

Presseinformation

23. Oktober 2025

Symposium der Reihe „Kultur der guten Nachbarschaft“ zum Thema Einsamkeit

LH Mikl-Leitner: „Jede Art von Begegnung fördern“

Im Landhaus St. Pölten fand gestern, Mittwoch, das dritte Symposium der Reihe „Kultur der guten Nachbarschaft“ der Kultur.Region.Niederösterreich mit Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Martin Lammerhuber, Geschäftsführer der Kultur.Region.Niederösterreich statt. Unter dem Titel „Einsamkeit. Zwischen Isolation und bewusstem Rückzug“ erörterten der Therapeut und Theologe Dr. Arnold Mettnitzer, die Kulturanthropologin Bettina Ludwig und die Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie Univ.-Prof. Dr. Karin Gutiérrez-Lobos verschiedene Perspektiven eines gegenwärtig sehr präsenten Gefühls – dem der Einsamkeit.

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner führte aus, dass sie bei all ihren Terminen sehr viele Begegnungen habe und dabei sei die Einsamkeit immer ein ganz wesentliches Thema – bei den Jungen und bei den Alten. „Je vernetzter und verkabelter die Welt ist, umso mehr gehen soziale Kontakte, Freundschaften, Begegnungen und Dialoge verloren“, bezeichnete die Landeshauptfrau diese vernetzte und verkabelte Welt als „größte Gefahr, was die Einsamkeit betrifft“. „Je mehr diese Welt verkabelt ist, umso wichtiger ist es vor allem für die Jungen, ihnen wieder Möglichkeiten zu geben in den Dialog zu treten“, führte Mikl-Leitner als Beispiel die Vereinsarbeit an. Diese funktioniere in Niederösterreich sensationell, hob sie etwa das Rote Kreuz, die Freiwilligen Feuerwehren, das Musikschulmanagement und die Sportvereine hervor. Das Beste, was man tun könne, sei, zu einer Gemeinschaft zu gehören.

„Jede Art von Begegnung fördern – das ist meines Erachtens nach das Wichtigste, gerade in dieser schwierigen und herausfordernden Zeit“, sagte die Landeshauptfrau, dass ältere Menschen junge Menschen etwa beim Handwerk unterstützen könnten, Jüngere hingegen die Älteren bei der digitalen Kompetenz. „Nachbarschaftshilfe ist uns ein Herzensanliegen“, bedankte sich Mikl-Leitner bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Symposiums, dass diese dabei helfen, die Nachbarschaftshilfe zu stärken und zu verstärken.

Eine Keynote hielten jeweils der Theologe, Seelsorger und Psychotherapeut Dr. Arnold Mettnitzer unter dem Titel „Da findet man einen Menschen... – Über

Presseinformation

Verdacht und Vertrauen in gelebter Nachbarschaft“ und die Kultur- und Sozialanthropologin, Unternehmerin und freie Wissenschaftlerin Bettina Ludwig, MA zum Thema „Zugehörigkeit – was hält uns zusammen, in einer Zeit, die uns spaltet?“ Arnold Mettnitzer appellierte „bei dir und bei mir“ zu bleiben: „Es gibt keine größere Sehnsucht als die geliebt zu werden, und wo uns das gelingt, geht uns das Herz auf.“ Mit ihrem Mutreferat zeigte Bettina Ludwig, dass alle die Möglichkeit hätten, etwas beizutragen. „Jede und jeder einzelne von uns ist da, um einen Beitrag zu leisten“, erinnerte die Referentin an die Selbstwirksamkeit und an die Kraft und Macht, die alle in uns hätten, wenn es darum gehe das Miteinander und Zueinander wieder viel mehr zu stärken.

Ao.Univ.-Prof.in Dr.in Karin Gutiérrez-Lobos, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeutin und Co-Gründerin der „Plattform gegen Einsamkeit“ referierte zu „Jung und einsam. Warum immer mehr junge Menschen über Einsamkeit klagen.“ „Das Leben ist sehr komplex geworden, das Bedürfnis ist groß, gesehen und gehört zu werden und letztlich auch in seiner Eigenheit verstanden und angenommen zu werden“, so Gutiérrez-Lobos. Einsamkeit sei immer schmerzhaft. Gerade Jüngere seien seit der Pandemie häufiger als ältere Menschen davon betroffen.

Innovative Impulse erprobter Praxis gegen Einsamkeit gaben Andreas Leuthner vom Zeitpolster Team St. Pölten, die Leiterin der Telefonseelsorge Niederösterreich Dipl. Psych. univ. Ama Ramona Lovenson und Autor, Trainer, Vortragender, Moderator, PR-Berater, und Selfness-Coach Dr. Manfred Greisinger. Andreas Leuthner erzählte über seinen Weg in die Einsamkeit nach einem Schlaganfall und wie er mit dem Zeitpolster unter dem Motto „Heute helfe ich. Morgen wird mir geholfen.“ zu einem Helfer für andere Menschen mit verschiedensten einfachen Unterstützungsleistungen geworden ist. Ama Ramona Lovenson ist über „die fehlende Erfüllung“ zur Telefonseelsorge Niederösterreich gekommen; diese ist nicht nur über den Notruf 142, sondern auch über Onlineberatung, Chat, Mail und seit 2025 auch Messenger ein Gesprächsangebot für Personen in schwierigen Lebenslagen oder Krisen. Manfred Greisinger machte mit seiner ganz persönlichen Geschichte Hoffnung, aus einer Depression wieder herauszukommen. Für einen psychisch kranken Menschen sei es wichtig, dass einfach nur jemand da ist und das könne ein Nachbar sein. „Nachbarschaft ist das wirksamste Antidepressivum und die beste Pille gegen Einsamkeit“, so Greisinger.

Nähere Informationen: Kultur.Region.Niederösterreich, Mario Kern, Mobil 0676/88405555, E-Mail mario.kern@kulturregionnoe.at, www.nachbarschaftleben.at

Presseinformation



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner (Mitte) mit den beiden Keynote-Speaker Therapeut und Theologe Dr. Arnold Mettnitzer (links) und Kulturanthropologin Bettina Ludwig (rechts).

© NLK Filzwieser

Weitere Bilder



v.l.n.r.: Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit den beiden Keynote-Speaker Therapeut und Theologe Dr. Arnold Mettnitzer und Kulturanthropologin Bettina Ludwig.

© NLK Filzwieser



v.l.n.r. Andreas Leuthner vom Zeitpolster Team St. Pölten, die Leiterin der Telefonseelsorge Niederösterreich Dipl. Psych. univ. Ama Ramona Lovenson, Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, die beiden Keynote-Speaker Therapeut und Theologe Dr. Arnold Mettnitzer und Kulturanthropologin Bettina Ludwig und Autor, Trainer, Vortragender, Moderator, PR-Berater und Selfness-Coach Dr. Manfred Greisinger beim dritten Symposium der Reihe „Kultur der guten Nachbarschaft“

Presseinformation

Kultur.Region.Niederösterreich

© NLK Filzwieser