

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 54 (1983)
Heft: 4

Artikel: Die Verwandlung der Einsamkeit im Alter
Autor: Ledergerber, Karl
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811907>

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: 28.01.2026

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

Die Verwandlung der Einsamkeit im Alter

Von Dr. Karl Ledegerber, Gümligen*

Dieser Text über die Einsamkeit im Alter hat zu tun mit dem Thema Verwandlung der Liebe und führt diese in die Nähe des Sterbens; denn Liebe und Tod gehören seit je zusammen, wie wir aus der Geschichte der grossen Liebenden – der irdischen und der göttlichen Liebe – lesen können. Er knüpft ebenso an die Verwandlung des Charakters an; denn der «verklärte» Alte ist nur durch die Kraft der verwandelnden Liebe erklärbar. Diese selbe Liebe ist auch die Kraft, die aus der Verlust-Einsamkeit ein Gewinn-Einsamkeit macht.

Mit dem Ruf nach Erweiterung der Liebe zu zweit zu einer Liebe zur ganzen Menschheit und – was gleichzeitig geschehen muss – nach Verinnerlichung dieser Liebe, die nicht mehr so völlig auf die äussere Nähe der Geliebten angewiesen ist, wird ausdrücklich die Einsamkeit des alternden Menschen ins Spiel gebracht. Was hier von alternden Menschen gesagt wird, ist selbstredend auch Jüngeren grundsätzlich möglich und sollte deshalb schon recht früh bewusst angestrebt werden. Insbesondere für Kranke, Behinderte oder durch ein Unglück plötzlich aus der Bahn Geworfene ist es die einzige Möglichkeit, wenn sie nicht verbittert alt werden wollen. Das verbindet die Jüngeren mit vielen Alten in und ausserhalb der Familie.

Doch nicht genug damit. Ich meine, es gibt zudem einen Aspekt bei Liebe und bei Einsamkeit, der in jeder Liebe und bei Menschen jedes Alters, bewusst oder nicht, vorhanden ist und erkannt werden sollte: Im Grunde ist jeder Mensch in seinem innersten Befinden und bei all seinem Entscheiden letztlich allein, auch bei noch so inniger Vereinigung mit einem geliebten Partner. Einigung ist nicht Auflösung des einen im andern. Und das bedeutet immer auch eine bestimmte Einsamkeit. Trotz dieser Tatsache der Einsamkeit in allen Lebenslagen möchte ich mich nun ausdrücklich der Einsamkeit des Menschen zuwenden, der in sein letztes Alter eintritt.

Man sagt etwa, der alte Mensch sei einsam, isoliert. Da wäre zunächst einmal zu unterscheiden zwischen diesen beiden Begriffen. Isoliert heisst, dass ein Mensch objektiv von der Umgebung mehr oder weniger abgeschnitten ist. Das kommt natürlich bei alten Menschen recht oft vor, aber vielleicht doch nicht gar so häufig, wie das meist gesagt wird. Vermutlich kommt der Eindruck eher daher, dass der Alternde in eine neue Umgebung versetzt wird, und da fühlt er sich denn einsam. Damit ist schon der zweite, subjektive Begriff erklärt: Einsam fühlt sich einer; isoliert ist er. Es gibt Menschen, die sind gar nicht isoliert und fühlen sich trotzdem einsam, vielleicht weil sie in einer neuen Umgebung noch nicht «zu Hause» sind oder sich

nicht einfühlen und einleben können oder wollen. Anderseits gibt es Menschen, die sind in der Tat isoliert, völlig allein, und doch fühlen sie sich nicht einsam. Wenn ein alter Mensch eben dieses «allein und doch nicht einsam sein» lernt, hat er viel gewonnen für sein Leben. Es ist ihm eine grosse Verwandlung gelungen.

Eine gewisse Isolierung ist im Alter nicht zu umgehen, da die äusseren Beziehungen notwendigerweise weniger werden. Familie und Partner können ausfallen. Arbeitskameraden entschwinden. Gleichaltrige Freundinnen und Freunde sterben weg; so sagte einer zum Beispiel: «Da ist keiner mehr, der Hans zu mir sagt.» Das alles gehört zum Abbau und Verlust der Alterswelt. Es ist natürlich, dass diese Ablösung zunächst einmal als unangenehm und schmerzlich empfunden wird, wenn jemand sich einsam fühlt. Deshalb ist es so wichtig, dass die wenigen Beziehungen, die noch bleiben – gerade in der und durch die Familie –, durch intensives und dankbares Erleben die anderen Verluste aufwiegen und Einsamkeit verhüten.

Vielfach kommt Einsamkeit von einem ziellosen oder gar als sinnlos empfundenen Leben, das nur durch Langeweile bestimmt ist. Da gilt es natürlich vorab, neue Ziele und einen neuen Sinn zu suchen. Andere fühlen vielleicht die Abhängigkeit, in die sie im Alter geraten sind. Abhängig sein bedeutet: getrennt sein vom eigenmächtigen Leben, nicht mehr zu den Selbständigen zu gehören. Ob einer das wahrhaben will oder nicht, Einsamkeit erinnert im voraus an den kommenden Tod, den jeder allein, ganz allein und insofern einsam sterben muss.

Wie soll man sich nun der Einsamkeit gegenüber verhalten? Gewiss, man muss zunächst dafür sorgen, dass die äussere Isolation nicht zu gross, sondern erleichtert wird. Dazu können Mitmenschen und die Öffentlichkeit manches beitragen. Aber auch die Betroffenen selber müssen etwas unternehmen, und zwar möglichst früh; denn wenn die Pensionierung begonnen hat, fehlt vielleicht schon der Schwung dazu. In einer Familiengemeinschaft geht es leichter. Wann immer ein alter Mensch im angestammten Zuhause oder in einer Adoptivfamilie seine letzten Jahre verbringen kann, wirkt das Eingebettetsein in ein vertrautes Miteinander einsamkeitshindernd. Da ist zunächst das Ärgste abgewendet. – Es hält schwerer ohne Familie. Dazu ein Ratschlag: Suchen Sie für jeden befreundeten Menschen, der Ihnen aus dem Gesichtskreis entschwindet, zielbewusst einen neuen Freund. Da es nicht mehr um geschäftliche Beziehungen oder um Karriere-Bekanntschaften geht, ist einer auch nicht mehr auf «Vitamin B» angewiesen. Phantasie der Menschlichkeit genügt vollauf. Denn früher musste manche Verwandte und Bekannte etwas am Rande seines Gesichtsfeldes und seines freundschaftlichen Umganges halten, einfach weil er mitten in der Berufstätigkeit nicht Zeit hatte, mit allen näheren Kontakt zu pflegen. Jetzt kann und soll er sich zielbewusst

* Erschienen in «Worauf es im Alter ankommt/Sinn und Gewinn der dritten Lebensphase», Freiburg im Breisgau 1980.

Kurse 1983 für Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger FA SRK

Schweizerischer Verband der Krankenpflegerinnen und -pfleger FA SRK (SVK) und VESKA

Kurs A

Zielgruppe

Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger FA SRK, mit Einsatz bei Langzeitpatienten, die als Vorgesetzte oder zukünftige Vorgesetzte bei Pflegeeinheiten eingesetzt sind und während mindestens zwei Jahren nach Erwerb des Fähigkeitsausweises im Einsatz standen.

Zielsetzung

- Vertrautwerden mit den psychologischen Aspekten der Geriatrie
- Erwerben von Kenntnissen über Medikamente und deren Einsatz
- Sich auseinandersetzen mit den berufsethischen Aspekten im Pflegeheim
- Befähigen zu motivierendem Vorgesetztenverhalten
- Erkennen der Bedeutung effizienter Führungstechniken und -mittel
- Verbessern der persönlichen Arbeits- und Lerntechnik

Lehrinhalt

- Psychologische Aspekte der Führung – Medikamentenlehre – Berufsethik im Pflegeheim
- Führungskreislauf – Rapportsysteme – Arbeitstechniken – Gruppen-dynamische Prozesse

Datum und Ort

12.–16. September 1983, Braunwald

Durchführung

Schweiz. Verband der Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger FA SRK (SVK), in Zusammenarbeit mit der VESKA

Teilnahmegebühren*

Kurse A, B und C	je Fr. 400.–
Dokumentationen	
Kurse A, B und C	je Fr. 80.–

Kurs B

Zielgruppe

Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger FA SRK, mit Einsatz bei Langzeitpatienten, die als Vorgesetzte oder zukünftige Vorgesetzte von Pflegeeinheiten eingesetzt sind und den Kurs A vor mindestens einem Jahr besucht haben

Zielsetzung

- Besser Vertrautwerden mit den psychologischen Aspekten der Geriatrie
- Vertiefen der Kenntnisse über Medikamente und deren Einsatz
- Erfassen der Rechte und Pflichten der Patienten
- Sich auseinandersetzen mit den berufsethischen Aspekten im Pflegeheim
- Befähigen zur besseren Leitung einer Gruppe mit Pflegerverantwortung
- Effizienterwerden in persönlichen und arbeitsplatzbezogenen Arbeitstechniken

Lehrinhalt

- Psychologische Aspekte der Geriatrie (B) – Medikamentenlehre (B) – Rechte und Pflichten der Patienten – Berufsethik im Pflegeheim (B) – Führung von Mitarbeitern – Arbeitstechniken (B)
- Gruppendynamische Prozesse (B) und deren Bedeutung für das Leistungsvermögen eines Teams

Datum und Ort

6.–10. Juni 1983, Braunwald oder
7.–11. November 1983, Aarau

Unterkunft und Verpflegung
je Kurs ab Fr. 250.–

*Für Nichtmitglieder des SVK erhöhen sich Kursgebühr und Dokumentationskosten um 15 %.

Kurs C

Zielgruppe

Krankenpflegerinnen und Krankenpfleger FA SRK, mit Einsatz bei Langzeitpatienten, die als Vorgesetzte oder zukünftige Vorgesetzte von Pflegeeinheiten eingesetzt sind und die Kurse A und B besucht haben (B vor mind. einem Jahr)

Zielsetzung

- Vertiefen der Kenntnisse über Medikamente und deren Einsatz
- Verstehen der wesentlichen Diätkomponenten in der Ernährung
- Erfassen der eigenen Rechtssituation
- Sicherwerden im objektiven Beurteilen der Schülerinnen/Schüler und Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter
- Erfassen der Bedeutung einer reibungslosen Zusammenarbeit am Arbeitsplatz
- Kennenlernen von Leistungsstrukturen
- Fähigwerden, Schülerinnen/Schüler erfolgreich anzuleiten

Lehrinhalt

- Medikamentenlehre (C) – Diätkomponenten in der Ernährung älterer Menschen
- Rechtsfragen am Arbeitsplatz – Mitarbeiterbeurteilung und -förderung
 - Vorgesetzten- / Mitarbeiterverhältnis
 - Leistungsstrukturen von Altersheimen

Datum und Ort

Anfang 1. Januar 1984, Braunwald

Auskünfte

Frau R. Tanner, SVK-Sekretariat, Grubenstrasse 25, 4142 Münchenstein (061 46 43 70)
oder das
VESKA-Schulungszentrum, Kantonsspital, Haus 26, 5001 Aarau (064 21 61 01)

Anmeldungen

Frau R. Tanner, SVK-Sekretariat, Grubenstrasse 25, 4142 Münchenstein

VSA-Heime geniessen dieselben Ermässigungen wie VESKA-Mitglieder

die Liste der vernachlässigten Bekannten, von denen gewiss manche seine kommenden Freunde werden könnten, durchgehen und sich zu neuen spannenden Begegnungen aufmachen. Wer offen ist und sein Herz bereithält, der wird plötzlich sogar überraschenden Zugang zu noch Unbekannten finden. Gute Helfer dazu sind: Briefe schreiben – man hat ja Zeit, sich Zeit dazu zu lassen; Ausflüge und Reisen machen, wobei man immer auf Menschen stösst, die zunächst ähnliche Interessen verfolgen. Es brauchen auch nicht nur Gleichaltrige zu sein, die man sucht. Heute gibt es vermehrt junge Leute, die neugierig sind, mit Alten ins Gespräch zu kommen. Und was wartet da nicht für ein Abenteuer: sich einfühlen können in die Welt der heutigen Jugend, der gegenwärtigen Zeit.

Als weitere Hilfen vergesse man nicht: Durch Freundlichkeit und Herzlichkeit im Alltag lassen sich jederzeit Kontakte schaffen, wenn einer seine kleinen Dienste, wo immer es möglich ist, anbietet und bereit ist, einfache Geselligkeit zu pflegen. Auch wenn dabei nicht alles nach eigenen Wünschen oder im gewohnten eigenen Stil geht – darauf muss man verzichten –, so ersetzt Herzlichkeit, eine Eigenschaft der Gesinnungs-Kultur, das andere. Heute werden, so kann man in Zeitungen lesen, «Grossväter» und «Grossmütter» sogar durch Inserate gesucht. Machen Sie es auch so: Bieten Sie auf diese Weise Ihre Dienste als Gesellschafter für Gleichaltrige oder als Betreuer für Kinder an – damit schlagen Sie Brücken zu den Jungen und den Jüngsten. Wer diesen nicht auf Blutsverwandtschaft beruhenden «Grossvater»- oder «Grossmutter»-Beruf ergreift, wird sich nicht mehr einsam fühlen. Auch auf diesen «Beruf» sollte man sich seelisch vorbereiten; er wurzelt in der Familie, sprengt aber deren Rahmen auf zu einer grösseren Gemeinschaft: Ausweitung der wirkenden Liebe! Vorbedingungen zu diesem Beruf sind: viel Liebenswürdigkeit, Helferwillen, freundliches Einfühlen und Offenheit.

Sehr oft röhrt das Einsamkeitsgefühl daher, dass ein Mensch, der in die Phase des Alters eintritt, sich von der gewohnten und ihm vertrauten Welt und Zeit ausgestossen fühlt. Er sieht dann die Lebenszeit, die auf ihn zukommt, ebenso ausschliesslich in diesem trüben Licht des Alleingelassenseins, und dadurch wird ihm die Gegenwart schwer erträglich. Dies geht sehr oft zusammen mit einer pessimistischen Weltbetrachtung und einer Enttäuschung über die – im Vergleich zur früheren eigenen – «verderbte» Welt. Es gibt in der Tat, wenn man nur die eine Seite betrachtet, offensichtlich eine Entwicklung zum Schlechten in der Welt, und das erweckt notgedrungen Traurigkeit. Heute leiden übrigens nicht nur Alte an dieser Traurigkeit, sondern die Besten der Jungen. Die Alten sehen sich sehr oft in ihren Erwartungen der Jugend betrogen, und wenn auch nur unbewusst. Aber für welche Menschen haben sich schon alle Zukunftserwartungen der Jugend erfüllt?

Enttäuschungen muss jeder erfahren und damit fertig werden. Bedrückend wird das Gefühl der Enttäuschung aber erst dann, wenn ein Mensch ausschliesslich auf diese Seite der Wirklichkeit starrt oder nur sie sehen will. Mit diesem Verhalten verbunden ist meist eine von geheimer Angst geprägte völlige Abneigung gegen alles Neue, was zu düsteren Depressionen führen kann. Doch ist diese negative Seite nie die ganze Wirklichkeit. Es gibt die andere, lichtere Seite, die man allerdings schon früher bewusst ins Auge fassen muss. Dies bedeutet: das Gute in

der Jetztzeit, in der Jugend, in einem kommenden Neuen nicht nur für möglich erachten, sondern geradezu suchen und sein Gespür, seinen sechsten Sinn auf diese Spur setzen. Und immer wieder: sich vom Vertrauen in die Zukunft anderer Menschen, auch in der Familie, anstecken lassen.

Diese Umstellung ist jedoch nicht immer leicht. Weder die Isolierung noch die Einsamkeit lässt sich im Alter ganz vermeiden. Das heisst zunächst, für den alternden Menschen verändert und entfernt sich die gewohnte äussere Welt. Deshalb sind Verlust und Verzicht nicht zu umgehen. Die dadurch notwendig gewordene Hinwendung zum innerlichen Dasein ist unerlässlich. Sie ist aber auch das Mittel, aus der Einsamkeit Gewinn zu ziehen. Der geistige Mensch fühlt sich im Körper eingeschlossen, isoliert; aber sein Geist vermag die Grenzen des Körpers, wie auch die Grenzen der bösen Zeit und des Raumes der üblichen Welt zu überschreiten und – auf neue Weise – Verbindung mit Mitmenschen und Welt zu finden. Das Überschreiten oder Transzendentieren bedingt natürlich einen erhöhten Lebenssinn, der mit dem Glauben an eine göttliche Welt zu tun hat, einem Glauben, dass der Tod nicht einfach das Ende in Verlassenheit, Einsamkeit sei, sondern der Anfang einer neuen Lebensform und Lebensgemeinschaft. Diese Aussicht verhindert nicht, dass man zuerst sterben und dabei bis zu einem gewissen Grad allein, einsam sein muss. Um diese Notwendigkeit kommt keiner herum. Deshalb tut er gut daran, schon lange vor dem Alter das Einsam-sein-Können zu lernen: in sich ruhen, gelassen bei sich im Innersten verweilen – wenn möglich im Geiste vor dem Angesicht Gottes. Der Mensch im technisierten Arbeits- und Unterhaltungsbetrieb – auch die alten Leute werden mehr und mehr in die Unterhaltungsindustrie einbezogen! – lernt zwar alles andere als allein, bewusst und freiwillig einsam zu sein. Und doch wäre gerade dies notwendig. Bei Völkern und in Zeiten, wo der Einzelmensch durch eine feste Sitte und Lebenslehre theoretisch und praktisch in die Gemeinschaft eingegliedert wurde, fehlte nie die Forderung, sich von Zeit zu Zeit in die Einsamkeit oder Absonderung zu begeben, um sich für ein neues Lebensstadium vorzubereiten. Es ging darum, zu sich selbst zu kommen, stille Tage, vielleicht Wochen oder auch nur Stunden einzuschalten, um den Sinn seines Lebens und seiner Entwicklung klar zu erkennen und seine Aufgabe in Familie und Sippe besser erfüllen zu können. Für das Altsein ist es auch heute noch oder heute erst recht wichtig, zu lernen, allein zu sein.

In der jüngsten Zeit ist der Sinn und das Bedürfnis zur Meditation wieder gewachsen. Meditieren wird von den Psychologen, den Therapeuten, aber auch von den Vertretern der östlichen Religionen und des Christentums wieder empfohlen und gefördert – dies nach einem langen Schweigen darüber. Und das ist gut; denn meditieren ist unter anderem auch die Kunst, mit sich allein sein zu können. Meditation verbindet äusseres Alleinsein oder schweigendes Miteinander mit innerem Erfülltsein, mit gelassenem Beisichsein, mit geistigem Einssein mit dem Mitmenschen, mit der Welt und mit Gott. Meditieren muss jedoch schon vor dem Eintritt ins Alter gelernt und geübt werden; denn nachher wird es schwierig, Isoliertheit, die einem aufgezwungen wurde, als heilsam zu akzeptieren und meditierend zu verwandeln. Echte Pflege der Einsamkeit ist ein Weg, um die zweite Lebenshälfte zur Erfüllung zu bringen und das Leben neu zu gewinnen.