Zur Diskussion gestellt : alleinsein und Einsamkeit : Bedürfnisse älterer Menschen

Autor(en): **Schütt, Elisabeth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **69 (1991)**

Heft 2

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-722505

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Alleinsein und Einsamkeit

Früher einmal war ein Einsiedler geachtet, ja verehrt. Wer sich aus der Welt zurückzog, besass besondere Kräfte. Auf seine Worte wurde gehört, sein Rat befolgt. Unsere schnellebige Zeit räumt der Einsamkeit kaum noch Platz ein. Wer einsam ist oder gar bewusst Einsamkeit sucht, entspricht nicht der allgemeinen Norm, wird von der «Gesellschaft» mit scheelen Augen beargwöhnt, ja sogar geächtet. Wer einsam ist, wird nicht mehr gebraucht, deshalb braucht der Einsame selber Hilfe. Wer aber nimmt sich Zeit für die Einsamen? Wer hat Ohren, die genau hinhören, Herzen, die mitfühlen? Wer nimmt sich in unserer geschäftigen Zeit, die Aktivität, Kontakte, Betriebsamkeit fordert, die nötige Ruhe, um Einsamkeit aufzuspüren? «Wer einsam ist, ist meistens sich selbst zu wenig», sagt die Pensionärin in einem Altersheim und fügt nachdenklich hinzu: «Es gibt so viele Arten von Einsamkeit wie es Menschen gibt. Manche verstecken die Einsamkeit hinter viel Gerede, andere ziehen sich ganz zurück. Jeder ist eben anders!» Nicht jeder, der allein ist, ist einsam. Wer gern allein ist, hat seine eigene innere Welt, kann sich beschäftigen, ist zufrieden auch mit dem Nichtstun. Wer gern allein ist, ist «sich selbst nicht zu wenig.» Wir haben herumgehorcht, nachgefragt, wie der Einsamkeit begegnet wird und wie man versucht, jenen zu helfen, denen Einsamkeit zur Last wird. Der Gang zu den Einsamen stellt sich aber immer als eine Gratwanderung zwischen Alleinsein und Einsamkeit heraus.

Der Pfarrer einer städtischen Gemeinde:

«Wirklicher Einsamkeit, die zu Depressionen führt, begegne ich bei älteren Menschen nur selten. Gerade ältere Menschen kommen mit dem Alleinsein recht gut zurecht. Über Einsamkeit beklagt sich kaum jemand. Manchmal beklagen sich Pensionäre im Altersheim über mangelnde Besuche, doch wenn ich dann ein wenig herumhorche, erfahre ich, dass das keineswegs stimmt, dass ein ganzes, sehr gut funktionierendes Netz vorhanden ist. Manche möchten sich mit mehr Besuchen – gerade auch vom Pfarrer – über andere hinausheben. Und die wirklich Einsamen? Wollen die meinen Besuch? Bin ich da nicht Eindringling? Unwillkommener Gast? Es gibt ein böses Wort, es heisst Hausfriedensbruch. Wir können Trauernde trösten, ungewolltem, ungeliebtem Alleinsein abhelfen, doch die Türe des wirklich Einsamen bleibt uns meistens verschlossen, es sei denn, die Türe werde uns einen Spalt geöffnet.» Weil die Anzahl der Kleinanzeigen unter «Kontakte» ständig steigt, fragten wir auch eine Frau, die als Mitarbeiterin einer bekannten Zeitung Kontakte vermittelt und berät nach ihren Erfahrungen mit älteren Menschen: Auch sie hat weit mehr mit Alleinsein als mit Einsamkeit zu tun. «Frauen», sagt sie spontan, «kommen weit besser mit dem Alleinsein zurecht als Männer. Männer wollen vor allem wissen, ob eine Frau auch etwas wert ist, sie richten das Auge lieber auf jüngere Frauen, möchten in jeder Hinsicht ‹versorgt› sein. Ältere Frauen sind oft froh, unabhängig zu sein, sich einmal eigene Wünsche erfüllen zu können, sich nicht unterordnen müssen. Frauen wissen weit eher als Männer, dass Zusammenleben, sei es in der Ehe oder in einer freien Gemeinschaft, kein sicheres Heilmittel gegen Einsamkeit ist. Viele Frauen haben erfahren, dass sie als Haus- und Herhalterin wohl nicht allein, aber sehr einsam sein können. Sie ziehen die Einsamkeit des Alleinseins vor.»

Eine Helferin von Pro Senectute in ländlicher Gegend:

Auch sie begegnet wirklicher Einsamkeit selten. Im Dorf kennt man einander; wer keine Familie hat, kann auf Nachbarn zählen. Alleinstehende finden im Dorf eher zusammen als in der Stadt. Schon ein kurzer Schwatz beim Einkaufen kann wohltuend sein, der Einsamkeit entgegenwirken. Wirklicher Einsamkeit ist die Helferin da begegnet, wo sie es gar nicht erwartet hat: im Gespräch mit einer Frau, die scheinbar immer alle Schwierigkeiten gemeistert hat, sich zufrieden, ja sogar fröhlich gab, half, wo es nötig war, einsprang, wenn es galt, eine Lücke auszufüllen, und nun – wirklich in tiefster Einsamkeit – fragt: «Wozu habe ich dies alles getan?» Mit tröstenden, aufmunternden Worten ist diese Einsamkeit nicht zu durchbrechen. «Einsamkeit», sagt die Helferin, «hat immer mit der Lebensgeschichte jedes einzelnen zu tun. Von der Einsamkeit geht auch eine ungeheure Kraft aus. Nur wenn diese Kraft fehlt, führt Ein-

samkeit in die Depression. Wir müssen lernen, Einsamkeit zu ertragen, und den Mut finden, aus der Einsamkeit wieder herauszutreten, um sich in die Gemeinschaft einzubinden.» Auch die Helferin darf die Türe nicht einfach aufbrechen, hinter der sie Einsamkeit vermutet, sie muss warten, bis geöffnet wird. Wir müssen uns aber wieder Zeit nehmen, den Menschen die Hand zu reichen und sie anzuhören, wenn die Tür nicht mehr fest geschlossen ist. Patentrezepte gibt es keine.

Elisabeth Schütt

Bedürfnisse älterer Menschen

Ältere Menschen haben vielfältige Bedürfnisse. Diese werden zu einem Teil von bestehenden Einrichtungen abgedeckt. Wir haben uns gefragt, ob es Bedürfnisse älterer Menschen gibt, die bis jetzt noch durch niemanden abgedeckt werden. Wir haben uns beim «Heissen Draht», der Leserberatungsstelle des «Blick», erkundigt, mit welchen Problemen Seniorinnen und Senioren sich dort hinwenden.

Beim Heissen Draht gehen pro Monat ungefähr 2000 telefonische und knapp 200 schriftliche Anfragen ein, die nicht alle von Senioren stammen. Die Auswertung stellt keine wissenschaftliche Erhebung dar, spiegelt aber trotzdem die Verhältnisse in unserer Gesellschaft wider. Betrachtet man die Fragestellungen von älteren Personen im «Heissen Draht», so lässt sich folgender Problemkatalog aufstellen: An erster Stelle stehen die **finanziellen Probleme**. Die Rente reicht nicht aus, um die Bedürfnisse abzudecken: oft wegen eines Aufenthalts in einem Pflegeheim, einer schweren Krankheit oder – vor allem in der letzten Zeit – wegen der Erhöhung der Hypothekar- und Mietzinsen. (Hier gilt es abzuklären, ob ein Anspruch auf Ergänzungsleistung besteht.)

Gleich danach kommt die **Einsamkeit**. Der Lebenspartner, seltener die Partnerin, und die Bekannten sterben. Daraus ergeben sich folgende Fragen: Ist es möglich, sich im Alter noch ein neues soziales Netz aufzubauen? Welche Angebote sind vorhanden? Kann sich der einzelne selbst helfen? Wie soll der oder die Betroffene mit der Trauer umgehen? Kinder haben oft wenig Verständnis, sie finden, das Leben gehe doch weiter. Hier geht es darum, die geeignete Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe zu vermitteln. Und oft rufen Leserinnen und Leser einfach auch an, um wieder einmal einen Gesprächspartner zu haben!

Ebenfalls viele Anfragen gibt es zu **Tierproblemen**. Sei es, weil das Tier nicht mit ins Altersheim genommen werden darf oder dass man einen Hund oder eine Katze anschaffen möchte, damit man eben nicht mehr so allein ist.

Und dann kommt die **Rechtsberatung**: Vor allem Miete, Erbschaft, Kauf und AHV geben Anlass zu Fragen.

Ganz am Schluss rangieren medizinische und zwischenmenschliche Probleme – wohl nur, weil dafür nicht der «Heisse Draht», sondern andere Redaktionen zuständig sind.

mg

Was meinen Sie?

Haben Sie Bedürfnisse, die nicht abgedeckt werden?

Haben Sie Bedürfnisse, die durch niemanden, auch nicht durch eine Organisation abgedeckt werden? Haben Sie Geldprobleme, und Sie wissen nicht, wohin sich damit wenden? Sind Sie einsam und wissen nicht, wer Ihnen hilft, daraus auszubrechen? Haben Sie Mietprobleme, Fragen zu einem Kauf oder zur AHV, und Sie wissen nicht, wohin Sie sich damit wenden sollen? Und wenn Sie zwischenmenschliche Schwierigkeiten haben, kennen Sie eine Stelle, wohin Sie sich wenden können, oder passen Ihnen vorhandene Stellen nicht? Warum? Schreiben Sie uns, eventuell mit Altersangabe, Ihre Bedürfnisse, Probleme und Erfahrungen, vielleicht sogar Ihre Vorstellungen, wie man die Bedürfnisse abdecken, wie man Ihr Problem lösen könnte.

Einsendeschluss: 6. Mai 1991
Umfang: höchstens 30 Zeilen
Die abgedruckten Beiträge werden mit einem Zwanzigernötli honoriert.