

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2014)
Heft: 3

Artikel: "So bin ich denn nun allein auf Erden..."
Autor: Wenger, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823040>

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: 04.02.2026

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

«So bin ich denn nun

Es gibt von aussen kein eindeutiges Kennzeichen für Einsamkeit. Doch wer sie fühlt, wird davon krank. Fünf Fragen und Antworten zur Annäherung an ein stilles Phänomen.

1 Ist man einsam, wenn man allein ist?

«So bin ich denn nun allein auf Erden, ohne Bruder, ohne Nächsten, meiner eigenen Gesellschaft überlassen», schrieb Jean-Jacques Rousseau. Der Philosoph nutzte das Alleinsein indes, um durch die Natur zu streifen. Es verschaffte ihm die nötige Distanz, um seine «Träumereien des einsamen Spaziergängers» (1776 bis 1778) zu verfassen.

Auch in der heutigen Zeit gibt es Einzelgänger, die bewusst zurückgezogen leben. Und Phasen des Alleinseins kennt fast jede Biografie. Kritisch wird es erst, wenn man sich die Situation dauerhaft anders wünscht. Einsamkeit sei das «quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen»: So definiert der Psychologe Reinhold Schwab im Caritas-Sozialalmanach 2005 die Einsamkeit. Man muss also nicht allein sein, um sich einsam zu fühlen. Das kann uns auch unter Menschen passieren. Gegenpol der Einsamkeit sei nicht das Zusammensein mit anderen, schreibt Schwab, sondern das Bewusstsein innerer Übereinstimmung und Verbundenheit mit anderen Menschen.

2 Hat die Einsamkeit zugenommen?

Rund 30 Prozent der Bevölkerung in der Schweiz fühlen sich einsam, wie das Bundesamt für Statistik weiß. Die Modernisierung hat Konstellationen gebracht, in denen Einsamkeit entstehen kann: keine Grossfamilien mehr, Trennung der Generationen sowie des Arbeits- und des Wohnorts, geografische und soziale Mobilität. In grösseren Städten sind heute fast die Hälfte der Haushalte Einpersonenhaushalte. Doch das bedeutet nicht zwingend, dass es mehr Einsame gibt.

Allein zu leben, kann auch Ausdruck von Autonomie sein, gerade bei Frauen und Jungen. «Gesellschaftliche und kulturelle Entwicklungen bewirken immerfort, dass Einsamkeit für den einen zu- und für den anderen abnimmt», schreibt die Sozialwissenschaftlerin Caroline Bohn in ihrer Dissertation. Sie findet es viel wichtiger, den heutigen Umgang mit Einsamkeit zu thematisieren: Diese sei mit Scham behaftet und werde versteckt.

Mit der Vielfalt heutiger Lebensformen habe nicht unbedingt die Einsamkeit zugenommen, sondern «die Gefahr, mit dem eigenen Lebensentwurf zu scheitern», schreiben die Gleichstellungsfachfrauen Patricia Schulz und Katharina Belser. Und das kann einsam machen, wenn nicht genügend Unterstützung vorhanden ist.

3 Sind vor allem ältere Menschen einsam?

Menschen im Alter gehören zu den Risikogruppen der Einsamkeit – als Verwitwete oder Geschiedene, als pflegende



allein auf Erden ...»

Angehörige oder zuhause lebende Pflegebedürftige, als Seh- und Hörbehinderte. Bei den über 75-Jährigen in der Schweiz fühlen sich 36 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer einsam, wie die Statistiker erhoben haben. Besonders allein wohnenden, betagten Frauen kann es an Vertrauensbeziehungen fehlen, wie das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) festhält.

Doch auch andere Gruppen sind von sozialer Isolation bedroht: wenig Gebildete, Menschen am Rand der Armut, Migrantinnen und Migranten, Alleinerziehende, psychisch Kranke. Wer psychisch erkrankt, muss mittelfristig laut Obsan einen «deutlichen Einschnitt» im sozialen Netz verkraften. Generell sollte der Einsamkeit auch dort nachgespürt werden, wo sie nicht vermutet werde, fordert Caroline Bohn und ergänzt: «Hinter dem strahlendsten

Lächeln und der grössten Heiterkeit kann sich grosses Leid verbergen.»

4 Schadet Einsamkeit der Gesundheit?

Ja, ganz klar. Einsamkeit verkürzt das Leben, wie die US-Wissenschaftler Juliane Holt-Lunstad und Timothy Smith 2010 herausfanden. Das Forscherteam analysierte Daten von mehr als 300 000 Frauen und Männern. Ergebnis: Menschen mit sozialem Rückhalt leben länger. Wer ein schwaches soziales Umfeld hat, stirbt früher. Einsamkeit sei genauso schädlich, wie 15 Zigaretten am Tag zu rauchen, schreiben die Forscher. Einsame leben auch gefährlicher als Sportmuffel und Übergewichtige. Andere Studien belegen Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Bluthochdruck, Depressionen, Stress und dem Abbau kognitiver Fähigkeiten. Umgekehrt gilt: Wer sozial gut integriert ist, schützt die eigene körperliche und psychische Gesundheit, erholt sich schneller von Krankheiten und verkraftet belastende Lebensereignisse besser. Soziale Kontakte beeinflussen Stressreaktionen, Hormonspiegel, Immunabwehr und Entzündungen. Wichtig ist nicht, möglichst viele Kontakte zu haben, sondern möglichst gute.

5 Einsamkeit – ein individuelles Problem?

Es gibt individuelle Wege in die Einsamkeit hinein und aus ihr hinaus. Doch es wäre «zu einfach, die Quellen der Einsamkeit ausschliesslich in der Persönlichkeit des Individuums zu suchen», betont Caroline Bohn. Die Gesellschaft trage Mitverantwortung. Auch das Obsan empfiehlt, «die soziale Dimension» der Gesundheit nicht zu vergessen. Soziale Vernetzung zu fördern, etwa mit Quartierzentren oder Nachbarschaftshilfe, sei genau so gesundheitswirksam wie Aufforderungen, gesund zu leben.

Mit einem Pilotprojekt in zwei Gemeinden versuchen in den nächsten Jahren die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und mehrere Kantone, der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Ziel ist es, die soziale Teilhabe älterer Menschen vor Ort zu fördern. Um auch wenig mobile Betagte zu erreichen, komme der lokalen Spitex-Organisation eine zentrale Rolle zu, heisst es in einem Bericht. «Es ist wichtig, aufsuchende Organisationen für die Thematik der Einsamkeit zu sensibilisieren», sagt Projektleiterin Hilde Schäffler.

Susanne Wenger

