

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2009)
Heft: 3

Artikel: Vom Teufelskreis der Einsamkeit
Autor: Reichert, Marion
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820941>

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: 15.01.2026

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

Vom Teufelskreis der Einsamkeit

Menschen in der zweiten Lebenshälfte fühlen sich oft einsam. Marion Reichert, Alterspsychiaterin in Sursee, erläutert, welche Folgen ein sozialer Rückzug zeitigen kann.

Einsamkeit ist eines der grössten und stärksten Gefühle, die das Leben der Menschen bestimmen. Eine Beschäftigung mit ihr ist vor allem eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Die einsamen Menschen leben ständig in unserer Mitte und wir alle können uns hin und wieder, mehr oder weniger zu ihnen zählen. In vielen Momenten und Lebensphasen, insbesondere in Zeiten des Umbruchs, ist sie allgegenwärtig.

Doch nicht jeder, der allein ist, fühlt sich auch einsam. Der Wunsch, sich zurückzuziehen und auf Distanz zu gehen, ist nicht ungewöhnlich. Darüber hinaus ist es nicht selten, auch in der Menschenmenge von Einsamkeitsgefühlen beschlichen zu werden. Zahlreiche Menschen sind objektiv isoliert, verfügen über wenige Sozialkontakte, fühlen sich aber keineswegs einsam. Andere hingegen haben viele Kontakte, fühlen sich aber trotzdem allein.

Gute soziale Beziehungen sind in jeder Lebensphase ein zentrales Element sozialer Integration und auch das Wohlbefinden wird von guten Kontakten mitbestimmt. Entsprechende Studien bei älteren Menschen zeigen, dass weniger die Menge als die Qualität sozialer Beziehungen das Wohlbefinden erhöht. Entscheidend in späteren Lebensphasen ist insbesondere das Vorhandensein mindestens einer Vertrauensperson. Zwischenmenschliche Beziehungen sind eine zentrale Quelle sozialer Unterstützung, etwa im Fall von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit. Gleichzeitig kann sich ein gutes soziales Netz, welches emotionale wie praktische Unterstützung anbietet, positiv auf die Gesundheit und insbesondere das psychische Befinden auswirken. Dennoch gehören Einsamkeit und Vereinsamung oft zu den Tabuthemen westlicher Konsumgesellschaften, in denen Kontakt- und Lebensfreude demonstrativ zur Schau gestellt werden.

Unsere Bevölkerungsstruktur hat sich in den letzten Jahren stark verändert, immer mehr Menschen leben alleine, unter den 75- bis 80-Jährigen fast jeder Zweite. Gesellschaftliche Veränderungen lassen die gewohnten sozialen und familiären Strukturen seltener werden. Damit fehlt Unterstützung bei der Bewältigung von anstehenden Veränderungen wie dem Auszug der Kinder, der Beendigung der Berufstätigkeit oder dem Verlust von Partner, Freunden oder der Selbstständigkeit.

Mit zunehmendem Alter stellen sich ein Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit und häufig auch gesundheitliche Probleme ein. Bisherige Tätigkeiten werden dadurch beschwerlich, Aktivitäten werden eingeschränkt, Hobbys und häufig auch soziale Kontakte aufgegeben. Durch den Tod von nahestehenden Personen, verminderde Aktivität, eingeschränkte Mobilität oder den Umzug in ein Alterswohnheim werden soziale Kontakte weniger, alte Freundschaften gehen verloren.

Depressive Störungen im Alter

Dies hat einen grossen Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Es fehlen Gespräche, die Möglichkeit, sich über Dinge auszutauschen, die uns bewegen. Trauer, aber auch Freude können mit niemandem geteilt werden, Ablenkung und Anregung durch andere Menschen werden rar. Gerade ältern Menschen fällt es oft schwer, neue Bekanntschaften zu schliessen, andere anzusprechen oder aber neue Aktivitäten zu beginnen.

Dieser mitunter erzwungene soziale Rückzug wirkt sich oft auch auf die Stimmung aus, kann die Entstehung und Aufrechterhaltung von psychischen Störungen wie Suchterkrankungen oder Depressionen fördern. Depressive Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Er-



«Einsamkeit und Vereinsamung gehören oft zu den Tabuthemen westlicher Konsumgesellschaften», weiss Marion Reichert, Oberärztin ambulante Alterspsychiatrie und Memory Clinic an der Luzerner Psychiatrie.

krankungen im Alter. Nehmen die schwereren depressiven Formen im Alter eher ab, so treten leichte depressive Symptome häufiger auf. Im höheren Lebensalter sind ca. 10 bis 25 Prozent (schwere: 1 bis 5 Prozent, mittel bis schwer: 10 bis 15 Prozent) der älteren Bevölkerung betroffen. Besonders häufig sind depressive Kranke in Alten- und Pflegeheimen anzutreffen (depressive Symptome: ca. 40 bis 45 Prozent der Bewohner).

Eine Vielzahl von Faktoren (körperliche Gesundheit, erbliche Belastung, soziale Situation, im Laufe des Lebens erlernte Denkweisen und Werte) können zum Entstehen einer Depression beitragen. Depressive Symptome im Alter scheinen weniger von grosser Traurigkeit und Gefühlen der Depressivität geprägt zu sein als von Unlustgefühlen, Verlustängsten und Schuldgefühlen. Häufig werden vielfältige körperliche Beschwerden beklagt. Aus vielen Studien geht hervor, dass Depressionen bei alten Menschen zu selten erkannt und auch bei erkannter Erkrankung häufig nicht oder inadäquat behandelt werden.

Sozialer Rückzug und zunehmende Isolation

Psychische Erkrankungen können ihrerseits ebenfalls zu einer Isolation führen. In der Depression fehlen zum Beispiel die Kraft und der Antrieb, sich mit Freunden zu treffen oder vormals geliebten Aktivitäten nachzugehen. Die traurige Stimmung, übermässige Sorgen, die Beschäftigung mit negativen Gedanken und die negativ gefärbte Wahrnehmung der Umwelt machen es den Betroffenen, aber auch Angehörigen und Freunden oft schwer, regelmässige Gespräche und Besuche aufrechtzuerhalten. Mit der Zeit ziehen sich Freunde zurück, es ist für

die Betroffenen schwer, von sich aus Kontakte zu anderen zu halten. So entsteht ein Teufelskreis aus sozialem Rückzug, Einsamkeit und psychischen Problemen.

Dies gilt insbesondere auch für Suchterkrankungen (v.a. von Alkohol, Beruhigungs- und angstlösenden Medikamenten), die im Alter ebenfalls häufig anzutreffen sind. Bei Demenzkranken ist Einsamkeit ebenfalls ein häufiges Problem. Im Rahmen dieser Krankheit wird es schwieriger, sich zurechtzufinden, Konzentration und Gedächtnis lassen nach, die Betroffenen sind oft verunsichert, antriebslos und ziehen sich zurück, nach und nach benötigen sie immer mehr Unterstützung im Alltag, bis es im späteren Verlauf zu einer vollkommenen Pflegebedürftigkeit kommen kann.

Wenngleich sie sich immer weniger zutrauen, etwas zu unternehmen, Ungewohntes und neue Eindrücke ihnen oft grosse Mühe bereiten, sind soziale Kontakte in einer für sie immer enger werdenden Welt sehr wichtig. Diese Menschen aktiv in das soziale Leben miteinzubeziehen, sollte für uns alle eine Herausforderung sein.

Doch was sollten wir tun, um der Einsamkeit entgegenzutreten? Kontakt zu anderen aufnehmen, auf diese zugehen, bereit sein, anderen zu vertrauen, ist eine wichtige Voraussetzung. Wir müssen unseren Familien- und Freundeskreis pflegen, Interessen und Aktivitäten aufrechterhalten. Es ist wichtig, auch im Alter sozial aktiv zu bleiben. Etwas mit Freunden zu unternehmen wie auch die Teilnahme an Vereinsaktivitäten, das Besuchen von Kursen oder Veranstaltungen sollten ein fester Bestandteil des Alltags auch in späteren Lebensabschnitten bleiben.