

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2012)
Heft: 4

Artikel: "Beziehungen zu Andern hegen und pflegen"
Autor: Torcasso, Rita / Stahl, Jutta
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818863>

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: 11.04.2026

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

SICH FRÜHZEITIG VORSEHEN _Einsamkeit ist keine Altersfrage, doch alte Menschen sind gefährdeter. Ein Gespräch mit der Psychologin Jutta Stahl über den Einfluss sozialer Isolation auf die Gesundheit und über Wege, sie zu überwinden.

«BEZIEHUNGEN ZU ANDERN HEGEN UND PFLEGEN»

Interview und Foto// **RITA TORCASSO**

Frau Stahl, wie definieren Sie Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein Gefühl und keine Tatsache. Vom Alleinsein unterscheidet sie sich dadurch, dass die einsame Person leidet und die Empfindung hat, von anderen Menschen abgetrennt zu sein. Man kann sich auch in einer Partnerschaft oder mitten unter Menschen einsam fühlen.

Gehört denn Einsamkeit zum Leben?

Ja, fast jeder Mensch kennt Momente, in denen er unter Einsamkeit leidet. Wenn aber jemand aus diesem Zustand nicht mehr herauskommt, sollte man genauer hinschauen.

Eine Befragung in den USA ergab, dass einsamen Menschen vor allem das Gefühl fehlt, selber tätig zu sein und gebraucht zu werden. Bedeutet Einsamkeit also ein Mangel an aktiver Teilnahme an der Gesellschaft?

Der Zusammenhang zwischen dem Gefühl, keine Aufgabe zu haben und nicht mehr gebraucht zu werden, und dem der Einsamkeit ist häufig mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Ein Beispiel: Eine Frau kam nach einem Suizidversuch in die therapeutische Beratung. Als Grund für den Suizidversuch nannte sie den Tod ihres Mannes. Schliesslich zeigte sich, dass der Verlust zwar der Auslöser war, doch der Grund für die gefühlte Einsamkeit darin lag, dass sie sich nicht zutraute, selber ihr soziales Umfeld zu pflegen, weil vorher ihr Mann alles organisiert hatte.

Könnte man sagen, dass sich einsame von nicht einsamen Menschen also auch durch ihr eigenes Verhalten unterscheiden?

Einsamkeit entwickelt sich langsam. Dabei spielen auch Persönlichkeitsprägungen eine Rolle: Einsame Menschen wollen andern nicht zur Last fallen; sie glauben, andern nichts bieten zu können. Diese Haltung macht passiv, und daraus entsteht ein Teufelskreis, weil die mangelnde soziale Einbindung das negative Selbstbild verstärkt.

Studien sagen, dass sich Einsamkeit aus Erfahrungen in der Kindheit und genetischer Disposition entwickelt. Dann wäre sie also eine Form von Veranlagung, die mit dem Umfeld wenig zu tun hat?

Es gibt Menschen, die von ihren angeborenen und während der Kindheit erworbenen Eigenschaften her unsicherer oder verletzlicher sind als andere. Auf Verluste, Konflikte in ihrem Umfeld oder Krankheiten reagieren sie etwa mit Hilflosigkeit, Angst oder Rückzug. Diesen Zusammenhang beobachten wir bei Menschen, die an einer Depression erkranken. Einsamkeit und Depressivität bedingen sich daher oft gegenseitig.

Wie wirkt sich Einsamkeit auf die Gesundheit aus?

Neben Depressionen findet man bei einsamen Menschen häufig Angststörungen oder Suchterkrankungen. In diesem Zusammenhang sind sie auch anfälliger für körperliche Erkrankungen, leiden mehr

unter Schmerzen, genesen langsamer und haben eine geringere Lebenserwartung.

Kann man sich präventiv vor Einsamkeit schützen, schon vorher, etwas dagegen unternehmen?

Am ehesten gelingt dies, wenn man sowohl eigene Interessen als auch Beziehungen zu anderen Menschen liebevoll hegt und pflegt. Am besten ist es natürlich, eines mit dem anderen zu verbinden. Und vor allem: Man sollte nicht erst im Alter damit anfangen.

Gibt es Lebenssituationen, welche die Vereinsamung begünstigen?

Das Risiko steigt in Umbruchzeiten, zum Beispiel bei der Pensionierung, nach dem Tod des Lebenspartners oder beim Wohnortwechsel. Auch Einschränkungen der Sinne oder der Mobilität sind kritisch. Solche Übergänge zwingen uns, Vertrautes loszulassen und uns an dem zu orientieren, was möglich ist. Solche Anpassungsprozesse brauchen viel Zeit.

Gibt es Geschlechtsunterschiede? Sind Männer gefährdeter als Frauen?

Traditionell ist es für Frauen selbstverständlicher, ganz unterschiedliche Rollen im Leben einzunehmen und aktiv Beziehungen zu pflegen, während Männer einseitiger auf Beruf und Leistung ausgerichtet sind. Brechen diese Bereiche weg, ist ihr Selbstwertgefühl bedroht. Nicht zufällig liegt die höchste Suizidrate der Schweiz bei über 75-jährigen Männern.

Viele wollen nach der Pensionierung nur noch ihre Freiheit geniessen. Sind sie also selber schuld, wenn sie dadurch in eine soziale Isolation geraten?

Das in unserer Gesellschaft zunehmende Autonomiebedürfnis ist verständlich, hat aber eine Kehrseite: Die «Entpflichtung» geht mit einem Verlust an gegenseitigem Verantwortungsgefühl einher. Kontakte bleiben unverbindlicher und oberflächlicher. Damit gegenseitige vertrauensvolle Beziehungen wachsen können, muss man sich auch auf die belastenden und unangenehmen Seiten einlassen.

Ist Vereinsamung ein Problem, mit dem vor allem Menschen im hohen Alter konfrontiert sind?

Im Alter wächst das Risiko, auch unfreiwillig allein zu sein. Betroffen sind vor allem Frauen. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass sie sich auch einsam fühlen. Eine Befragung in einem Altersheim ergab, dass die meisten Alleinstehenden der Ansicht waren, genügend Gesprächsmöglichkeiten zu haben, einige würden sich mehr auch im Sinne einer Vertiefung wünschen. Gesprächsthemen sind vor allem die Familie und Alltagsthemen. Als zunehmende Schwierigkeiten für Gesprächsmöglichkeiten nannten sie ein schlechtes Gehör und örtliche Distanz, einige Frauen auch Misstrauen und Vorsicht fremden Menschen gegenüber.*

Hilft Lebenserfahrung, besser mit Phasen von Einsamkeit zurechtzukommen?

Für die meisten älteren Menschen sind wenige, aber vertrauensvolle Beziehungen wesentlich wichtiger als die blossе Menge an Kontakten. In vertrauensvolle Beziehungen muss man aber investieren. Gute Karten haben jene, die sich mitteilen, aber auch in der Lage sind, Anteilnahme für andere aufzubringen. Alleinstehende sind oft im Vorteil, weil sie es bereits gewohnt sind, ein ausserfamiliäres Netz an Beziehungen aktiv zu pflegen, und sich nicht auf einen Partner ausrichten können.

*M. Statsny und B. Zimmermann (2012): Gesprächsbedürfnisse und Gesprächsmöglichkeiten im hohen Alter. Bachelor-Arbeit am Departement für Angewandte Psychologie der ZHAW.

>>



«Man sollte nicht erst im Alter damit anfangen, sich um Beziehungen und Interessen zu kümmern.» JUTTA STAHL

//ZUR PERSON

Jutta Stahl arbeitet als Beraterin und Psychotherapeutin am IAP, Institut für Angewandte Psychologie der ZHAW. Daneben ist sie selbstständig tätig als Dozentin zu Themen rund um das Alter sowie als Supervisorin und Lehrtherapeutin bei der Ausbildung von VerhaltenstherapeutInnen.
www.juttastahl.ch

aha-computerschule
 Holtec GmbH
 Steinberggasse 54
 8400 Winterthur
 Tel. 052 203 41 92
 Fax 052 203 41 93
 info@aha-computerschule.ch
 www.aha-computerschule.ch

aha-computerschule.ch

Holtec GmbH

Computer lernen leicht gemacht!

Möchten Sie schon lange einen Computer bedienen können? Oder verschiedene Informationen aus dem Internet abfragen können?

Wir helfen Ihnen dabei. Bei der aha-computerschule sind Sie genau richtig, denn wir richten uns nach Ihren Bedürfnissen. Grundkenntnisse brauchen Sie keine.

Sie bestimmen, was, wann und wie oft Sie lernen wollen.

Wo: Steinberggasse 54, 2. Stock, 8400 Winterthur

Wann: Montag – Donnerstag 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
 14⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Wer: Marc Haefliger, ☎ 052 203 41 92, **mobile** 079 463 49 58

Interessiert? Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin um unser Angebot unverbindlich auszuprobieren. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Wir freuen uns auf Sie!



Hotel Jakobsbad

das Kurhaus
 für aktive Senioren und für
 individuelle Betreuung und Pflege



Zeitlose Augenblicke im Appenzellerland



In würziger Voralpenluft entspannen,
 neue Kraft tanken und den Zauber der
 Natur erleben.



Für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit
 und Mobilität:



- ♥ nach Krankheit oder nach Spitalaufenthalt
 als Uebergangslösung vor Eintritt in ein
 Alters- oder Pflegeheim
- ♥ bei Abwesenheit betreuender Angehöriger
- ♥ als Dauergast mit individuellen Ansprüchen
- ♥ Therapieangebote im Haus, persönliche
 Betreuung und Pflege durch die Gastgeberinnen
 und Pflegefachfrauen Alexandra Raess
 und Jolanda Hammel



Erleben Sie mit der *Appenzeller Ferienkarte* eine
 Fülle von *Gratisleistungen*: Schienen- und Bergbahnen
 Museen, Hallen- und Freibad, Sauna und Moorbad.



HOTEL JAKOBSBAD

9108 Gonten/Jakobsbad
 Telefon 071 794 12 33 Telefax 071 794 14 45
 www.hotel-jakobsbad.ch info@hotel-jakobsbad.ch



Badewannen-Lifte



komfort-Lift

Das Original vom
 WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Endlich wieder
 Freude beim
 Baden!

Prospekte anfordern (gebührenfrei)

☎ 0800-80 8018



Postfach · CH-8952 Schlieren · www.idumo.ch

>>

Wohin können einsame Menschen sich wenden, wo finden sie ein offenes Ohr?

Für alte Menschen sind Kirchgemeinden oder Pro Senectute Anlaufstellen. Die meisten in der erwähnten Befragung nahmen auch Angebote wahr, die von solchen Institutionen und von Altersheimen organisiert werden. Doch wenn das Gefühl der Einsamkeit immer stärker wird und auch soziale Isolation und Leiden bedeutet, braucht es Hilfe von Fachpersonen.

Wie kann man aus einer solchen Situation wieder herausfinden?

Es braucht einen längeren Weg, um den Teufelskreis von Ursache und Wirkung zu durchbrechen. Als Erstes muss man sich mit Bestehendem auseinandersetzen und Prägungen, die eine Opferhaltung fördern, hinterfragen. Auf dieser Basis baut man dann mit Unterstützung Strategien auf, die helfen, mit Angst, Selbstentwertung und Konflikten anders umzugehen. Das gibt Mut, Kontakte wieder zu beleben oder neue zu schliessen.

Sie führen eine Praxis für Psychotherapie im Alter. Warum braucht es spezifische Therapieangebote für ältere Menschen?

Weil ihre Bedürfnisse teilweise andere sind und sie andere Werte und Normen erlernt haben. Da treffen oft Welten aufeinander. Eine Fachperson muss sich mit dem Alter auseinandersetzen, um sich wirklich in die Situation der Hilfesuchenden einfühlen zu können. ■

//FRAGEN, DIE HELFEN KÖNNEN, EINSAMKEIT ZU ÜBERWINDEN:

- > Was habe ich selbst dazu beigetragen, dass ich in diesen Teufelskreis geraten bin?
- > Welche Ängste, Annahmen und Verhaltensmuster stehen mir im Weg?
- > Was denke ich, das andere von mir denken?
- > Könnte es sein, dass sie etwas ganz anderes denken?
- > Bin ich bereit, Dinge von mir preiszugeben, die sehr persönlich sind?
- > Interessiere ich mich wirklich für andere, und wie könnte ich das zeigen?
- > Wie sieht derzeit mein soziales Netz aus? (Aufschreiben oder in einer Zeichnung darstellen)
- > Welche der bestehenden Beziehungen möchte ich gerne vertiefen?
- > Wo stehen mir Konflikte im Weg, die ich aktiv angehen und zum Beispiel mit einem klärenden Gespräch aus der Welt schaffen könnte?
- > Wo könnte ich neue Kontakte knüpfen?
- > Welche, für mich bisher vielleicht ungewöhnlichen Verhaltensweisen könnte ich ausprobieren?
- > Was könnte ich dabei gewinnen, was schlimmstenfalls verlieren?
- > Was würden andere Menschen in meiner Situation tun?

Nützliche Adressen

- > IAP, Institut für Angewandte Psychologie, Zentrum für klinische Psychologie & Psychotherapie, Beustweg 14, 8032 Zürich, www.iap.zhaw.ch/dl-therapie
- > Beratungsstelle LiA – Leben im Alter, Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich, Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, www.zfg.uzh.ch/berat.html
- > Selbsthilfegruppen: www.selbsthilfcenter.ch; www.kosch.ch

Inserat

BLUTFETT-REGULATION?
Die natürliche Kraft aus dem Meer:
HALIBUT® omega.

Reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, aus Fisch- und Leinöl.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, ergänzt mit Vitamin E
60 Weichkapseln/Kapseln mit pflanzlicher Hülle
Halbutangabe auf natürlicher Basis

ICH VERLANGE MEER.

www.halbut.ch