chor oder einer Handarbeitsgruppe - und leistet Starthilfe: Sie hilft dem einsamen Menschen, nach und nach Kontakte zu knüpfen – und langsam wieder zu spüren: Da ist jemand oder da sind vielleicht sogar ein paar jemande. Die interessieren sich für mich, sie halten vielleicht sogar zu mir, wenn es mir mal nicht so gut geht. Und ich interessiere mich für sie, wir haben eine Verbindung. Und die tut sehr gut.

Jemand der immer an meiner Seite ist

Für mich ist auch Gott übrigens so ein Jemand: Jemand, dem ich mich anvertrauen kann, der immer an meiner Seite ist. Schon die Menschen in der Bibel erleben Gott so, Mose zum Beispiel:

Gott trifft Moses in der Wüste, als der mutterseelenallein und verlassen ist – und sagt ihm zu: ich bin da! Der Name ist Programm, Gott ist der, der zu ihm hält.

Wir können sie uns auch gegenseitig verordnen

Das soziale Rezept kann dazu beitragen, dass Menschen etwas von dieser Erfahrung machen können: Jemand sagt zu mir: Ich bin da! Ich halte zu dir. Und das Beste an dieser Medizin: Wir können sie uns auch gegenseitig verordnen, ganz ohne offizielles soziales Rezept – und damit einander zeigen: Ich bin da, ich halte zu dir.