

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

**Artikel:** Wege aus der Isolation  
**Autor:** King, Sarah  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-823043>

#### 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>**

# Wege aus der Isolation

Einsamkeit tut weh. Besonders dann, wenn sie durch Ausgrenzung erfolgt. Wege aus dem Schmerz finden Betroffene durch die Veränderung ihrer Wahrnehmung und dank praktischer Hilfsangebote.

Gedankenspiel: Ein alter Mann sitzt auf der Terrasse und löffelt Cornflakes aus einem Schälchen, den Blick auf den Tisch gerichtet. Das tut er jeden Morgen zwischen 9 und 11 Uhr. Neben ihm fahren Touristen vorbei, junge Wanderer, die den Tag in der Gebirgsschlucht verbringen. Der Mann schaut den Menschen hinterher und widmet sich schliesslich wieder seinen Cornflakes. Ist er einsam?

Er ist allein, offensichtlich. Möglicherweise ist seine Frau verstorben sowie der eine oder andere Freund. Die Kinder wohnen im Ausland. Arthrose könnte ihn daran hindern, den Weg zu Bekannten auf sich zu nehmen. Ein Gefühl von Einsamkeit ist nicht ausgeschlossen. Aber nehmen wir an, dass er mit Recht sagen kann: Die Frau hat ihn geliebt, die Freunde ebenfalls und die Kinder haben gute Berufe im Ausland gefunden. Diese Form von Einsamkeit sei zwar traurig, sagt Margit Oswald, Professorin für Sozialpsychologie an der Universität Bern, aber weniger bedrohlich für den Selbstwert, da keine aktive Ausgrenzung vorliege.

Das Einsamkeitsgefühl entsteht vor allem durch Ausgrenzung – unabhängig davon, ob sie tatsächlich stattfindet oder

sich nur im Kopf des Betroffenen abspielt. Der Kinderpsychiater John Bowlby hat 1969 auf die grosse Bedeutung der sozialen Zugehörigkeit hingewiesen. «Wird das Zugehörigkeitsbedürfnis nicht erfüllt, entsteht ein Schmerzgefühl», weiss Margit Oswald. Dass man im Zusammenhang mit Einsamkeit durch Ausgrenzung von «Schmerz» spricht, kommt daher, dass soziale Isolation im Hirn dieselben Zentren aktiviert wie körperliche Verletzungen.

Der Schmerz dient als Warnsignal. Er zeigt an, dass Beziehungen erneuert werden müssen. Das Problem: Wer das Gefühl von

Einsamkeit ignoriert, gerät in einen Teufelskreis von negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, die es dem Betroffenen erschweren, befriedigende Bindungen herzustellen. Diese sind jedoch Grundlage für ein gutes Selbstbewusstsein. Nehmen wir an, der alte Mann sucht keine Kontakte, weil er seinen sozialen Fertigkeiten nicht mehr traut. Die Wanderer könnten ihn ignorieren, weil er alt ist, so verzichtet er auf einen Spaziergang in die Schlucht. Von Diskrimination spricht Margit Oswald in diesem Zusammenhang. Sie erwähnt auch die Selbstdiskrimination.

## «Den Königsweg gibt es wirklich nicht.»

Jörg Haslbeck, Gesundheitswissenschaftler

Bernhard Preibisch, «Bernhard mit Schurz», Gouache auf Papier, 44 × 63 cm



«Diese entsteht bei negativen Stereotypen über sich selbst. Das Wissen um die Stigmatisierung der eigenen Gruppe macht besonders aufmerksam und wird wie eine Linse verwendet, durch die das Verhalten der anderen beurteilt wird.» Das heisst: Der Mann beurteilt sein «kalt sein» möglicherweise als negative Eigenschaft. Misstrauisch sucht er dann nach Hinweisen auf eine unfaire Behandlung und verschliesst sich damit vor tiefen Beziehungen.

### Verändern der Wahrnehmung

Aus psychologischer Sicht und von der betroffenen Person ausgehend erwähnt Margit Oswald vier Möglichkeiten zum Umgang mit dem Einsamkeitsgefühl: Temporär wirksam ist das sogenannte «Disengagement». Der alte Mann verleugnet in diesem Fall, dass er Beziehungen braucht. Sucht er hingegen aktiv nach sozialen Kontakten, die nicht bedrohlich sind, oder nach Beschäftigungen, die er alleine machen kann, spricht man von «Disidentification». Der Mann könnte sich einen Hund als nicht bedrohlichen Sozialkontakt anschaffen oder sich hobbymässig mit den Vogelarten in der Umgebung befassen. Eine dritte Möglichkeit ist die Anpassung des Verhaltens, indem er das negative Gruppenstereotyp «alt» vermeidet: Er kleidet sich jugendlich und mischt sich unter die Sportler in der Schlucht. Schliesslich kann sich der Mann die Bedrohung seiner sozialen Identität auch eingestehen und sich positive Vorbilder aus der Gruppe der Alten suchen, zum Beispiel Yuichiro Miura, der 80-jährig den Gipfel des Mount Everest bestieg. Die genannten Strategien sind selbstverstärkend und beeinflussen das Fühlen und Verhalten vor allem durch die veränderte Wahrnehmung.

### Das Beste erwarten

Der amerikanische Einsamkeitsforscher John Cacioppo geht mit seinem Programm EASE einen Schritt weiter Richtung Praxis. Vorerst steht das «Erweitern des Aktionsradius» an: Der Betroffene soll aktiv nach Begegnungen suchen, sobald die Einsamkeit auftaucht. Schon ein kurzer Wortwechsel mit einem vorbeispazierenden Menschen kann genügen. Realisiert er, dass das Gespräch vom Gegenüber geschätzt wird, kommt der «Aktionsplan» zum Zug: Mit regelmässigen gemeinsamen Spaziergängen können Beziehungen vertieft werden.

Beim «Selektieren» lernt der Betroffene zudem, Worte und Gesten seiner Mitmenschen richtig zu interpretieren und entsprechend auf sie zu reagieren. Aussichtslose Beziehungen können so von Anfang an vermieden werden, um dafür aussichtsreiche zu vertiefen. Dabei gilt stets die

«Erwartung des Besten», diese braucht vermutlich etwas Übung: Wer freundlich ist mit anderen, wenige und vor allem gute Erwartungen an sein Gegenüber hat, der weckt ähnliche Gegenreaktionen.

### Zahlreiche Angebote

Da in unseren gesellschaftlichen Strukturen die Einsamkeit zunimmt, wächst die Anzahl Angebote, um ihr entgegenzuwirken: Ende 2013 errichtete zum Beispiel der Berner Marco Kläy den «Plouder-Draht». Auf Wunsch ruft zweimal pro Monat jemand vom Plouder-Team an und stellt sich 30 Minuten für einen Austausch über den Alltag oder Weltereignisse zur Verfügung. Diese Dienstleistung ersetzt keine tiefen Beziehungen, ist aber ein erster Schritt aus der sozialen Isolation heraus.

Speziell für ältere Menschen bietet Pro Senectute Schweiz diverse Angebote,

zum Beispiel das waadtländische Projekt «Quartiers solidaires», das Quartierbewohner miteinander vernetzt. «Der Zugang zu einsamen Menschen erfolgt über die Bevölkerung selbst, denn Einsame wissen oft nicht, was für Angebote existieren», erklärt Franziska Ricklin von Pro Senectute Schweiz. Wer von selbst aktiv werden will, findet bei Pro Senectute auch ein breites Kursangebot in verschiedenen Interessensbereichen sowie Hinweise zu offenen Treffen.

Auch Mehrgenerationen-Wohnungen wirken der Einsamkeit entgegen. Die Giesserei in Winterthur ist ein bekanntes Beispiel dafür. Seit 2013 fördert die altersdurchmischte Siedlung den Kontakt und die Solidarität zwischen den Bewohnern. Immer mehr Anklang findet ausserdem das «Wohnen für Hilfe»: Studierende erhalten ein Zimmer, das sie in Form von Dienstleistungen bezahlen.

Diese Massnahmen sind sinnvoll, wenn jemand tatsächlich Einsamkeitsgefühle erlebt und sie aktiv angehen will. Wichtig dabei ist: «Den Königsweg gibt es nicht», wie der Pflege- und Gesundheitswissenschaftler Jörg Haslbeck sagt. «Es braucht eine ganze Palette an Unterstützungs möglichkeiten, aus denen individuell je nach Bedarf und Bedürfnis ausgewählt werden kann.» Mit anderen Worten: Jeder muss selbst aktiv werden und entscheiden, wie er gegen seine Einsamkeit vorgehen will.

So auch der alte Mann, den es wirklich gab. Vielleicht war er aber nicht einsam. Er sass einfach jeden Tag auf der Terrasse und löffelte seine Cornflakes.

Sarah King

- [www.ploudere.ch](http://www.ploudere.ch)
- [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)
- [www.giesserei-gesewo.ch](http://www.giesserei-gesewo.ch)
- [www.conviva-plus.ch](http://www.conviva-plus.ch)