Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 1-2

Artikel: Wege aus der Einsamkeit
Autor: Schmid, Erica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721128

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PRISMA

Wege aus der Einsamkeit

Kommunikationsgesellschaft hin oder her – viele fühlen sich einsam. Wenn Verlassenheit unseren Alltag beherrscht, ist es Zeit für eine Veränderung. Es gibt Möglichkeiten und Beispiele, die Mut machen.

VON ERICA SCHMID

Sonntags sich um Wohnung und Wäsche kümmern, wenn es auf den Spazierwegen von Familien und Paaren wimmelt. Heisst das einsam sein? Abends niemanden haben, mit dem man reden und lachen kann. Dann und wann eine grosse Leere fühlen, die einem Geist und Körper lähmt. Und dabei vielleicht meinen: «Alle andern sind glücklich, nur ich nicht.» Einsamkeit zeigt sich in vielen Formen, hat unterschiedliche Gründe und betrifft Menschen jeden Alters und jeder sozialen Schicht.

Gemäss einer Univox-Befragung von 1998 fühlten sich 15 Prozent der befragten Schweizerinnen und Schweizer im Alter zwischen 65 und 84 Jahren «auf dieser Welt ziemlich allein». Alter an sich macht aber nicht einsam. Einsamkeitsgefühle sind laut Ergebnissen des bekannten Altersforschers François Höpflinger nicht eine Folge des Älterwerdens, sondern vor allem bei Personen ausgeprägt, die allein leben. Davon betroffen sind besonders Frauen. Nicht etwa, weil sie im Alter stärker zum sozialen Rückzug neigen und sich deshalb einsamer fühlen als Männer, sondern weil sie häufiger ihren Partner verloren haben und allein leben.

Vorausdenken und planen

Dass ein Leben ohne Partner eine besondere Herausforderung sein kann, weiss auch Verena F. (69). Sie war nie verheiratet und als frühere Leiterin eines grossen Schulbetriebs bis zu ihrer Pensionierung beruflich immer stark beansprucht. Einsame Sonn- und Feiertage gab es damals ab und zu: «Da wird einem bewusst, was alleine leben heisst, wenn an solchen Tagen kein Gegenüber da ist, auch die restliche Familie nicht am gleichen Ort wohnt und man zu müde ist, um den weiten Weg auf sich zu nehmen. Das war nicht immer einfach.»

Die Schule war ihre Familie. Dieses grosse Beziehungsnetz hat sie nun nicht mehr. Doch wenn Verena F. zurückblickt, merkt sie, dass sie heute privat weit weniger allein ist als zu Berufszeiten: «Weil ich nun Zeit zum Planen habe», sagt sie. «Man muss aber vorausdenken und fürs Kino oder Langlaufen rechtzeitig abmachen, sonst ist man am Wochenende allein.» Singles gebe es zwar genug, die kommen aber nicht einfach auf einen zu. Ihre neu gewonnenen Freiräume schätzt sie sehr, und an Initiative lässt sie es nicht fehlen: Sie bekocht gerne Gäste – «es darf ja auch ruhig ein einfaches Raclette oder Fondue sein». Sie besucht regelmässig verschiedene allein stehende ältere Frauen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, oder macht mit ihnen ein Fährtchen an einen hübschen Ort. «Es ist wichtig, dass wir jüngeren Senioren etwas für die älteren tun. Sie sind ungeheuer dankbar dafür, und die Kontakte sind für beide Seiten eine Bereicherung», sagt sie.

Gelassen und zufrieden

Jeweils im Sommer ist sie für sechs Wochen im Freiwilligen-Einsatz in einem Westschweizer Konferenzzentrum tätig. «Das tut meinen grauen Zellen gut.» Und dreimal im Jahr erhält sie besonderen Besuch: die Buben ihrer viel jüngeren Halbschwester – der älteste ist zwölf. Zu dritt reisen sie jeweils im Frühling, Herbst und Winter für Ferien bei der Tante an. «Meine vielfältigen Reisepläne muss ich darauf abstimmen, sie zählen darauf. Für mich ist es eine Art Grossmutter-Aufgabe, die ich sehr schätze.» Doch bei Verena F. muss nicht dauernd etwas laufen. Auch Ruhe und Musse, Zeit ganz für sich, bedeuten ihr sehr viel.

Allein sein muss nicht Einsamkeit heissen. Im Gegenteil: Allein sein kann das höchste der Gefühle bedeuten. Kinder etwa erleben das, wenn sie selbstvergessen im Spiel aufgehen. Viele alte Menschen ruhen in beschaulicher Gelassenheit in sich und wirken höchst zufrieden und erfüllt. Wem es gelingt, sich in eine Sache gänzlich zu vertiefen, erfährt, dass die Zeit wie im Fluge vergeht.

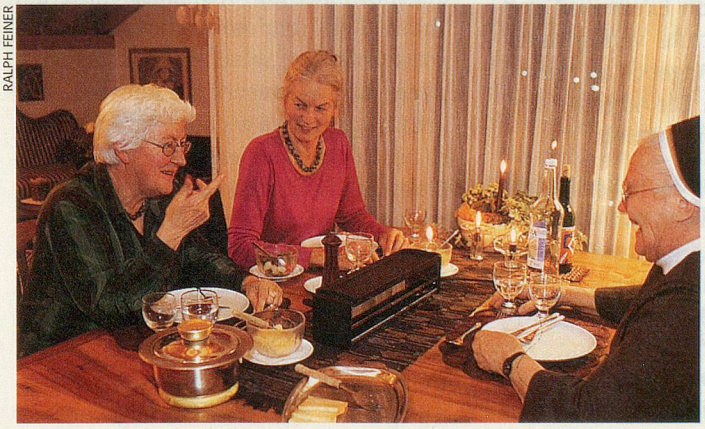
Einsamkeit hingegen, sich verlassen, abgeschnitten und vielleicht auch unnütz fühlen, belastet und entkräftet. Dass auch das Leben in einer Partnerschaft – bei fehlendem Austausch und Entfremdung – nicht vor emotionaler Einsamkeit schützt, gilt es nicht zu vergessen. Manche Single-Frauen und -Männer trösten sich denn mit der Aussage: «Lieber allein als einsam zu zweit.» Die meisten Menschen haben zwischendurch einen öden Tag, an dem sie am liebsten im Bett blieben und niemanden sähen und sprächen. Viele kennen gewisse Stunden, in denen sie lieber in guter Gesellschaft wären, doch alle sind weg. Wenn die Kontakte aber immer spärlicher werden und zunehmend schwerer fallen, obwohl man sich danach sehnt, ist allein sein ein Problem.

«Es ist gut, dass Einsamkeitsprobleme nun enttabuisiert werden, auch immer mehr ältere Menschen den Mut finden, anderen anzuvertrauen, dass sie sich allein fühlen», sagt Pasqualina Perrig-Chiello. Die Psychologin und Privatdozentin an der Uni Bern ist auch Fachfrau in Altersfragen. «Kontakte hat man in jungen Jahren gratis. Im Alter muss man sie pflegen, weil sie so kostbar sind», sagt sie.

Dass die liebsten Mitmenschen wegsterben, sei eine Realität, die viele ältere Menschen betrifft und oft sehr einsam macht. Man fühle sich dann wie im grossen Universum schwimmend, ja verloren, und sehe keine Handlungsmöglichkeit. Dies besonders nach dem Verlust des Partners oder der Partnerin. «Das ist natürlich, und es ist wichtig, sich Zeit zu lassen für den Trauerprozess. Dann aber soll man versuchen, den Silberstreifen am Horizont zu sehen, sich wieder schön machen und unter die Leute gehen», sagt Pasqualina Perrig-Chiello. «Praktisch jeder kommt aus diesem existenziellen Gefühl des Ver-

Fortsetzung Seite 8

RALPH FEINER

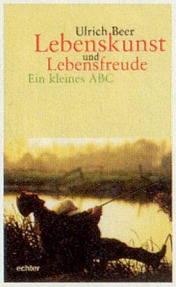


Gemütlichkeit und angeregte Gespräche stehen bei den Einladungen von Verena F. (links, mit Brille) an erster Stelle: «Es darf ja auch ein einfaches Raclette sein.»

BÜCHER UND ADRESSEN

Einsamkeit überwinden
Dieser Ratgeber für Menschen in jeder Altersgruppe zeigt Ursachen von Einsamkeit auf und enthält Tipps und Übungen, um den Alltag mit sich und andern Menschen besser zu meistern.

Einsamkeit überwinden. Von innerer Leere zu sich und andern finden. Doris Wolf. PAL Verlag 2001, 134 Seiten, CHF 20.30.



Lebenskunst und Lebensfreude
Die fünfzig Texte in diesem Buch geben Hinweise für ein gutes Leben. Die Mischung reicht von Altersbejahung, Angstfreiheit über Humor bis hin zu Gedanken über Glücksfähigkeit und Selbstvertrauen.

Lebenskunst und Lebensfreude. Ein kleines ABC. Ulrich Beer. Echter Verlag 2002, 157 Seiten, CHF 18.–.

Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 60.

Bei allen Pro-Senectute-Sektionen erhalten Sie Sozialberatung und Unterstützung im Fall von Einsamkeit und Trauer. Pro Senectute verfügt auch über ein grosses Angebot an Kursen und Mittagstischen. Die Adressen sind auf dem Falter vorne im Heft.

Telefonberatung rund um die Uhr bei: Die Dargebotene Hand, Nummer 143.

WAS MEINEN SIE?

Liebe Leserin, lieber Leser
Fühlen auch Sie sich manchmal einsam? Woran liegt das? Was tun Sie, um besser mit der Situation zurechtzukommen?

Senden Sie Ihre Zuschrift bitte an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit einem Büchergutschein von zehn Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 30. Januar 2003.

lorenseins nach einer gewissen Zeit wieder heraus.» Für den Notfall rät sie, sich Hilfe bei einer Beratungsstelle oder einer therapeutischen Fachperson zu holen: «Das ist sehr empfehlenswert. Hemmungen zu haben, wäre schade. Denn individuelle Handlungsstrategien gibt es viele, und sie sind lernbar.»

Seit zwei Jahren Witwer

Erwin V. (72) hat vor zwei Jahren seine Frau verloren. Sie war mehrere Jahre sehr krank gewesen, und er hatte sie bei der Pflege und im Haushalt nach Kräften unterstützt. «Ohne meine Frau fühlte ich mich am Anfang innerlich sehr einsam, auch wenn unser jüngster Sohn noch bei mir wohnte. Das war schlimm.» So sehr, dass Erwin V. selber krank wurde und glaubte, er «könnte ja auch gleich abrechnen». Mit den länger werdenden Tagen kehrten seine Energie und seine Gesundheit aber zurück. Ein Jahr dauerte es jedoch, bis er sich um den Grabstein kümmern konnte. «Eigentlich ist der Trauerprozess noch nicht abgeschlossen.» Der Kleiderschrank seiner Frau sei noch unangetastet, obwohl seine Tochter ihm Hilfe angeboten habe. Die Erinnerungen seien noch so stark, dass er fürchte, etwas in ihm könnte aufgewühlt werden.

«Als Hausmann bin ich von morgens bis abends mit etwas beschäftigt», sagt der frühere Lehrer und dreifache Vater augenzwinkernd. «Ich muss mich auf Trab halten», und er macht es nicht ungern: Er kocht, wäscht und bügelt und pflegt den Garten. Eine ausgewogene Ernährung ist ihm wichtig. Als Spezialität seiner Küche nennt er Gratin Dauphinois. Bislang habe er sich aber noch nicht getraut, Gäste einzuladen. «Vielleicht müsste ich das einmal ausprobieren.» Zeit als Pensionierter hätte er ja, sagt er.

Die Freiheit, ohne Termindruck zu leben, geniesst Erwin V. Doch mag er es, wenn die Tage sehr strukturiert sind. Täglich geht er spazieren, verfolgt intensiv das Tagesgeschehen – und lässt es nicht an Anträgen in Versammlungen und schriftlichen Stellungnahmen fehlen, wo es ihm wichtig scheint. Er fährt mit dem Velo zum Einkaufen ins Dorf und steigt ab und zu ins Auto, um jemanden zu besuchen. «Am Donnerstagabend wird gesungen.» Die Chorproben bilden für ihn «den Höhepunkt der Woche». Auf die kommenden Aufführungen von Mozarts c-Moll-Messe freut er sich sehr und übt auch fleissig daheim. Das Zusammensitzen mit Leuten aus dem Kammerchor nach den Proben möchte er nicht missen, obwohl er sonst nur selten in Beizen anzutreffen sei: «Wir ‹lafern›, reden über Neuigkeiten, lachen. Das ist schön.»

«Nicht die Quantität, sondern die Intensität von Beziehungen ist für viele mit zunehmendem Alter entscheidend», sagt Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello. Nicht selten fühlten sich ältere Menschen auch ohne häufige Kontakte sehr zufrieden. Das setzt allerdings voraus, dass man mit seiner Autonomie umgehen kann. Die Kunst des In-sich-Gehens und des In-sich-Wohlfühlens bezeichnet die Psychologin als «Arbeit nach innen».

Nach aussen gehen, Leute treffen, an einem Kurs mitmachen oder eine Ausstellung besuchen, ist das eine. Der bereichernde Umgang mit sich selbst ist das andere beim Überwinden von Einsamkeit. Die Kunst des Alleinseins findet denn auch in der Ratgeberliteratur viel Beachtung. Im Zentrum steht dabei, sich tagtäglich einige Ziele zu setzen, die das eigene Wohlbefinden steigern. Auch bei eingeschränkter Mobilität und reduzierten Kräften ist es wichtig, bewusst möglichst viele unserer Sinne zu stimulieren.

Die Kunst, allein zu sein

Schluss also mit der Aussage: «Nur für mich lohnt sich das doch nicht…» Möglichkeiten, sich etwas Gutes zu tun, gibt es viele. Warum nicht sich jeden Tag mit einem duftenden Öl Hände und Arme massieren? Wieder einmal etwas malen, intensiv den Regentropfen lauschen, beim Lied im Radio kräftig mitsingen und vielleicht tanzen oder Kinder auf dem Spielplatz beobachten? Man könnte auch einmal sich selber mit dem Lieblingsessen aus der Kindheit überraschen, mit ein paar Farbtupfern seine Wohnung verschönern, Blumen und Blätter sammeln und den Tisch dekorieren. Auch tägliche Bewegung gilt für Körper, Geist und Seele als sehr wichtig – und seien die Turnübungen noch so sanft und sachte, die Schritte noch so gemächlich. Wie sehr uns Lachen und Staunen gut tut, ist bekannt. Wer sich zudem vornimmt, im Alltag laufend etwas Neues zu entdecken und auszuprobieren, hält sich beweglich. Packen wirs an! Denn das Glück findet sich oft im ganz Kleinen. ■