

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 62 (1984)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ungewollte und gewollte Einsamkeit  
**Autor:** Eichenberger, Fritz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723071>

### 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:** 06.02.2026

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

# Ungewollte und gewollte Einsamkeit

Diesen (leicht gekürzten) Vortrag hielt der Autor an der Mitglieder-Zusammenkunft der «Briefgemeinschaft für Betagte» im Sommer 1983. Wir halten den Text für so wertvoll, dass wir ihn gern weitergeben und Ihnen auch die hilfreiche Adresse dieser Selbsthilfe-Gruppe nennen:  
*Briefgemeinschaft für Betagte, Frau Berti Jutzi, Hötschingen, 3510 Konolfingen-Dorf.*

Manche alleinlebende Senioren sind glücklich, durch Frau Jutzi schon Briefpartner mit ähnlichen Interessen gefunden zu haben.

Die eindrücklichen Zeichnungen von Christian Lang stammen aus der Ciba-Geigy-Broschüre «Depressionen».



Vereinsamung

## Was verstehen wir unter Einsamkeit?

Wir sagen, ein Mensch sei «mutterseelenallein». Dieses Mutterseelenallein ist wahrscheinlich der tiefste Einsamkeitsbegriff. Ein Beispiel: Eine etwas scheue Tochter zieht nach Schulabschluss für ein Jahr ins Welschland, um sich in der französischen Sprache zu vervollkommen. Tagsüber herrscht Betrieb. Aber am Abend überfällt die Tochter in ihrem Zimmer so richtig das Heimweh. Sie denkt an die gemütlichen Abende im Elternhaus. Und hier ist sie mutterseelenallein. Eine fremde Umgebung, eine andere Sprache, ein unvertrautes Zimmer. Einsamkeit bedeutet aber auch «Verlassensein, Abgeschlossenheit, Alleinsein». Haben Sie schon über die

verschiedenen Mutter- und Vaterausdrücke nachgedacht? Wir sprechen von Mutterherz und Mutterliebe und brauchen die Worte Vaterhaus und Vaterland, Vaterlandsliebe und Vaterlandsverräter. Für die englischen Kolonien ist England das Mutterland. Beispiele zeigen uns am besten, was Einsamkeit ist: Eine Mutter oder ein Vater wohnt weit weg von den Kindern. Der Ehegatte ist kürzlich gestorben. Das Alleinsein wird nun doppelt tief empfunden. Aber die Kinder kommen hie und da zu Besuch. Die Mutter oder der Vater ist also nicht so mutterseelenallein, wie wenn sie oder er überhaupt keine Besucher begrüssen könnte.

Eine ledige Frau oder ein lediger Mann hat keine Angehörigen. Keine Besucher melden sich. Sie fühlen aber das Alleinsein weniger stark, weil sie es gewohnt sind.

Ein Altersheimpensionär lebt in einer Gemeinschaft. Viele verbringen ihren Lebensabend im Seniorenheim. Weil andere öfters Besuche erhalten, fühlt sich dieser Altersheimbewohner doch sehr allein, verlassen, einsam.

Ein Gefangener fühlt die Einsamkeit während der Feiertage besonders stark. Zu seinem Abgeschlossensein kommen quälende Gewissensbisse und andere Nöte. Auch die Reue drückt schwer auf das Gemüt.

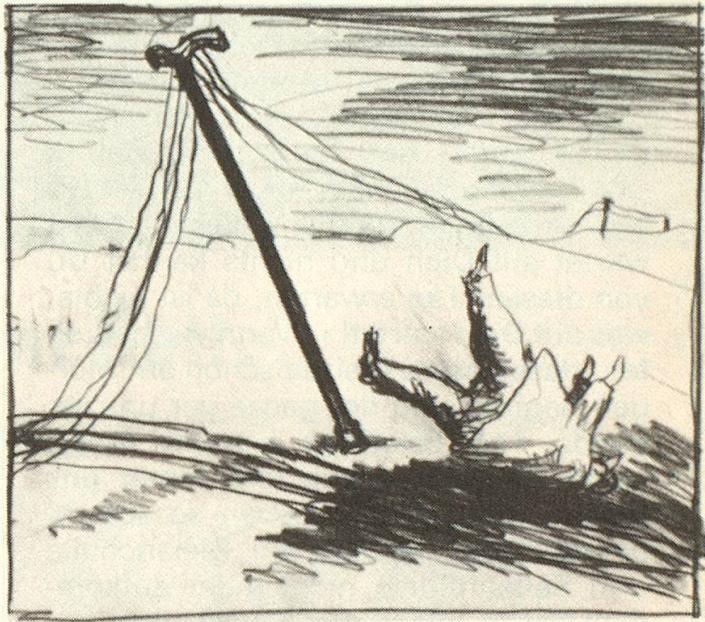
## Die ungewollte Einsamkeit

Die ungewollte Einsamkeit ist eine Last, eine Not, ein Leid, ein Kreuz. Davon Betroffene fühlen sich oft nicht nur von Menschen, sondern auch von Gott verlassen. Tiefste Einsamkeit bedeutet für den Betroffenen Schmerz und Furcht. Diese Depression kann in Verzweiflung, ja in den Selbstmord treiben. Es gibt aber nicht nur eine Einsamkeit, wenn man allein ist. Es können Menschen in tiefster Einsamkeit leben, obschon sie nicht allein sind. Sie leben z.B. in der Familiengemeinschaft einer gescheiterten Ehe. Streit, Schläge, finanzielle Not, Nichtverständensein

zermürben besonders Sensible und Kinder. In solcher Notlage fliehen einige in die Rebellion oder in Süchte wie Alkohol und Drogen. Sie kennen keinen verständnisvollen Mitmenschen, keine Hilfe, keinen Lichtschimmer. Es bildet sich ein Teufelskreis. Ich fragte einen Patienten, warum er soviel trinke. Der Trinker antwortete: «Weil ich unglücklich bin.» – Warum bist du unglücklich? – «Weil ich zuviel trinke.» Ein schwer Kranker oder Verunfallter liegt im Spital. Obwohl er besucht wird, obwohl sich Ärzte und Schwestern sehr um ihn kümmern und ihm beistehen, fühlt er sich vielleicht doch sehr einsam. Alle Hoffnung ist gewichen, Ungewissheit nagt an seiner Seele, Ewigkeitsfragen kommen an sein Schmerzenslager, Zweifel nagen, der Hoffnungsfaden ist zerrissen, umgeben von vielen kann dieser Mensch tiefste Einsamkeit fühlen. Vielleicht fast so tief, wie Christus am Kreuz Gottesverlassenheit gefühlt hat, als er ausrief: «Mein Gott, warum hast du mich verlassen.»

Stehen wir dieser ungewollten Einsamkeit machtlos gegenüber? Diese Frage ist sehr wichtig. Sie soll uns beschäftigen und zum Nachdenken anregen. Wenn wir offene Herzen, Ohren und Augen haben, dann sehen wir Hilfesuchende um uns herum. Sie warten auf ein liebes Wort, ein verstehendes Lächeln, auf eine Handreichung. Mit meiner Gattin traf ich einmal auf dem Weisshorn ob Arosa zwei Seniorinnen. In ihren Gesichtern war keine Freude zu erkennen. Eine Dame weinte sogar. Sie hätten das Aufleuchten sehen sollen, als ich trocken bemerkte: «Ich bezahle mein Essen selber, Sie müssen keine Angst haben, dass es Ihnen berechnet wird.» Das Eis war geschmolzen, die traurigen Damen tauften auf, ein Gespräch entwickelte sich, und bald erzählten sie ihren Kummer. Vor einem Jahr war der Ehegatte der einen Dame gestorben. Wir blieben länger dort sitzen als vorgesehen. Beim Abschied sagten die beiden, wie wohl ihnen dieses Gespräch und dieser Humor getan hatten. Jeremias Gotthelf sagte einmal: «Ein Wort im Vorbeigang zieht oft mehr als ein Kapitel aus der Bibel.» Man könnte auch noch sagen: «Humor spart Medikamente.» Zum Lachen braucht es aber oft in solchen Situationen Geist, aber nicht unbedingt denjenigen aus der Flasche. Wer die Menschen zum Lachen bringt, macht sie schon halb glücklich. In der «Schweizerischen Briefgemeinschaft», in christlichen Kreisen und in vielen anderen Gemeinschaften kann man sich gegenseitig aufmuntern. Niemand sollte sich allein,

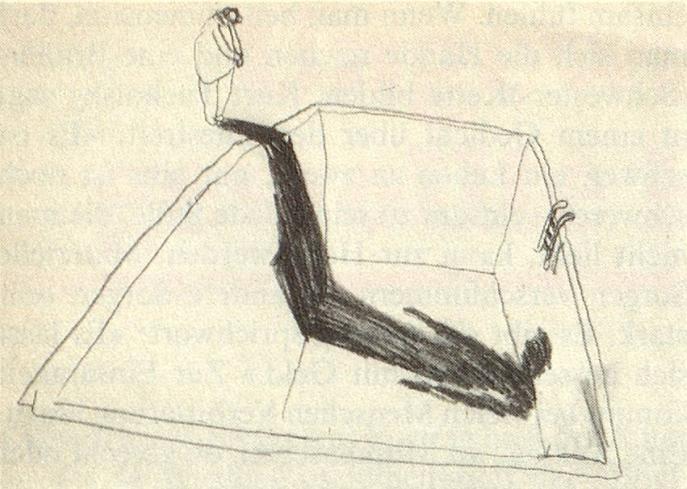
einsam fühlen. Wenn man beisammensitzt, darf man sich die Hände reichen und eine Bruder-(Schwester-)Kette bilden. Kurt Tucholsky sagt in einem Gedicht über den Ehestreit: «Es ist schwer, ein Leben zu zwein, nur eins ist noch schwerer – einsam zu sein.» Jede Stille, die man nicht liebt, kann zur Hölle werden. Materielle Sorgen verschlimmern oft andere Sorgen sehr stark. Es gibt ein wahres Sprichwort: «Es lässt sich besser weinen mit Geld.» Zur Einsamkeit kommt bei vielen Menschen Verbitterung hinzu. Eine Anklage an Mitmenschen, ob gerecht oder ungerecht, verbittert noch mehr, und es kann sich wieder ein Teufelskreis entwickeln. Es gibt viele Möglichkeiten, der ungewollten Einsamkeit zu begegnen. Schon vor der Pensionierung sollte man sich überlegen, was dagegen unternommen werden kann: Singen, Musizieren, Lesen, Turnen, Wandern, Zusammenkünfte in verschiedenen Organisationen können vorbeugend helfen.



Kontaktverlust

### Die gewollte Einsamkeit

Ein mir unbekannter Weiser hat gesagt: «Ihre grossen Aufstiege erfährt die Seele nur in der Einsamkeit.» Stille ist nicht nur das Gegenteil von Lärm. Einsamkeit und Alleinsein können sich auch sehr positiv auswirken. Wir wissen von vielen frommen Männern und Frauen, Gelehrten, Erfindern und Künstlern, dass sie in der gewollten Einsamkeit Grosses gewirkt haben. Sie suchen das Alleinsein, empfinden es als sehr heilsam und schöpferisch. Viele Bücher, Melodien, Bilder, Skulpturen usw. haben ihren Ursprung im Alleinsein. Besonders reife Menschen



Depression

## Neue Interessengebiete zulegen

Die wirkliche Einsamkeit beginnt erst dort, wo man ganz allein leben muss und der Kreis immer kleiner wird, die Reihen von Verwandten und Bekannten und Freunden sich immer mehr lichten. Hier beginnt die schmerzende Einsamkeit, wenn man am Morgen aufwacht, zur Decke aufschaut ... und den Wänden entlang ... und das trostlose Gefühl sich breitmacht: «Ein neuer Tag ist Dir wohl geschenkt worden, aber niemand wartet auf Dich und nichts kannst Du von diesem Tag erwarten, da ist nichts, was auf Dich wartet!» Wenn wir begreifen, dass unsere Freizeit schon am Morgen beginnt und der ganze vor uns liegende Tag bewältigt werden muss, wenn wir überwinden und hinter uns lassen, was uns das Leben so schwer gemacht hat, werden wir Melancholie und Selbstmitleid nicht mehr aufkommen lassen. Wer zu der Einsicht gelangt, dass sich nichts von selber ändert, wird die Initiative ergreifen, diese dritte Lebensphase nach einem Plan zu bewältigen. Diese Seite – das selbständige Anpacken des Problems – hat mir am meisten geholfen mit der Einsamkeit, die in die Verzweiflung führen kann, fertig zu werden. Jeder muss sich selber ganz sachlich erforschen und sich wirkliche Interessen-Gebiete zulegen, damit die Gedanken nun neue Wege geführt werden und mit einer neuen Sinngebung unser ganzes Leben einen neuen Sinn erhält.

Aus einer Zuschrift von  
Frau H. S. in Zürich

suchen die Einsamkeit. Man sagt ja auch, man sollte nicht nur älter, sondern auch reifer werden. In der gewollten Einsamkeit wächst oft etwas Wertvolles, das in der Gemeinschaft nicht entstanden wäre. Auch ich suche oft dieses Alleinsein, z.B. im Wald. Ich möchte aber nicht immer allein sein.

Nietzsche hat gesagt: «Die grössten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern die stillsten Stunden» oder «die Krähen fliegen scharenweise, der Adler aber allein.» Es gibt Stunden, in denen man sich einsamer fühlt als ein Einsiedler. Aber nur dann, wenn man das Rezept des Eremiten nicht kennt. Ein Einsiedler ist gar nicht einsam. Er hat ein «Du», das ihn beglückt, mit dem er innig verbunden ist: Gott! Unsere gewollte Einsamkeit führt uns nicht in das Selbstmitleid, sondern zum Mitleid für andere, die in Not leben. Wenn wir mit solchen Menschen fühlen und ihnen Gutes tun, dann wird unsere Last leichter. Unsere Gaben, materielle und geistige, sind wie ein Stafettenlauf. Gaben bekommen, Gaben weitergeben, Gaben bekommen ...

«Auf dieser Welt lebt keiner vergebens, der die Bürde eines anderen leichter zu machen versucht», sagte Helen Keller. Aber eben, wie oft haben wir schon versagt! Wie oft haben wir nicht an das Wort gedacht: «Was ihr einem unter diesen Geringsten getan habt, das habt ihr mir getan.» Ein Pfarrer fragte ein Gemeindeglied, warum es nicht in den Gottesdienst komme, ob es mit Gott so sehr zufrieden sei. «Mit Gott schon, aber mit dem Bodenpersonal nicht.» Auch wir alle gehören zu diesem Bodenpersonal, das oft versagt. Es gibt eben nicht nur Tatsünden, sondern auch Unterlassungssünden, das vergessen gar so viele! Die Not wäre kleiner, wenn alle daran denken würden.

Irgendwo fängt in jedem Menschenleben jene Verlassenheit an, in der uns nichts erreicht, kein Wort, kein Trost, kein Freund. In dieses Alleinsein geht aber einer mit uns, und das ist Gott. Conrad Ferdinand Meyer sagt das so treffend in seinem Gedicht «Himmelsnähe»:

Nur neben mir des Murmeltieres Pfiff,  
Nur über mir des Geiers heisrer Schrei,  
Ich bin allein auf meinem Felsenriff  
Und ich empfinde, dass Gott bei mir sei.

Fritz Eichenberger,  
alt Fürsorger und Grossrat