

Einsamkeit im Alter

Serie «Gut altern»: Das Alter kann einsam machen – doch es gibt Wege aus der Isolation

REGULA ZELLWEGER

Einsamkeit im Alter gilt als ein zentrales Krankheitsrisiko. Dieses gesellschaftliche Problem wird sich durch die demografische Entwicklung weiter verschärfen. Immer mehr ältere Menschen leben in Einpersonenhaushalten. Es wird viel dafür getan, dass alte Menschen in ihrer gewohnten Umgebung zu Hause leben können. Doch eine passende Infrastruktur, Mahlzeitendienste und die Spitex reichen oft nicht aus, um Einsamkeitsgefühle zu lindern oder ihnen vorzubeugen.

Das Bild von Bauernfamilien, in denen es Tradition ist, dass die Eltern ins Stöckli ziehen und am Familienleben als Grossmutter und Grossvater teilnehmen und von den Angehörigen betreut werden, ist ein Ideal, das nur noch selten gelebt werden kann.

Generell gilt: Alleinsein ist ein Zustand körperlicher Abwesenheit anderer Menschen, während Einsamkeit ein negatives Gefühl ist, das entsteht, wenn soziale Bedürfnisse nicht erfüllt werden – selbst in Gesellschaft. Das Bedürfnis nach Alleinsein ist individuell unterschiedlich. So fühlen sich beispielsweise introvertierte Menschen wohl ohne ständigen sozialen Kontakt, während extravertierte Menschen eher den Austausch mit anderen benötigen.

Mit Einsamkeit umgehen

Volker Schmitt, Diakon und Spitalseelsorger mit Schwerpunkt in der Begleitung von Menschen in palliativen Lebenssituationen und in Zeiten der Trauer, arbeitet im Spital Affoltern, im Spital Limmattal und bei der ambulanten «Palliativseelsorge. Begleitung daheim». Er beobachtet Einsamkeit bei seiner Arbeit im Spital: «Einsamkeit ist oft leise und zeigt sich beispielsweise im Gefühl, übersehen oder nicht mehr gebraucht zu werden. Einsame Menschen wünschen sich, dass man ihnen zuhört und sie ernst nimmt – als Mensch. Genau das wird oft unterschätzt.»

Oft verstärken unausgesprochene, unangemessene oder unerfüllte Erwartungen das Problem. Es gilt, offen und ehrlich über Einsamkeitsgefühle und Erwartungen zu sprechen. «Ein Gleichgewicht entsteht, wenn wir nicht nur auf andere hoffen, sondern auch selbst etwas für unser seelisches Wohl tun. Selbstfürsorge bedeutet auch, sich nicht in stillem Groll zu verlieren. Elke Heidenreich nennt dies «Abschiednehmen von Illusionen». Das tut weh, ist aber oft ein notwendiger Schritt», erklärt Volker Schmitt. «Zudem ist Einsamkeit nicht nur Privatsache. Sie betrifft uns alle.»

Einsamkeit thematisieren

Einsamkeit wird oft verschwiegen – aus Scham oder dem Gefühl, selbst schuld zu sein. «Insbesondere Männer sind im Alter besonders gefährdet, sich innerlich zurückzuziehen. Sie reden weniger über ihr Empfinden und suchen seltener aktiv Unterstützung.» Einsamkeit entsteht oft schleichend. «Wer früh gegensteuert, hat bessere Chancen, mit



Einsamkeit entgegenwirken: Interessen soweit möglich pflegen und sich nicht zurückziehen. (Bild Regula Zellweger)

anderen in Verbindung zu bleiben», so Volker Schmitt. Er weist auf das Problem der Digitalisierung im Alltag hin. «Fahrpläne, Bankgeschäfte, Arzttermine, Behördenkontakte – viele ältere



«Wer früh gegensteuert, hat bessere Chancen, mit anderen in Verbindung zu bleiben.»

Volker Schmitt,
Diakon und Spitalseelsorger

Menschen fühlen sich davon überfordert oder ausgeschlossen. Das verstärkt das Gefühl, nicht mehr dazuzugehören. Es braucht verständliche Unterstüt-

zung, echte Alternativen – und Menschen, die helfen, statt zu belehren.»

Einsamkeit als Kraftquelle

Volker Schmitt ist überzeugt: «Wenn man sich der Einsamkeit stellt, Selbstreflexion übt, kann sie eine Kraftquelle sein. Denn auch im Alter kann Resilienz wachsen – wenn man offen bleibt für neue Aufgaben, sich helfen lässt oder Gewohnheiten verändert.» Doch nicht jede Einsamkeit ist heilsam. «Genauso wichtig ist, zu pflegen, was in der Begegnung mit anderen stärkt und trägt. Wer Zugehörigkeit erlebt, schöpft daraus Halt und neue Lebensenergie. Resilienz wächst nicht nur im Rückzug, sondern ebenso in Beziehung.» Er bringt es auf den Punkt: «Im Alter wächst nicht nur Einsamkeit, sondern auch eine tiefe Kompetenz im Umgang mit dem Endlichen – ein Schatz, den unsere Gesellschaft kaum wahrnimmt.»

Wer sich für viele Dinge interessiert oder sich mit Herzblut einem Hobby widmet, leidet seltener unter Einsamkeit. Einerseits können mit Hobbys persönliche Kontakte geknüpft werden, andererseits fühlt man Einsamkeit weniger, wenn man Anteil nimmt, sich für verschiedene Themen und vor allem

andere Menschen interessiert. Personen, deren Gedanken sich überwiegend um die eigenen Sorgen und Bedürfnisse drehen, sind hingegen häufiger von Einsamkeit betroffen.

Geistig aktiv zu sein, hilft nicht nur gegen Einsamkeit. Der bekannte Neurologe Lutz Jäncke meint, dass ein geistig reges Gehirn möglicherweise weniger anfällig für degenerative Prozesse im Alter ist.

Gemeinsam statt einsam

Ein Forschungsprojekt an der Universität Zürich kam zum Schluss, dass Haustiere sich positiv auf das Wohlbefinden älterer Menschen auswirken. Fazit: «Das Halten von Haustieren kann eine Intervention gegen Einsamkeit darstellen. Schliesslich gilt die positive psychische und physische Wirkung, die Tiere auf Bewohnende von Alterswohnheimen haben, als erwiesen.»

Man müsste annehmen, dass alles unternommen wird, dass alte Menschen ein Haustier halten können. Es könnte mehr getan werden. Häufigste Hindernisse sind beengte Wohnverhältnisse oder Haustierverbote in Mietwohnungen – ein Denkanstoss für Vermieter. Auch die eingeschränkte finanzielle Lage vieler älterer Personen macht den Traum vom eigenen Haustier oft unerfüllbar. Hinzu kommt die Sorge, was im Krankheits- oder Todesfall mit dem Tier geschieht. Zudem wären spezielle Angebote – etwa Hundeschulen für Senioren – hilfreich. Ideal ist auch das Konzept «Dog-Sharing», etwa für Berufstätige, die unter der Woche zu wenig Zeit für ihr Tier haben. So profitieren alle – Mensch und Tier.

Wer sich einsam fühlt, ist dankbar für Anregungen und das Gefühl, eingebunden zu sein.

Warum nicht ältere Verwandte, Freunde oder Nachbarn zu einem Museumsbesuch, Konzert, Theaterabend oder Ausflug einladen? Warum nicht beim Basteln, Spielen oder beim Kaffeetrinken gemeinsame Zeit verbringen und Erlebnisse teilen? Warum nicht in den eigenen Garten einladen?

Der erste generationenübergreifende Schritt kann von jüngeren, aber genauso gut von älteren Menschen ausgehen.

GUT ALTERN

«In der Schweizer Bevölkerung wächst fast nur noch die Gruppe der Pensionäre» ist in den Bevölkerungsprognosen des Bundesamts für Statistik zu lesen. Heute altern wir gesünder als die Generationen vor uns. Den «Anzeiger» interessiert, wie Menschen es schaffen, nach der Pensionierung ein sinnvolles, zufriedenes und interessantes Leben zu gestalten. Denn es geht nicht nur um die Anzahl der Jahre, sondern um deren individuell gelebte Lebensqualität. Die Redaktion nimmt gern Input entgegen: redaktion@chmedia.ch. (red)