

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Einsam oder gemeinsam?  
**Autor:** Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722607>

### **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:** 22.02.2026

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





BILD: PRISMA

**Ausgegrenzt:** Wenn die Kältewelle in der Gesellschaft andauert, kann uns das teuer zu stehen kommen.

# Einsam oder gemeinsam?

*Wir sind auf dem Weg zur Ego-Gesellschaft – die Solidarität hat einen schweren Stand. Es könnte aber auch anders gehen. Der «Sozialalmanach» bietet Stoff zum Nachdenken.*

VON KURT SEIFERT\*

Jeweils zu Jahresbeginn lädt Caritas Schweiz zu einem Forum nach Bern ein. Diesmal stand das Thema Einsamkeit im Zentrum. Beeindruckend, wie der bald 82-jährige Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter den Kälte-Trend in Gesellschaft, Politik und Wirtschaft aufs Korn nahm – und die Hoffnung nicht fahren liess, es könnten wieder andere Zeiten kommen, in denen Mitgefühl und Fürsorge mehr Geltung finden. Richter erinnerte an die Epoche nach 1968, die Experimenten der Gemeinschaftlichkeit viel weiteren Raum bot, als dies heute der Fall ist. Sozialpsychologische Untersuchungen zeigen, dass seit 1989 die egozentrischen Züge in der Selbstwahrnehmung zunehmen. Andererseits könnten Ereignisse wie die weltweite Solidaritätskampagne für die Opfer des Seebebens in Südasien auf einen allmählichen Bewusstseinswandel hinweisen.



**Sozial nachdenken:** Der Sozialalmanach 2005 gibt viele wichtige Denkanstösse.

Richter vermittelte bei seinem Auftritt die Überzeugung, dass das Modell der unbegrenzten individuellen Freiheit, das mit Rücksichtslosigkeit gegenüber den Schwächeren und den Verlierern des Fortschritts der Moderne gekoppelt ist,

keine Zukunft haben wird. Für die Vertreter des neoliberalen Zeitgeists gehört Richter damit zu den so genannten Gutmenschen, die immer noch an die Kraft der Solidarität glauben. Der herrschende Geist hingegen gibt sich «realistisch» und ist nur auf den eigenen Vorteil bedacht. So wird beispielsweise für «mehr Eigenverantwortung» plädiert. Dabei bleibt die Ungleichheit der Lebenschancen ausgeblendet, die die Übernahme von Verantwortung vielfach erschwert.

## Armut macht krank

Die ungleiche Verteilung von materiellen und ideellen Ressourcen hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Menschen. Es ist bekannt, dass die soziale Lage, insbesondere die Stellung innerhalb der Arbeitswelt, die Gesundheit wesentlich beeinflusst: Wer kränkenden Verhältnissen ausgesetzt ist, wird eher krank als jemand, der in seiner beruf-

Fortsetzung auf Seite 17



lichen Tätigkeit Anerkennung findet. Wer «unten» steht, ist stärker von sozialem Ausschluss bedroht als eine Person in gesicherter Position.

Der in Berlin lehrende Soziologe Martin Kronauer wies am Caritas-Forum auf die Zusammenhänge zwischen Schichtzugehörigkeit und dem Risiko hin, gesellschaftliche Erwartungen nicht erfüllen zu können und deshalb an den Rand geschoben zu werden. Solche Ausschlussprozesse fördern die Vereinsamung.

Im neuen «Sozialalmanach» beschreibt die Schweizer Historikerin Heidi Witzig die Erfahrungen von Einsamkeit, die arme Kinder, Frauen und Männer im 19. Jahrhundert machen mussten. Da die Abhängigkeit von staatlicher Unterstützung als «Schande» galt, wurden die Armen als Parasiten behandelt und ausgegrenzt. Vielfach bot nur die Auswanderung einen Ausweg aus wirtschaftlichem Elend und behördlicher Schikane.

Die Geschichtswissenschaftlerin erinnert daran, dass damals Armut im Alter gang und gäbe war. Arme Alte durften kein Aufheben von sich machen, sondern «hatten sich auf den Tod vorzubereiten, der für die Angehörigen eine materielle Erleichterung bedeuten würde». Die Rede von der «guten alten Zeit», in der man menschlicher mit den Alten umgegangen sei, erweist sich so als Mythos.

Einsamkeit stellt sich heute als Kehrseite einer Individualisierung dar, die die Menschen von früheren gesellschaftlichen Zwängen des Familienverbandes, der Kirche und anderer Autoritäten befreit hat. Die Schweizer Sozialwissenschaftlerin Chantal Magnin weist darauf hin, dass Einsamkeit durchaus auch zu Wunschvorstellungen moderner Individuen gehören kann: der Masse entfliehen, auf sich gestellt zu sein. Doch in vielen Fällen ist Einsamkeit kein selbst gewählter, sondern ein zu erleidender Zustand der Entfremdung: ein Verlust befriedigender und Sinn gebender Beziehungen.

### Netzwerke der Solidarität

Einsam sind laut dem deutschen Psychologen und Psychotherapeuten Reinhold Schwab jene, denen es an «sozialer Erfüllung» mangelt. Sie haben weder genügend Freunde noch genug zu tun, und zudem fühlen sie sich nicht gebraucht. Für Einsamkeit gibt es individuelle Risikofaktoren, beispielsweise eine zu wenig entwickelte Kompetenz, soziale Beziehungen zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Die Ausbildung dieser Kompetenz hängt im Wesentlichen von der Qualität der frühen Beziehungen, vor allem von der Bindung an die Mutter, ab.

Individualtherapeutische Prozesse können ein «Nachreifen» ermöglichen,

das ungünstige Ausgangsbedingungen zumindest teilweise auszugleichen vermag. Doch die Chancen, solche Hilfen in Anspruch zu nehmen, sind ebenfalls sehr ungleich verteilt.

Deshalb bedarf es sozialer Initiativen, die einen niederschweligen Zugang zu Hilfsangeboten ermöglichen. Der Zürcher Psychiater Ambros Uchtenhagen verweist im «Sozialalmanach» darauf, dass gut unterstützte Personen bei stark belastenden Ereignissen – beispielsweise bei einem Verlust des Arbeitsplatzes oder des Partners – bedeutend weniger psychische Störungen erleiden als schlecht unterstützte.

Zur Aufgabe einer Gesellschaft gehört es, solche Netzwerke der Solidarität zu fördern und auch finanziell mitzutragen. Wer dort Abstriche machen will, nimmt billigend in Kauf, dass Menschen in schwierigen Lebensverhältnissen ausgegrenzt werden. Ausgrenzungen aber gefährden den gesellschaftlichen Zusammenhalt und kommen uns letztlich teuer zu stehen. ■

Caritas Schweiz (Herausgeberin), Sozialalmanach 2005, Caritas-Verlag Luzern, CHF 34.–.

\* Kurt Seifert ist bei Pro Senectute Schweiz für Stellungnahmen zu sozial- und gesundheitspolitischen Grundsatzfragen verantwortlich.

INSERAT



## Mehr Wissen vom Wetter

Föhn, Hochdruck, Nebel und Bise beeinflussen unser Wohlbefinden. Die Meteorologen von SF DRS bieten zusammen mit der Zeitlupe und den Homöopathie-Experten von Similasan im Internet und auf Teletext einen neuen, detaillierten Service. Dieser liefert wetterfähigen Menschen Prognosen und zeigt ihnen einfache Gegenmassnahmen auf, wie sie den gesundheitlichen Auswirkungen begegnen können.

5584 584 SF1 TXT 11.12.04 15:21:30

**VitaMet: UV-Belastung**

Prognose für Sonntag, 12.12.2004

Gefahrlose Sonnenbadezeit in Minuten

| Hauttyp             | 1  | 2  | 3  | 4  |
|---------------------|----|----|----|----|
| Region Basel/Jura   | 20 | 25 | 31 | 42 |
| Mittelland Ost      | 20 | 25 | 31 | 42 |
| Mittelland West     | 20 | 25 | 31 | 42 |
| Voralpen (1500 m)   | 20 | 25 | 31 | 42 |
| Alpen (2500 m)      | 20 | 25 | 31 | 42 |
| Wallis              | 20 | 25 | 31 | 42 |
| Emmentaler (1500 m) | 20 | 25 | 31 | 42 |
| Tessin              | 20 | 25 | 31 | 42 |

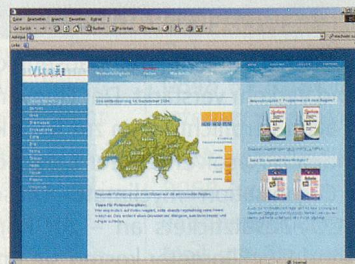
Legende: 1 rothaarig, 2 blond, 3 braunhaarig, 4 schwarzhaarig

Wetterfühlig? Beschwerden Seite 581

Similasan hilft bei Sonnenbrand!

Gratis-Kundenmagazin: 0800 00 90 50

**Teletext:** Ab Seite 580 finden Sie Infos zur Wetterlage und mögliche daraus entstehende Beschwerden.



**Internet:** Die Site [www.vitamet.ch](http://www.vitamet.ch) informiert detailliert über Wetterfühligkeit und mögliche Gesundheitsprobleme.

VitaMet ist eine neue Dienstleistung von



**ZEITLUPE**

