

Forum Seniorenarbeit NRW



Einsamkeit

Hintergründe, Diskussion und Erfahrungsberichte aus der Praxis der Seniorenarbeit

Themenschwerpunkt 10/2008

www.forum-seniorenarbeit.de



Das Forum Seniorenarbeit ist ein Projekt
des Kuratoriums Deutsche Altershilfe
in Kooperation mit der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe

Diakonie 

gefördert vom:

Ministerium für Generationen,
Familie, Frauen und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Einsamkeit

Hintergründe, Diskussion und Erfahrungsberichte aus der Praxis der Seniorenarbeit

Die "Verhütung und Überwindung von Einsamkeit älterer Menschen" war eines der klassischen Anliegen der "offenen Altenarbeit". Doch in der fachöffentlichen Debatte zur Seniorenarbeit fand das Thema "Einsamkeit" über lange Zeit nur noch wenig Beachtung.

Dieser Themenschwerpunkt will dazu beitragen, dass die verschiedenen Formen der Vereinsamung im dritten und vierten Lebensalter wieder mehr in den Blickpunkt der Fachöffentlichkeit geraten.

Sie finden hier viele, zum Teil kontroverse Beiträge, die zeigen, wie in Theorie und Praxis über "Einsamkeit" gedacht und diskutiert wird und welche Handlungsmöglichkeiten für Politik, Seniorenarbeit und Bildungsarbeit gesehen werden.

Die Vorbereitung des Themenschwerpunktes wurde vom Seniorenreferat des Diakoniewerks Essen unterstützt.

Verantwortlich für diesen Themenschwerpunkt

Christian Carls
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe
Geschäftsstelle Düsseldorf
Lenaustraße 41
40470 Düsseldorf

Tel.: 02 11/63 98-284
Fax: 02 11/63 98-299
E-Mail: c.carls@diakonie-rwl.de
www.diakonie-rwl.de

Daniel Hoffmann
Kuratorium Deutsche Altershilfe
An der Pauluskirche 3
50677 Köln

Tel.: 02 21/93 18 47-71
Fax: 02 21/93 18 47-6
E-Mail: daniel.hoffmann@kda.de
www.kda.de

Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
Eine Gesellschaft ohne Einsamkeit?	7
Grundlagen	17
Einsamkeit, Fremdheit und soziale Isolation im Alter	19
Hintergründe und Einzelaspekte	29
Lange Schatten: Wenn Erinnerungen an eigenen Hunger entspanntes Essen mit den Enkeln verhindern	31
Die Betreuung von Menschen mit Demenz: Risiko für soziale Isolierung und Vereinsamung	34
Einsamkeit und Trauer	37
Wege aus der Vereinsamung in Altenheimen	42
Einsamkeitsprävention durch Lernen im Alter	47
Einsamkeit lässt sich nur von innen öffnen: Chancen und Grenzen von Besuchsdiensten....	50
Unverdrängbare Einsamkeit: Beobachtungen zu Erscheinungsformen der Einsamkeit in besonderen Lebenssituationen	53
Einsamkeit(en) in der Bibel	55
Diskussion	59
„Parallele Monologe“ Einsamkeit – ein Kommunikationsproblem?	61
Vielfältige Aspekte: Einsamkeit und Offene Soziale Altenarbeit	64
Gesichter der Einsamkeit - Erfahrungen aus Begegnungsstätten.....	70
"Schwindende Sinne, nachlassende Kräfte": Einsamkeit ein Ausdruck menschlichen Verfalls?	73
Einsamkeit, Altersbilder und "Wolke 9"	74
Was macht einsam? Gedanken einer 83-jährigen Seniorin	75
Das Problem, nicht allein sein zu können - Einsamkeit im Alter: Sichtweisen von Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern.....	77
Erfahrungsberichte und Reflexionen	81
"Zwischen Weihnachten und Neujahr ist es sehr einsam im Krankenhaus": Erfahrungen eines Krankenhauspfarrers	83
"Das Mitteilen des Erlebten verbindet": Erfahrungen einer Seniorenbegleiterin im Altenheim	86
"Ich würde mich richtig gerne mit diesen Kunden über Gott und die Welt unterhalten": Begegnungen mit Einsamkeit im Zivildienst.....	87
"Bete mit mir": Beispiele von Menschen mit christlichem Glauben.....	89
"Manchmal frage ich mich, tun wir ihnen damit überhaupt einen Gefallen?" Seniorentreffs und Einsamkeit	91
"Jeder Mensch braucht ein eigenes Rezept": Erfahrungen einer Besucherin einer Begegnungsstätte.....	92
Einsam im Alter? Gedanken einer 17-Jährigen	93
"Was wird sein im Jahre 202x?"	95
Praxismodelle	97
Eine moderne Senioren-Begegnungsstätte - ein Ort für Einsame?	99

Café Contact – ein Modell gegen Einsamkeit im Alter	102
Einsame Senioren und der Besuchsdienst der Gemeinde	105
Telefonieren mit Herz - Besuchen mit Herz.....	107
Permanent Breakfast: Erfahrungen mit einem öffentlichen Frühstückstreff	110
Ergebnisse und Materialien aus dem begleitenden Workshop zu diesem Themenschwerpunkt	111
"Es reicht manches Mal ein Duft, ein Bild, ein Gegenstand, eine Geste und es wird einem bewusst, was man vermisst"	113
Assoziationsfeld zu Einsamkeit	114
"Ein Weg in die Sackgasse. Oder gibt es einen Weg zurück?"	115
"So versuche ich anderen zu helfen. Aber am meisten helfe ich mir doch selbst"	117
"Ich werde versuchen, in Zukunft stärker auf kleine Zeichen der Einsamkeit zu achten..."	119
Veranstaltungen für Senioren: Erfahrungen zum Thema "Kontakt finden im Alter" aus Fulda	121
„Trauernde sind Anarchisten“ Einsamkeit in der Trauer	125
Der begleitete Übergang in den Ruhestand als Präventionsmaßnahme in der ambulanten sozialen Altenhilfe unter dem Aspekt Isolation und Desolation im Alter	130

Einführung

Eine Gesellschaft ohne Einsamkeit?

Christian Carls, Forum Seniorenarbeit NRW,
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe

Eine neue Debatte um Einsamkeit mit praktischen Folgen kann nur gelingen, wenn Hürden überwunden werden, die die Diskussion um Einsamkeit in der Vergangenheit so schwer gemacht haben. Wichtige Erswernisse für eine fruchtbare Diskussion über Einsamkeit werden in diesem Beitrag angesprochen, insbesondere:

1. die systematische Tendenz, Daten zur Kontaktsituation älterer Menschen (zu) positiv zu deuten
2. ein überspannter Kampf für ein positives Bild vom Alter
3. die Verdrängung eines praktikablen Begriffes von Einsamkeit durch einen verengten Begriff von "Isolation", der der begrenzten Logik quantifizierender Studien entspringt ("Messung")
4. die überzogene Idee, vielstündige Mediennutzung nicht mehr als passiven Konsum, sondern als kommunikatives Geschehen zu deuten
5. und die Neigung, Einsamkeit als rein innerpsychisches Geschehen zu betrachten und - ohne praktischen Effekt - die Verantwortung/Schuld dafür den Betroffenen selbst zuzuweisen.

Menschen sind soziale Wesen. Der Austausch mit Anderen gibt uns Orientierung und Identität und ist die wohl wichtigste Voraussetzung für das erfolgreiche Bestreiten unseres Alltags. Zugleich ist die Verbindung mit anderen Menschen, ein Bedürfnis für sich. Der Wunsch nach Austausch mit anderen endet erst mit dem Tod. Bis dahin ist Kommunikation immer möglich. Selbst Menschen im Endstadium schwerer Demenz benötigen die Kommunikation mit anderen, auch wenn sie dieses Bedürfnis nicht auf gewohnte Weise ausdrücken können (Hartmann, 2006; Schützendorf, 2000).

Und trotzdem sind mitten in unseren Nachbarschaften viele Menschen von zum Teil

extremen Formen der Vereinsamung betroffen - nicht nur alte Menschen, aber sie sind es auch. Und die Ausgliederung aus Strukturen der Berufs- und Familienarbeit in der dritten Lebensphase oder besondere gesundheitliche Beeinträchtigungen im Alter sind zugleich mit besonderen Erscheinungsformen von Einsamkeit verbunden.

Dennoch war "Einsamkeit" in der fachöffentlichen Debatte zur Seniorenarbeit seit langem ein eher **randständiges Thema**. In diesem Themenschwerpunkt des Forum Seniorenarbeit zu "Einsamkeit" soll dafür geworben werden, dass die Vereinsamung vieler Menschen wieder mehr als großes gesellschaftliches Problem wahrgenommen wird.

Zu einer vorurteilsfreien Betrachtung von "Einsamkeit" gehört, die **Pathologisierung von Einsamkeit** zu überwinden. Die Vereinsamung von Menschen folgt einer gesellschaftlichen Logik, der zu entgehen vielen Menschen nicht möglich ist. Als Ausweg finden Betroffene manchmal nur den Suizid. Stadtentwicklung, Quartiersentwicklung, Verkehrs- und Sozialpolitik hätte demgegenüber sehr viel mehr Möglichkeiten, die Vereinsamung von Menschen zu verhindern und eine gute soziale Einbindung zu fördern.

Die **Gestaltung von Wohnquartieren** kann Begegnung zwischen Nachbarn erleichtern oder, was noch meist der Fall ist, so gut wie unmöglich machen. **Begegnungsangebote** versprechen die Möglichkeit, nette Menschen kennenzulernen und persönliche Kontakte zu finden – die Realität aber sieht oft anders aus. **Besuchsdienste** werden beim Thema Einsamkeit immer wieder ins Spiel gebracht, doch in den meisten Orten gibt es nur kleine Gruppen alt gewordener Ehrenamtlicher, die an Kirchenmitglieder ab dem 75. Geburtstag Glückwunschkarten austragen und wenig Unterstützung erhalten. Gruppen, die wirklich Besuch und Gespräch auf Augenhöhe anbieten, sind selten und "ausgebucht". Ein gutes Beispiel dafür finden Sie hier im Themenschwerpunkt ("Telefonieren mit Herz"). Die oft behauptete Unzugänglichkeit "der Einsamen" ist nicht das Nadelöhr für die Herstellung von Kontakt und Gespräch. Bei vielen Befragungen habe ich immer wieder erlebt, wie leicht es ist, mit einsamen Menschen in guten Kontakt zu kommen.

Studien zu Isolation, Einsamkeit und soziale Einbindung im Alter

Zu Sozialkontakten älterer Menschen existieren viele Studien. Zumeist wurden dafür Begegnungen mit Bekannten, Angehörigen oder Gruppen gezählt.

Nach der großen Berliner Altersstudie von 1993 hatten 36 % der über 70-jährigen keine Freunde und über 50 % keine Bekannten als Kontaktpersonen. Und 71 % hatten keinen Kontakt zu ihren Nachbarn. Eine ähnlich geringe Zahl an Kontaktpersonen fand sich auch in anderen Studien zur Kontaktsituation älterer Menschen (weitere Daten z. B. bei Höpflinger, 2003 oder bei Künzel-Schön, 2000, 91ff). Auch Befragungen aus den 70er Jahren brachten schon ähnliche Ergebnisse.

In der Stadt Köln wurden Mitte der 70er Jahre über 1000 ältere Menschen u.a. nach ihren Sozialkontakten befragt. Dabei ergab sich folgendes Bild:

Keinen Kontakt zu Nachbarn hatten 83%, **keine** engen Freunde: 77%, **keine** näheren Bekannten: 76% und **keinen** Kontakt zu engerer Verwandtschaft (außer Kindern): 27%. 30% der damals Befragten hatten Kontakt lediglich zu einer Person der engeren Verwandtschaft (Forschungsgruppe Gerontologie..., 1979, S. 127). Ohne jegliche Kontaktperson, also ohne PartnerIn, ohne Kontakt zu Verwandten, FreundInnen, NachbarInnen, KollegInnen oder BetreuerInnen waren 9% der Befragten (ebd., S. 126).

"Ich habe meine Familie" (und brauche also keine anderen Kontakte) war ein Satz, der mir in der "Aufwärmphase" bei qualitativen Befragungen älterer Menschen zu ihren sozialen Kontakten häufig begegnet ist. Glaubt man den Studien, scheinen engere Beziehungen zu FreundInnen oder Bekannten (nicht nur) im Alter tatsächlich eher die Ausnahme zu sein. Aber auch die Beziehungen zur Verwandtschaft nehmen, zumindest was die Häufigkeit der Begegnungen angeht, einen doch recht geringen Stellenwert ein. Die quantitativ noch bedeutendsten Kontakte waren in den Studien Kontakte zu eigenen Kindern.

Aber hat das alles überhaupt etwas mit Einsamkeit zu tun? Schauen wir uns noch zwei Studien an, in denen direkt nach "Einsamkeitsgefühlen" gefragt wurde.

In einer Studie zur Situation älterer Menschen aus der Altersgruppe 60 bis 75 in Wien gaben 19% der Befragten an, sich einsam zu fühlen (Rosenmayr / Kolland, 2002).

Auch hier finden sich in älteren Studien bereits ähnliche Ergebnisse: Nach einer Befragung zur Lebenssituation 'älterer' Menschen in Baden-Württemberg fühlten sich 6% der 'älteren' Menschen 'häufig einsam', 'gelegentlich einsam' fühlten sich 28% (Die Lebenssituation..., 1983, 63; weitere ähnliche Zahlen bei Künzel-Schön, S. 92).

'Gelegentlich einsam' - das klingt harmlos und wäre es vielleicht auch, wenn Einsamkeitsgefühle aus unbekanntem Gründen kommen und genauso wieder weggehen. Ich habe in den 90er Jahren und aktuell in Vorbereitung zu diesem Themenschwerpunkt qualitative Befragungen und Gruppendiskussionen zu "Einsamkeit" mit älteren Menschen durchgeführt. Dabei hat sich gezeigt, dass im Zusammenhang mit Einsamkeitsgefühlen oft eine **negative Bilanz** der sozialen Einbindung und der Qualität von bestehenden Kontakten steht. Die Ergebnisse dieser Analyse können für eine Person gültig bleiben, auch wenn die Analyse der eigenen Kontaktsituation nur selten durchgeführt oder ins Bewußtsein gerufen wird.

Negatives Altersbild?

Wie nun aber sind die angeführten Zahlen zur sozialen Integration älterer Menschen zu bewerten? Die Interpretation in der Fachliteratur fällt oft überraschend aus: In aller Regel wird erleichtert Entwarnung gegeben. Ältere Menschen, so eine häufig anzutreffende Bewertung, seien den Daten zufolge im allgemeinen gut integriert. Diese Interpretation liegt auch nahe, sobald die "objektiven Daten" den vermeintlich sehr negativen und falschen Vorstellungen der Öffentlichkeit gegenübergestellt werden:

"Es gilt mittlerweile als Grundüberzeugung, daß das Alter bei den meisten Menschen mit sozialer Isolierung und Einsamkeit einhergeht." (Geuß, 1990, S. 27)

Über Veränderungen der sozialen Eingebundenheit Älterer gibt es landläufige Meinungen, etwa derart, daß ältere Menschen weniger Kontakte haben als jüngere.... Oft wird von Hochbetagten vermutet, sie seien einsam. Welche Veränderungen und Einschränkungen lassen sich nun tatsächlich in

sozialen Beziehungen mit zunehmendem Alter feststellen?" (Künzel-Schön, 2000, S. 83).

Die Kontrastbildung von "wissenschaftlicher Erkenntnis" und falscher landläufiger Meinung ist ein rhetorisches Muster, das bei der Heranziehung wissenschaftlicher Ergebnisse oft anzutreffen ist. Die Frage, ob Vorstellungen vom Leben im Alter bei wissenschaftlichen Laien wirklich so negativ und falsch sind, soll hier außer Acht gelassen werden (siehe dazu Carls, 2007 und Carls, 1996). Interessanter in unserem Zusammenhang ist die in der Fachliteratur offenkundige Versuchung, die vorhandenen Daten zur sozialen Integration möglichst positiv zu deuten, um dem angeblich "negativen Altersbild in der Gesellschaft" entgegenzuwirken. Diese Versuchung wird noch durch die verbreitete Annahme vergrößert, dass das negative Altersbild durch den vermuteten **Mechanismus einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung** am Ende noch dazu führt, dass ältere Menschen tatsächlich einsam werden. In der Fachliteratur wird hier von "Internalisierung des Heterostereotyps in ein Autostereotyp" gesprochen, oder, anders ausgedrückt: "Das Selbstbild und die Realitätsorientierung des älteren Menschen werden von solchen Stereotypisierungen affiziert und bestimmen dann sein reales Verhalten." (Lehr, 1987, 253)

Der **"Kampf gegen das negative Altersbild in der Gesellschaft"** hat die Literatur zur Seniorenarbeit seit Mitte der 70er Jahre stark beeinflusst (Carls, 1996, 2007). Die Bedeutung, die diesem Kampf gegeben wurde, hat die Thematisierung von Vereinsamung im Alter als großes gesellschaftliches Problem mit Sicherheit erschwert. Zwar findet sich in der Praxis der Seniorenarbeit seit den 60er Jahren immer wieder das formulierte Ziel, "einer Vereinsamung im Alter" entgegenzuwirken. Aber eine solche Zielbeschreibung fand sich immer wieder dem Vorwurf ausgesetzt, dem "negativen Altersbild" bzw. dem "Defizitmodell des Alters" Vorschub zu leisten (Carls, 1996, 57ff). Eine konsequente Konzeptentwicklung und Evaluation zu der Zielsetzung, Einsamkeit zu verhindern, war so in der Praxis kaum möglich. Und das Ziel selbst wurde von anderen Leitbildern zum Teil sogar verdrängt:

"...es muß nachhaltig irritieren, wenn (fach-)öffentlich zusehends die thematischen Akzente auf Begriffe

wie Kompetenz, Altersstrukturwandel, Differenzierung des Alters oder das 'brachliegende Alterskapital' gelegt werden, parallel aber die angesprochenen Dienste der offenen Altenhilfe ungebrochen davon ausgehen, daß Ältere der Hilfestellung durch die Gemeinschaft und der Anregung via altersspezifisch ausgerichteter Angebote bedürfen, um ihr weiteres Leben sinnerfüllt und in kommunikativem Rahmen verbringen zu können. ... Weder bedarf das Alter heute im allgemeinen der Integrations- und Gestaltungshilfen noch ist im allgemeinen ein Vergesellschaftungsdefizit im Westen der Republik zu unterstellen..." (Ev. Impulse, 1/1992, S. 6; das Zitat spiegelt die gängigsten Leitbilder zur offenen Seniorenarbeit, die seit den 80er Jahren bis heute die Fachliteratur zur Seniorenarbeit dominieren. Zur Kritik an diesen Leitbildern siehe Carls, 2008).

Einsamkeit: rein subjektiv?

"Zunächst einmal ist, wie es auch Tunstall (1966) gefordert hat, zwischen 'Isolation' und 'Einsamkeit' streng zu unterscheiden." (Lehr, 1987, 245)

"Wie immer in einer Altenhilfe, die ernsthaft auf den einzelnen Menschen eingehen soll, muß man differenzieren. Zunächst: Isolierung wäre ein objektiver Sachverhalt... Solches Isoliertwerden ist die Ausnahme in unserer Zeit und in unserer Gesellschaft; das ist dankbar festzustellen." (Empfehlungen zur Altenhilfe, 1987, 79)

"Unterschieden werden muß vor allem zwischen den beiden Begriffen 'Isolation' und 'Einsamkeit'." (Stai-ger, 1988, 51)

In der Fachliteratur wird immer wieder auf die Bedeutung einer begrifflichen Differenzierung verwiesen, die sich von unserer Alltagssprache durch ihre Trennschärfe abhebt.

Um was geht es? **"Isolation"** bezieht sich nach diesem Verständnis auf das "objektive" Maß an sozialen Kontakten, über die ein

Mensch verfügt. Als isoliert gilt dann zum Beispiel eine Person, die maximal einmal im Monat mit einem anderen Menschen verabredet ist (Künzel-Schön, 2000, S. 91). **"Einsamkeit"** dagegen gilt als innere Befindlichkeit oder als Gefühl, das jedem von uns allein durch Innenschau zugänglich ist. Wir haben es also mit zwei ganz unterschiedlichen Dingen zu tun: mit der "objektiven" Kontaktsituation, die in wissenschaftlichen Studien gemessen wird und mit einem privaten, verborgenen Gefühl, das mit "objektiven" Sachverhalten wenig oder gar nichts zu tun hat. Dazu paßt, dass der Zusammenhang zwischen erhobenem Isolationsmaß und erfragter Einsamkeit in repräsentativen Studien meist ausgesprochen schwach ist, soweit sich in Studien dazu überhaupt eine signifikante statistische Korrelation ergibt. Man muss sich beim unbefangenen Gebrauch des Begriffs "Isolation" (den es ja auch gibt) immer wieder daran erinnern, dass er in vielen wissenschaftlichen Arbeiten faktisch nur als operationeller Begriff gültig ist: **"Isolation" ist das, was in einer Studie als Isolation gemessen wird.**

Die beschriebene "begriffliche Differenzierung" von Einsamkeit und Isolation erscheint zunächst vielleicht "akademisch" und uninteressant. Sie hat aber wichtige praktische Folgen. Wenn nämlich "Einsamkeitsgefühle" so wenig mit objektiven Umständen zu tun haben, liegt die Schlussfolgerung auf der Hand: Änderungen an den Einsamkeitsgefühlen kann nur von den Gefühlshabern selbst erreicht werden. Einsamkeitsgefühle sind vielleicht schlimm – aber machen läßt sich da von außen wenig. Die Trennung von "objektiver" Situation und "Einsamkeitsgefühlen" führt so fast zwangsläufig zu einer Pathologisierung von Einsamkeit, die weiter unten näher betrachtet wird: **Einsamkeit als Krankheit, Ursache ungeklärt**, unzugänglich für Gesellschaftspolitik und soziale Arbeit. Wo aber Isolation für sich nicht als Problem gilt (denn vielleicht sind die Menschen ja auch isoliert zufrieden) und "Einsamkeitsgefühle" privat und mysteriös bleiben, bleibt vielleicht noch ein Problem, an dem sich Therapeuten versuchen können. Ein Problem für Gesellschaftspolitik und soziale Arbeit ist Einsamkeit dann nicht. Und wer in die Fachliteratur schaut wird feststellen, dass tatsächlich die meisten vorgeschlagenen "Interventionen" gegen Einsamkeit sich an die Einsamen selbst richten (z.B. der Vorschlag,

eigene Wünsche und Erwartungen zu ändern).

Wegen dieser praktischen Folgen erscheint es mir wichtig, in der Seniorenarbeit über die Begriffe von Einsamkeit und Isolation neu zu diskutieren. Es kann bestimmt sinnvoll sein, die Begriffe zu unterscheiden und, da wir sie nun mal haben, für ein genaueres Verständnis der komplexen Bedürfnisse nach sozialer Einbindung zu nutzen. Aber führt die klassische Art der Trennung von Einsamkeit (mysteriöses Gefühl) und Isolation (objektiver Befund) wirklich weiter?

Drei Einwände:

1. **Bei der wissenschaftlichen "Messung" von Isolation wird häufig nicht mehr gezählt als die "Kontakthäufigkeit"** alter Menschen mit bestimmten Personengruppen (z.B. Kinder, Verwandte allgemein, Freunde, Nachbarn) innerhalb eines bestimmten Zeitraums" (Geuß, 1990, 32). Qualitative Aspekte der Kontakte bleiben meist ganz oder weitgehend unberücksichtigt. Auch bei der "Messung emotionaler Isolation" geht es in der Befragungspraxis oft um kaum mehr als um das Zählen von "Vertrauenspersonen", manchmal aber auch um etwas differenziertere Aspekte wie die Möglichkeit, sich von anderen Geld zu leihen oder Arbeit abnehmen zu lassen (z.B. Winter von Lersner, 2006, 44ff). Viel mehr an qualitativen Aspekten von Beziehungen läßt sich in standardisierten Befragungen nur mit großen methodischen Problemen erheben und quantifizieren. Bei der Erfassung qualitativer Aspekte stoßen die sogenannten "Meßinstrumente" wie Fragebögen bald an ihre Grenzen. Bei der "Messung" von "sozialer" oder "emotionaler" Isolation bleibt es am Ende notgedrungen bei einer sehr oberflächlichen Betrachtung der "Kontaktsituation" von Menschen. Dass diese wenig oder nichts mit "Einsamkeitsgefühlen" und den dahinter stehenden viel detaillierteren Betrachtungen der Betroffenen selbst zu tun hat, kann eigentlich nicht überraschen.

2. **Äußerungen von Befragten zur Einsamkeit bedeuten oft weit mehr als die Auskunft über ein per Innenschau erfasstes Gefühl**, dessen Da- und Sosein nicht weiter hinterfragt werden könnte. Auf Nachfrage können die meisten Menschen sehr genau beschreiben, was sie damit meinen, wenn sie von "Einsamkeitsgefühlen" sprechen. Dies jedenfalls ist meine Er-

fahrung aus vielen Gesprächen mit älteren Menschen. Im Hintergrund von "Einsamkeitsgefühlen" stehen oft sehr detaillierte Analysen der eigenen Kontaktsituation und der Qualität der Kontakte. Menschen, die sich einsam "fühlen", können oft genau sagen, was sie vermissen und wie ein "Wunder" aussehen müßte, das die Einsamkeitsgefühle verschwinden ließe. Als Beispiel Frau M., die sich an Sonntagen oft einsam fühlt: "Sonntag Nachmittag kamen immer meine Freundinnen zum Kartenspielen, das fehlt mir, die Gespräche, die gemeinsame Freude beim Spielen, die Tricks der anderen, die ich alle kannte". Begegnet man solchen Äußerungen mit Interesse und Empathie, lassen sich leicht noch genauere Beschreibungen gewinnen, welche Bedürfnisse an Kontakt und Verbindung unerfüllt bleiben, bei welchen Anlässen dies präsent wird und wie dies schließlich in "Einsamkeitsgefühlen" kulminiert.

3. Es stellt sich die **logische Frage** nach dem Sinn eines Begriffes von 'Einsamkeit', wenn dieser ausschließlich für einen inneren Zustand stehen soll, der in nur losem, nicht weiter benennbarem Zusammenhang zur objektiven Situation eines Menschen steht. Wieso sollte sich irgendwer für einen Zustand interessieren, zur dem grundsätzlich nur der Befragte selbst Zugang hat? Wenn also für immer unüberprüfbar ist, ob das, was ein Befragter mit 'Einsamkeit' bezeichnet, etwas mit dem zu tun hat, was ein anderer darunter versteht? Welchen Sinn macht ein Wort, wenn das, was ein Mensch mit 'Einsamkeit' bezeichnet, sich jeder intersubjektiven Verständigung verschließt? Wir hätten es mit einer Privatsprache zu tun, die mit niemand anderem geteilt wird und die so, da für andere grundsätzlich unverständlich, sinnlos bliebe. Ludwig Wittgenstein beschreibt das Problem so: "Angenommen, es hätte jeder eine Schachtel, darin wäre etwas, was wir 'Käfer' nennen. Niemand kann je in die Schachtel des Anderen schauen, und jeder sagt, er wisse nur vom Anblick seines Käfers, was ein Käfer ist. [...] Das Ding in der Schachtel gehört überhaupt nicht zum Sprachspiel, auch nicht einmal als ein Etwas, denn die Schachtel könnte auch leer sein." (Wittgenstein, 1984, 373). Angeblich nur introspektiv erfassbare "Einsamkeitsgefühle" sind Wittgensteins Käfer, die für die sprachliche Verständigung uninteressant bleiben. Interessant sind aber die intersubjektiven Kontexte, über die der Begriff entstanden ist und immer wieder neu Bedeutung gewinnt.

Das sind zum Beispiel Beschreibungen der Gedanken, die im Zusammenhang mit dem "Gefühl der Einsamkeit" stehen. Meine Erfahrung mit Gruppendiskussionen zu Einsamkeit ist, dass das Wort viele Bedeutungen haben kann – über die sich im konkreten Fall aber sehr weitreichende Verständigung erzielen läßt, wenn man sich dafür interessiert.

Einsam vor dem Fernseher?

Wie unzulänglich das Zählen von Kontakten für eine Einschätzung von "Einsamkeit" und "sozialer Einbindung" ist, läßt sich an einer Darstellung des Medienkonsums älterer Menschen zeigen. Zugleich ergeben sich aus dem Medienkonsum weitere Hinweise auf Ausdrucks- und Bewältigungsformen von Einsamkeit.

Medien sind technische Mittel, mit deren Hilfe Kommunikation über räumliche und zeitliche Distanz möglich ist. Medien sind dabei mehr als einfache Instrumente zur Erleichterung von Kommunikation. Medien erweitern unsere Möglichkeiten zu kommunizieren und sie schränken sie gleichzeitig auch ein. Dabei werden nicht nur Unterschiede in der Technik wirksam, sondern immer auch eine Kommunikationskultur, die sich mit dem Gebrauch eines jeden Mediums spezifisch verbindet.

Fernsehen ist für viele ältere Menschen das mit Abstand wichtigste Medium. Die **"Verweildauer"** vor dem Fernsehen liegt bei Menschen ab 65 nach Daten der GfK im Durchschnitt bei 335 Minuten, also bei gut **fünfeinhalb Stunden** (Gerhards/Klingler, 2005, 559; Daten für 2004). Davon zu unterscheiden ist die "Sehdauer", die statistische Durchschnittsrechnungen mit anderen Personen im gleichen Haushalt einschließt (289 Minuten für 2004). Zu berücksichtigen ist, dass die Fernsehnutzung in verschiedenen Gruppen und Milieus sehr unterschiedlich ausfällt (z.B. nach der Differenzierung der sog. "Sinus-Milieus", s. Blödorn/Gerhards, 2004; Adolf Grimme Institut, 2007, 18 f.). Das heißt: Gruppen älterer Menschen nutzen das Fernsehen weniger oder auch gar nicht, andere sitzen dafür deutlich mehr als fünf Stunden täglich vor dem TV. Hinzu kommen 170 bis 180 Minuten Radionutzung am Tag. Hier ist aber - mehr noch als beim Fernsehen - von einer in Teilen beiläufigen Nutzung auszugehen, die sich mit anderen Aktivitäten (z.B. Hausarbeit) verbindet. Hinzu kommt noch die Nutzung

weiterer Medien, insbesondere das Lesen von Zeitungen und Zeitschriften.

Welche Kommunikationsmöglichkeiten sind mit diesen Medien verbunden? In der Literatur fand sich häufig, insbesondere in Hinblick auf das Fernsehen, der Begriff "**Einweg-Kommunikation**". In der neueren Literatur wird dies anders gesehen. Streng genommen gibt es eine Einweg-Kommunikation natürlich nicht. Die Hörer und Zuschauer gehen auf irgendeine Weise eine Verbindung mit dem Geschehen und beteiligten Personen in den Medien ein und werden auch aktiv, und sei es durch Umschalten, Hinhören und Weghören, den Kauf eines beworbenen Produktes, dem Schreiben eines Leserbriefes oder die Wahl einer Partei. Trotzdem sind beim Radio und Fernsehen die kommunikativen Möglichkeiten sehr ungleich verteilt. So kann, wenn auch nicht von "Berieselung", sicher doch von einer eingeschränkten und zurückgelehnten ("lean back") Kommunikation gesprochen werden, in der die menschlichen Möglichkeiten an Austausch, Kontakt und Verbindung mit anderen nicht umfassend entfaltet werden.

Selber schuld?

"'Einsamkeit ist hausgemacht', sagt der Leiter der Fachstelle für Seniorenarbeit und verweist auf die vielen Veranstaltungen, die seine Stelle anbietet. 'Wenn jemand Energie aufbringt, braucht er nicht einsam zu sein.'" (Aus einer Seniorenzeitung, 2003)

"Die, die kommen, haben ihre Kontakte. Das Problem sind ja die anderen, die nicht kommen. Aber wie man die erreicht...?" (Leiterin einer Begegnungsstätte)

Die Zitate spiegeln eine nach meiner Erfahrung in der Seniorenarbeit verbreitete Denkweise wieder. Kein Wunder: Begegnungsräume zu schaffen und Kontakt zu ermöglichen gehört schließlich zum Auftrag oder Selbstverständnis vieler Haupt- und Ehrenamtlicher.

Dazu zwei Fragen:

1) **Bieten die Veranstaltungen in der Seniorenarbeit wirklich immer die Mög-**

lichkeit zu Kontakt und zu der Qualität an Verbindung, die Menschen zur Überwindung von Einsamkeit suchen und brauchen? Jedenfalls darf man nicht davon ausgehen, dass die bloße gemeinsame Versammlung von Menschen in einem Raum Kontakt ermöglicht. Ältere Menschen berichten mir immer wieder, dass sie in Gruppen und Veranstaltungen der Seniorenarbeit niemanden näher kennengelernt haben, auch wenn der Wunsch danach bestand. Häufig sind gerade die Gruppen, die offensiv um neue Teilnehmende geworben hatten ("Wir sind für alle offen") gar nicht auf die Aufnahme "Neuer" eingestellt. Natürlich besteht in der Gegenwart anderer Menschen immer die theoretische Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen. Bei gestalteten "Begegnungsangeboten" könnte aber erwartet werden, dass ein Kennenlernen anderer Menschen mindestens einfacher gemacht wird als das Ansprechen Fremder auf der Straße, bei Tschibo oder im Karstadt-Cafe.

2) **Dürfen wir wirklich davon ausgehen, dass die, "die, die kommen" und bleiben, nicht oder nicht mehr von Einsamkeit betroffen sind?** Bietet die noch so aktive Teilnahme an unseren und anderen Veranstaltungen in der Seniorenarbeit wirklich die Qualität an Kontakt, um "Einsamkeit" auszuschließen? Bei der Befragung von Gruppen in Seniorennetzwerken, Begegnungsstätten und Seniorentreffs habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Teilnahme an Aktivitäten nicht davor schützt, sich "am Abend" oder "am Wochenende" einsam zu fühlen. Welche Arten von Kontakten entstehen in Gruppen und Begegnungsstätten, wenn diese nicht in einsamen Stunden am Abend und am Wochenende wirksam werden?

Eine in der Praxis verbreitete Annahme ist, dass Kontakte zwischen Menschen "sich von selbst ergeben müssen". Aber das reicht nicht aus, wie an einem fiktiven, überzeichneten **Beispiel** gezeigt werden kann:

Als **Teilnehmer in einem Seniorentreff** habe ich begrenzte Möglichkeiten, mit anderen Teilnehmenden in lockeren Kontakt zu kommen. Wir sitzen an einer langen Tischreihe, links von mir eine Frau, die auf dem rechten Ohr schlecht hört. Ich beschließe, einen Teilnehmer anzusprechen, der nicht an meiner Ecke des langen Tisches sitzt, weil er sympathisch aussieht oder einer der

wenigen anderen Männer ist. Ich könnte ihn nach Abschluss der Veranstaltung abfangen und ihm eine Verabredung am Wochenende vorschlagen. Aber wäre das wirklich gut? Was ist, wenn er nur zusagt, um mir nicht vor den Kopf zu stoßen? Was ist, wenn ich mich mit dem anderen gar nicht verstehe? Wie schaffen wir es, ohne Verletzungen, den Kontakt wieder abzubrechen? In diesem Beispiel wahrscheinlich gar nicht.

Wenn ich viel Aufwand für eine Kontaktaufnahme betreiben muss - zum Beispiel eine Verabredung mit einer Person, von der ich erst wenig weiß - entsteht Verpflichtung in großen Sprüngen. Sind beim Aufeinander-Zugehen große Schritte erforderlich, wird Kontakt verhindert. Es gibt "Mutige", aber sind die **Sprünge beim Kennenlernen** zu groß, endet die Kontaktaufnahme selten gut. Für sehr einsame Menschen funktioniert Kennenlernen oft nur in besonders kleinen Etappen. Sie messen neuen Kontakten oft besonders hohe Bedeutung bei und fürchten entsprechend mehr, in einer Phase des Kontakts zurückgewiesen zu werden oder andere zurückzuweisen (Carls, 1994, 1997).

Aber auch dort, wo in Gruppen und Veranstaltungen das Knüpfen von Kontakten leichter ist, werden Mechanismen wirksam, die über die Art der Kontakte und die Qualität des Austauschs zumindest mitentscheiden. Ein Beispiel ist, wenn in Veranstaltungen das **"Erzählen"** als Störung betrachtet wird, weil ein "Thema" Vorrang hat. Dabei ist das Erzählen die einfachste und intimste Form der Selbstmitteilung (Völzke, 2006). Ein anderes Beispiel sind Gruppen, in deren Kultur ein gemeinsames Gespräch – eine Teilnehmerin ergreift das Wort, alle anderen hören zu – erst gar nicht vorgesehen ist. In einer solchen "Gruppe" hat kein Teilnehmer die Möglichkeit, etwas von sich mitzuteilen und ein Gefühl des "Angenommenseins" zu erleben. In einer solchen "Gruppe" werden auch keine persönlichen Kontakte zwischen Teilnehmenden zustande kommen, ausser bei jenen, die sich bereits kennen oder zufällig nebeneinander sitzen und auf diese Weise Gelegenheiten zu lockerer Kontaktaufnahme haben oder mit "Flüstern" erkämpfen. Letzteres ist aber eher selten, da ein gängiger und vernünftiger Zugang zu Gruppen das "gemeinsam

hingehen" oder "mitgenommen werden" ist, verbunden mit dem "nebeneinander sitzen".

Wir brauchen also mehr **Nachdenken über Methoden**, mit denen bei Veranstaltungen und in Gruppen das Anknüpfen und die Vertiefung von persönlichen Kontakten ermöglicht und wirksam unterstützt werden kann. Oft sind es einfache Maßnahmen, die persönliches Kennenlernen und guten Kontakt erleichtern. Dazu zählen alle inszenierten Gelegenheiten beiläufiger Kontaktaufnahme, und sei es nur der Kaffee am Büffet anstelle eines Ausschanks am Tisch (weitere Beispiele bei Carls, 2006). Von einer zugewandten, warmherzigen Atmosphäre, wo die Möglichkeit zum Teilen persönlicher Erfahrungen, Ideen oder Sorgen mit vielen Menschen gegeben ist, profitieren nicht nur "die Einsamen". Die Möglichkeit, sein persönliches Netzwerk zu erweitern, sich mitzuteilen, Kontakt leicht aufzubauen und verletzungsfrei abbrechen zu können bereichert auch jene, die sehr aktiv und vielleicht nicht so einsam sind wie andere.

Einsamkeit eine Persönlichkeitseigenschaft?

In der Fachliteratur zu Gerontologie und Altenarbeit findet sich oft die Vorstellung einer biographischen Kontinuität von "Isolation" und "Einsamkeit", nach dem Motto: "Wer in jungen Jahren einsam war, wird es auch im Alter sein". Ist "Einsamkeit" biographisch determiniert oder ein Persönlichkeitsmerkmal? Überzeugende Belege für diese These habe ich nicht gefunden. Ich glaube daran nicht. Ich habe in den 90er Jahren zahlreiche ältere Menschen und Seniorengruppen zu Kontakten und Kontaktbiographien befragt und aktuell in Vorbereitung zu dem Themenschwerpunkt "Einsamkeit" im Forum Seniorenarbeit weitere Befragungen durchgeführt. Repräsentativ sind die Daten nicht, aber eines ist bei den Gesprächen immer wieder aufgefallen: Viele Menschen erleben unterschiedliche Konstellationen an sozialer Einbindung im Lebensverlauf, die schon bei oberflächlicher Betrachtung stark mit äußeren Bedingungen zusammenhängen (familiäre Situation, Partnerschaften, Beruf, Wohnsituation usw.).

Das Bild von **"Kontaktfreudigkeit als Persönlichkeitsmerkmal"** war mir auch in den von mir durchgeführten Befragungen und Gruppendiskussionen zu "Einsamkeit" immer wieder begegnet. Eine interessante

Beobachtung konnte ich Anfang der 90er Jahre bei der Befragung von Bewohnerinnen und Bewohnern eines Altenheimes machen, das noch relativ neu war. Dabei traf ich zwei Gruppen älterer Frauen an: jene, die von sich sagten, sie seien sehr kontaktfreudig bzw. **"schon immer sehr kontaktfreudig"** gewesen. Das waren die Frauen, die in dem Heim Bekannte und Freundinnen hatten und unter Einsamkeit weniger litten. Die zweite Gruppe waren Bewohnerinnen, die von sich selbst sagten, sie seien **"schon immer mehr für sich"** gewesen. Das waren auch jene, die im Heim wenig Kontakt mit anderen hatten.

Dabei stellte sich zweierlei raus:

1) Die "kontaktfreudigen" Frauen waren zugleich jene, die mit der Eröffnung des Altenheimes eingezogen waren – gemeinsam und gleichzeitig mit vielen anderen, also einer für das Finden neuer Kontakte günstigen Konstellation. Die Frauen, die angeblich schon immer mehr für sich waren, waren zugleich jene, die später und einzeln in das Heim einzogen, wo sie feste Tisch- und Freundschaftskonstellationen vorfanden und die es naheliegenderweise durch die äußeren Umstände sehr viel schwerer hatten, Freundschaften zu finden.

2) Bei den Gesprächen habe ich weiter nachgefragt, ob sich die Befragten an Situationen und Phasen in ihrem Leben erinnern können, in denen sie mehr und besseren Kontakt zu anderen Menschen hatten. Bei den meisten Frauen, den "kontaktfreudigen" und den zurückgezogenen gleichermaßen, fanden sich Beispiele für gesellige, eingebundene und angenehme Lebensphasen und für einsame Situationen oder Phasen mit viel Einsamkeit.

Meine Vermutung ist, dass Menschen bei der Bewertung ihrer sozialen Einbindung dazu tendieren, den "Jetzt-Zustand", wie sie ihn wahrnehmen und beurteilen, in ein Selbstbild zu übersetzen und ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal daraus zu konstruieren. Diese These habe ich bei späteren Befragungen wiederholt eingebracht bzw. nach unterschiedlichen Selbstbildern in Hinblick auf Kontakt und Kontaktwünsche im Lebensverlauf gefragt und viele Beispiele für den Wandel solcher Selbstbilder gefunden. Möglicherweise handelt es sich dabei um einen gesunden psychischen Prozess der Anpassung an zum Teil vorgefundene, nicht gemachte und vielleicht auch zunächst nicht gewollte Lebensumstände. Die vehe-

mentesten Vertreter der Formel "Wer in jungen Jahren einsam war, wird es auch im Alter sein" waren jene, die diese Formel für sich umdrehten und weiter zu diskutieren manchmal nicht bereit waren. Die **auto-suggestive Formel** lautet dann überzeichnet so: "Gute Integration ist meine Persönlichkeitseigenschaft. Diese und das mit ihrer Hilfe angehäuften 'Sozialkapital' werde ich immer behalten. Mich wird Einsamkeit also niemals betreffen".

Fazit

Eine Gesellschaft ohne Einsamkeit ist vielleicht unerreichbar. Es gibt aber eine gesellschaftliche Verantwortung, Vereinsamung zu verhindern – und zahlreiche Möglichkeiten. Viele davon werden nicht genutzt, weil Vereinsamung nicht als gesellschaftliches Problem wahrgenommen wird, weil einsame Menschen nicht in Erscheinung treten und nichts fordern und weil Ressourcen woanders hingehen.

Erforderlich ist eine befreite Debatte um Hintergründe und Erscheinungsformen von Einsamkeit, die sich nicht in vertrauten begrifflichen Sackgassen verrennt und sich nicht vorauseilend in den Kampf gegen das angeblich negative Altersbild in der Gesellschaft verstricken läßt (Carls, 1996, 2007).

Die im Beitrag sporadisch genannten Gestaltungsmöglichkeiten für soziale Einbindung und erleichterte Kommunikation sind willkürliche Beispiele aus den komplexen Rahmenbedingungen, die Kommunikationschancen und Kommunikationsverhalten von Menschen in unserer modernen Gesellschaft prägen.

Weitere Beispiele sind:

- **Infrastrukturentwicklung** im Wohnquartier in allen Aspekten, aber insbesondere: offene Treffpunkte, die fußläufig zu erreichen sind, Gemeinschaftsräume in Wohnblocks, die allen Bewohnern zur Verfügung stehen, attraktive öffentliche Treffpunkte im Freien und begleitende Maßnahmen, um Treffen zu initiieren und eine neue Kultur nachbarschaftlicher Begegnung in Gang zu setzen.
- **Verkehrsentwicklung:** Nach einer Mannheimer Studie aus dem Jahr 2000 gaben 36% der Befragten über

54 Jahren an, wichtige Einrichtungen aus "allgemeinen gesundheitlichen Gründen" nicht erreichen zu können (Mollenkopf, 2004). Mobilität erweitert die Möglichkeiten zur Kommunikation mit anderen, Mobilitätshürden schränken die Möglichkeiten ein.

- **Sicherheit:** Eine wichtige Mobilitätseinschränkung für ältere Menschen sind "Angst-Räume", die, besonders am Abend, gemieden werden. Alles, was zu mehr realer Sicherheit und zu größerem Sicherheitsgefühl beiträgt, erhöht auch die Möglichkeiten zum Rausgehen und zum Zusammenkommen mit anderen Menschen.

Immer sollte nach Möglichkeiten gesucht werden, von Einsamkeit betroffene Menschen partizipativ einzubeziehen. Dies kann durch gute Befragungen nach dem Konzept des Community Organizing und bei Gruppendiskussionen geschehen. Ein rein standardisiertes Abfragen, was Menschen wollen, darf nicht der Maßstab für sozialpolitisches Handeln sein. Ich habe einen Nachbarschaftstreffpunkt in Bremen kennengelernt, dessen Gründung eine "Bedarfserhebung" vorangegangen war. Das Ergebnis: fast kein (älterer) Mensch im Wohnumfeld wollte so einen Treffpunkt. Nur wegen der Forderungen alleinerziehender Mütter wurde der Treffpunkt schließlich doch errichtet. Bei meinem Besuch wurde er so intensiv genutzt, dass es bereits zu Streitigkeiten zwischen Seniorinnen und alleinerziehenden Müttern um die Nutzungszeiten kam. Eine spätere Befragung zeigte, dass über 50% der älteren Menschen in den angrenzenden Wohnblocks den Nachbarschaftstreff besuchten.

Meine Überzeugung ist, dass die Vereinsamung vieler Menschen sich leicht verhindern läßt, wenn Einsamkeit wieder mehr als gesellschaftliches Problem erkannt wird und auf den verschiedenen Ebenen von Politik und sozialer Arbeit Beachtung findet. Wie wäre die **Einführung von Inklusionsbeauftragten** auf kommunaler Ebene, die Fragen sozialer Einbindung auf allen Handlungsebenen aufwerfen? Davon profitieren würden nicht nur "die Einsamen".

Literatur

Adolf Grimme Institut (Hg.) (2007): Ein Blick in die Zukunft: Demografischer Wandel und Fernsehnutzung.

Beeinträchtigung im Alter: Ergebnisse einer Felduntersuchung. Zeitschrift für Gerontologie, 16, 107-114.

Berliner Altersstudie: Zuhause lebende und in Institutionen lebende Berliner Wohnbevölkerung (1990/93)

Blödorn, Sascha / Maria Gerhards (2004): Informationsverhalten der Deutschen. Media Perspektiven 1/2004, 2-14.

Carls, C. (1996). Das 'neue Altersbild'. Buchauszüge online

Carls, Christian (1994): Altenhilfe als Begegnungsraum: passé? Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit, 2/94, 73-79. Online verfügbar

Carls, Christian (1997): Standortfindung offener / diakonischer Altenarbeit im neuen Sozialmarkt. Evangelische Impulse, 1/97, 21-24. Online verfügbar

Carls, Christian (2006): Netzwerk-sensible Seniorenarbeit. Online verfügbar

Carls, Christian (2007): Wann sind wir alt? Paradoxe des Altersbegriffs, Grenzen der klassischen Altersbildforschung und Perspektiven für eine neue Debatte um Altersbilder. Online verfügbar

Carls, Christian (2008): Kompetenz oder Defizit? Leitbildjargon in der Seniorenarbeit. Sozial Extra 5-6/2008, 12-14.

Die Lebenssituation älterer Menschen (1983): Ergebnisse einer Repräsentativerhebung in Baden-Württemberg. Herausgegeben vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Sozialordnung Baden-Württemberg.

Empfehlungen zur Altenhilfe (1987): zugleich ein Beitrag zur Sozialplanung der Landkreise. Hg. vom Landkreistag Baden-Württemberg. 2., überarbeitete Aufl.

Forschungsgruppe Gerontologie an der Rheinischen Landeslinik Köln (1979): Die gesundheitliche und soziale Situation älterer Menschen in der Großstadt. Autoren: M.Bergener u.a; Schriftenreihe des Bundesministers für Jugend, Familie und Gesundheit, Bd. 74.

Gerhards, Maria / Walter Klingler (2006): Mediennutzung in der Zukunft. Media Perspektiven 2/2006, S. 75-90

Gerhards, Maria / Walter Klingler (2005): Programmangebote und Spartennutzung im Fernsehen. Media Perspektiven, 11/2005, 558-569.

Geuß, Herbert (1990): Einsamkeit und soziale Isolierung bei alten Menschen. In: Lehrbuch der psychologischen und sozialen Alternswissenschaft. Bd. 2: Psychosoziale Probleme älterer Menschen. 27-35.

Hartmann, Claudia (2006) Fortbildung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Begleitung von demenzerkrankten Menschen in der letzten Lebensphase. Arbeitshilfe für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Projekt AnSehen. Herausgegeben vom Evangelischen Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V., Düsseldorf

Hoff, Andreas (2003): Die Entwicklung sozialer Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte. Ergebnisse des Alterssurveys 2002. Veränderungen im Längsschnitt über einen Zeitraum von sechs Jahren.

Höpflinger, François (2003): Soziale Beziehungen im Alter.

Künzel-Schön, Marianne (2000): Bewältigungsstrategien älterer Menschen: Grundlagen und Handlungsorientierungen für die ambulante Arbeit.

Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns (1987). 6., erweiterte Auflage.

Mitarbeiter zur Begleitung von demenzerkrankten Menschen in ihrer letzten Lebensphase.

Mollenkopf, Heidrun: "Wenn ich draußen bin, geht es mir gut." Befunde zur außerhäuslichen Mobilität älterer Menschen. Beitrag zur Tagung "Wohnumwelt im Alter", Heidelberg, März 2004.

Rosenmayr, L./ Kolland, F. (2002). Altern in der Großstadt - Eine empirische Untersuchung über Einsamkeit, Bewegungsarmut und ungenutzte Kulturchancen in Wien. In: Backes, G.M., Clemens, W. (Hrsg.). Zukunft der Soziologie des Alter(n)s, 251-278.

Scherer, Helmut / Beate Schneider / Nicole Gonser: Am Tage schaue ich nicht fern! Determinanten der Mediennutzung älterer Menschen. Publizistik 3, September 2006, 333-348.

Schützendorf, Erich (2000): Biotope und Schleusen im Meer der Verrücktheit.

Sosna, U. & Wahl, H. W. (1983): Soziale Belastung, psychische Erkrankung und körperliche

Staiger, Horst: Möglichkeiten und Probleme der Handlungsorientierung in der Altenarbeit. Regensburg 1988.

Völzke, Reinhard: Erzählen - Brückenschlag zwischen Leben und Lernen. Sozial Extra, November 2005. Online verfügbar

Winter-von Lersner, Christa (2006): soziale Beziehungen im Alter. Eine gerontologisch-epidemiologische Vergleichsstudie an in natürlichen Lebensumwelten und in Heimen lebenden Menschen.

Wittgenstein, Ludwig: Werkausgabe, Bd. 1, Frankfurt a.M. 1984

Kontakt

Christian Carls
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.
Standort Düsseldorf
Lenaustraße 41
40470 Düsseldorf

Tel.: 02 11/6 39 82 84

E-Mail: c.carls@diakonie-rwl.de

Internet: www.diakonie-rwl.de

Grundlagen

Einsamkeit, Fremdheit und soziale Isolation im Alter

Franz Kolland, Institut für Soziologie, Universität Wien

Ein wichtiger Prädiktor für subjektives Wohlbefinden im Alter ist die Qualität der Sozialbeziehungen. In theoretischer Sicht steht die Analyse der privaten Lebensformen und sozialen Beziehungen älterer Menschen im Spannungsfeld unterschiedlicher Annahmen. Bis in die 1960er Jahre wurden Aspekte betont, die auf eine Abschwächung der Integration älterer Menschen in den sozialen Kontext hinwiesen. Besondere Bedeutung hat hier die Disengagement-These gewonnen, in der darauf hingewiesen wurde, dass die Gesellschaft den alternden Menschen zunehmend aus Rollen entbinde und der alternde Mensch selbst motiviert sei, soziale Rollen aufzugeben (vgl. Cumming & Henry 1961). Gemeint war damit der Wegfall berufsbezogener Beziehungen, der allmähliche Verlust von Verwandten, Freunden und Bekannten. Außerdem wurde argumentiert, dass durch die reduzierte Mobilität im höheren Alter die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte erschwert werde. Gegen diese Ansätze entstanden schon bald Gegenmodelle, die unter dem Titel „Aktivitätstheorie“ bzw. „Kontinuitätsthese“ bekannt geworden sind (vgl. Atchley 1989). Die zentrale Aussage dieser Modelle ist, dass im Alter eine weitgehende Beibehaltung sozialer und familialer Beziehungen gegeben sei. Eventuelle altersbedingte Verluste sozialer Rollen werden durch die Übernahme neuer Rollen kompensiert. Allerdings ist die Zahl der sozialen Kontakte nur beschränkt für ein positives Selbstbild maßgebend. Entscheidend ist vielmehr die **Form der Zuwendung**, die anteilnehmende Anwesenheit anderer Personen.

Soziale Beziehungen bilden jedenfalls ein wichtiges Rückgrat für gesellschaftliche Integration, für Aufgaben, für kulturelle und Freizeit-Aktivitäten. Die Auflösung persönlicher Bindungen, Einsamkeit und Konfliktsituationen sind die wichtigsten Auslöser von Stress, wohingegen enge soziale Bindungen und nahe Beziehungen ein wichtiger Quell emotionaler Stabilität sind. (Lubben & Gironde 2003). In Japan sind Menschen, die wenig soziale Kontakte hatten, von einem 1,5-mal größeren Risiko bedroht, innerhalb der folgenden drei Jahre zu sterben, als je-

ne, die sozial besser integriert waren. (Sugiswawa et al., 1994). Befriedigende Kontakte zu anderen Menschen heben das Selbstwertgefühl, geben das Gefühl von Autonomie bzw. Unabhängigkeit und ermöglichen Informationsaustausch.

Es geht jedoch nicht nur um eine funktionale Begründung von Sozialkontakten, sondern um die grundlegende Bedeutung des Sozialen für das Individuum. Ohne die fördernde Kraft der Intersubjektivität – so die These – befindet sich die Subjektivität bzw. das Subjekt in einer prekären Situation. Davon bleibt allerdings der anthropologische **Grundsachverhalt der existentiellen Einsamkeit** unberührt. Ich bin ich und du bist du. Ich bin hier und du bist woanders. Zwischen uns bleibt ein Rest von Fremdheit, von Ferne, von Nichtverstehen, von Nichtverstandensein, von nicht Verstehen-Können (Kahl, 2006). Dieses Verständnis einer existentiellen Bestimmung des Ich ist allerdings vor dem Hintergrund des Einflusses gesellschaftlicher Strukturen bzw. der Vergesellschaftung des Individuums (siehe Kapitel 2) in Frage zu stellen.

1. Vereinsamung und Isolation im Alter

Trotz aller Information, breiter Medienwirkung und Kontaktangeboten im Internet sind Isolation und Einsamkeit empirische Tatbestände im (hohen) Alter. Besonders in der Jugend und im hohen Alter ist Einsamkeit – wenn auch aus verschiedenen Gründen – ein Sozialproblem. Bei Umfragen geben in Österreich zwischen einem Viertel und einem Fünftel der 15-25-Jährigen und ebensoviel der über 70-Jährigen an, sich einsam zu fühlen (vgl. Kolland 2000). Im mittleren Alter sinkt dieser Prozentsatz auf etwa ein Zehntel ab. Einsamkeit ist letztlich ein individuell von innen her zugängliches Phänomen. Wenn auch die zunehmende Singularisierung, d.h. das Alleinleben insbesondere von Frauen im höheren Alter, eine wesentliche Ursache für Vereinsamung darstellt, so handelt es sich dabei um keine hinreichende Bedingung. Allein zu leben muss also nicht Einsamkeit bedeuten, wenngleich es Zusammenhänge gibt.

Alleinsein-Wollen und Einsamkeit sind psychologisch spannungsgeladene Zustände. Bei vielen einsamen Menschen besteht ein zwiespältiges Verhältnis zur eigenen Einsamkeit. Man will – aus den verschiedensten Gründen, z.B. nach Enttäuschungen im Zusammenleben mit anderen, oder bei zu-

nehmenden Kontaktschwierigkeiten, allein gelassen werden – und will es doch nicht.

Einsamkeit ist hier mit Begriffen verbunden wie schwach, leer, klein, traurig, krank. Es ist damit keineswegs die „**selbstgewählte Einsamkeit**“, d.h. der soziale Rückzug gemeint. Einsamkeit ist die individuelle subjektive Bewertung von sozialer Teilhabe bzw. sozialer Isolation (de Jong Gierveld 2006). Feststellen lässt sich Einsamkeit dadurch, dass die Person, die sich einsam fühlt, diesen Zustand auch als solchen angibt, d.h. entsprechende Ansprüche an das soziale Netzwerk werden nicht erfüllt (vgl. Elbing 1991). Wir können also Einsamkeit nur als einen inneren Zustand bezeichnen. Der Prozentsatz der oft Einsamen schwankt zwischen 4% und 9% in der Bevölkerung (Rosenmayr & Kolland, 2002). Worauf basiert nun das Gefühl von Vereinsamung?

Ein wesentlicher Grund für das subjektive Gefühl von Vereinsamung ist das Verhältnis zu den Kindern. Dabei ist das Zusammenleben mit den Kindern eher ein ungünstiger Faktor. Gewünscht wird, wie dies bereits Studien in den 1960er Jahren gezeigt haben, eine Intimität auf Abstand (Rosenmayr/Köckeis, 1961). Vereinsamung ist umso stärker gegeben, je größer die Diskrepanz zwischen gewünschtem und tatsächlichem Kontakt zu den Kindern ist.

Vereinsamung ist weiters verknüpft mit schlechtem Gesundheitszustand (vgl. Tesch-Römer, 2000). Vereinsamte haben einen schlechteren Gesundheitszustand, sind häufiger bettlägrig und gehen häufiger zum Arzt. Vereinsamung ist also nicht nur eine Reaktion auf Isolation und fehlende Kontakte, sondern auch eine Reaktion auf einen schlechten Gesundheitszustand (herabgesetzte physische Mobilität, Beschwerden, Krankheiten).

Neben dem Begriff der Vereinsamung gibt es den der Desolation (Townsend & Tunstall, 1968), womit die Situation kürzlich Verwitweter bezeichnet wird. Die ganze Lebenssituation erfährt eine Umstellung und wird als Krise empfunden, auf die man häufig mit dem Gefühl der Vereinsamung reagiert. Der Tod naher Angehöriger oder von Freunden/Bekanntem führt dann zu starken Gefühlen von Einsamkeit, wenn die Zahl der verbleibenden Sozialbeziehungen sehr klein ist bzw. wenn diese nicht den entsprechenden Austausch ermöglichen. Besonders betroffen davon sind die Hochbetagten. Einsamkeit ist also nicht nur ein Phänomen

fehlender Bezugspersonen, sie beruht auch auf fehlender Qualität in gegebenen Beziehungen. Das Fehlen emotional befriedigender Sozialbeziehungen ist oftmals der Grund für die Aussage: „**Ich werde nicht gebraucht**“. Desolation ist umso eher mit Verwitwung verbunden, je stärker die Partnerbindung war und je kürzer der Zeitpunkt des Verlustes zurückliegt.

Während der Begriff der Einsamkeit sich auf das subjektive Erleben von Alleinsein bezieht, beschreibt Isolation den Mangel an sozialen Kontakten (Tesch-Römer, 2000). Als isoliert gilt demnach jemand, der wenige soziale Kontakte hat. Wachsende soziale Isolation und zunehmende soziale Desintegration entsprechen den Vorstellungen „typischer“ defizitärer Lebenslagen im hohen Alter. Letzteres ist ganz offensichtlich revisionsbedürftig, wie empirische Daten belegen.

Isolation muss vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebensgeschichte gesehen werden. Es gibt Individuen, die ihr ganzes Leben lang relativ isoliert waren und sich diesem Zustand angepasst haben. Ihr lebenslang minimaler Kontakt wurde zum Lebensstil. Isolation kann auch eine vorübergehende Erscheinung bzw. gewünscht oder erzwungen sein. So können vier Formen der Isolation unterschieden werden: Isolation von Personen im Vergleich zu anderen (1.), Isolation, die sich aus dem Vergleich von Jüngeren und Älteren ergibt (2.), Isolation als Folge abnehmender Sozialbeziehungen im Lebenslauf, d.h. Personen haben im Vergleich zu einem früheren Zeitpunkt in ihrem Leben weniger Kontakte (3.) und Isolation, die sich aus dem Vergleich von verschiedenen Generationen älterer Menschen ergibt (4.).

Bei der ersten Form der Isolation werden Gruppen von älteren Personen mit ähnlichen Merkmalen verglichen, d.h. etwa pflegebedürftige Personen. Bei der zweiten Form werden Ältere mit Jüngeren verglichen. Ältere mögen zwar weniger an Vereinen und öffentlichen Organisationen teilnehmen als jüngere, können aber auf der anderen Seite wesentlich stärker im familiären Kontext engagiert sein. Bei der dritten Form wird Isolation auf den Lebenszyklus bezogen. Es mag Personen geben, die ihr ganzes Leben relativ isoliert waren, sich diesem Zustand angepasst haben und ihn gar nicht anders wünschen. Bei anderen führen bestimmte Ereignisse zu Kontaktverlusten. Der letzte Punkt heißt, dass sich äl-

tere Menschen im Vergleich zu alten Menschen früherer Generationen isolierter fühlen.

Fassen wir zusammen: Einsamkeit ist ein Gefühl, das jeder Mensch kennt. Sie zählt zu einem der größten Gefühle, die das Leben der Menschen bestimmen. Eine Beschäftigung mit der Einsamkeit ist vor allem eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Sie führt jedoch nicht minder zu Fragen nach dem Verhältnis zu anderen und nach den sozialstrukturellen und kulturellen Bedingungen.

2. Gesellschaftliche Bedingungen von sozialer Integration/Isolation

Für das Verständnis des Phänomens Einsamkeit in der Gegenwartsgesellschaft ist ein Bezug auf allgemeine Theorien sozialen Wandels günstig. In der Folge werden drei theoretische Ansätze dargestellt, die zu einer unterschiedlichen Einschätzung des Tatbestandes der Einsamkeit führen.

2.1 Der Alleinstehende als Grundfigur der durchgesetzten Moderne

Individualität ist kein Phänomen, das erst in der Gegenwart entstanden ist. Schon in den entfalteten Hochkulturen wie dem europäischen Mittelalter oder dem China des Laotse und Konfuzius drang Individualität als schöpferische und kritische Kraft durch (vgl. Rosenmayr, 1990). Doch erst in der späten Moderne des 20. Jahrhunderts werden vor dem Hintergrund des erlebten Kollektivismus Individualismus und Singularität gesellschaftlicher Grundbestand.

Dieser gesellschaftliche Grundbestand wird seit Mitte der 80er Jahre unter dem Titel Individualisierungsthese auch theoretisch zu fassen gesucht (Beck 1986, 1993; Beck & Beck-Gernsheim 1994; Heitmeyer 1994). Ausgangspunkt ist die **Auflösung vorgegebener sozialer Lebensformen** (Klasse, Stand, Geschlechtsrolle, Familie usw.). Sie führten zu einer Freisetzung des einzelnen aus seiner ursprünglichen "Integration" (vgl. Heitmeyer 1994, 377) innerhalb traditioneller, vorgegebener sozialer Lebensformen und Einbindungen (vgl. Beck & Beck-Gernsheim 1994). Die Menschen werden "aus den Sicherheiten der Industriegesellschaften in die Turbulenzen der Weltrisikogesellschaft" entlassen (vgl. Beck & Beck-Gernsheim 1983, 179). Traditionelle soziale Milieus wie Klassenkulturen, Familien- und

Geschlechterrollen etc. lösen sich auf. „Stand, Geschlecht, Rasse werden hinfert nicht mehr als unabänderliches Schicksal hingenommen. Das Individuum ist nicht nur als moralische Person, sondern auch als leibhaftiger, in Fleisch und Blut existierender Mensch ein Zweck an sich, vor dem sich alle Ordnung rechtfertigen muss“ (Strasser 1994, 118). An die Stelle stabiler, verbindlicher Basiswerte tritt Wertpluralismus.

Der Individualisierungsprozess führt zu erweiterten individuellen Handlungsspielräumen und Wahlmöglichkeiten. Was früher von außen vorgegeben und geregelt war, wird nun zunehmend in die Hände des einzelnen gelegt. Das bezieht sich besonders auf den Lebenslauf, der als unverwechselbare Biographie selbst gestaltet, „gebastelt“ werden muss. Da der einzelne dabei weiter eingebunden und abhängig ist von gesellschaftlichen Institutionen wie Arbeitsmarkt, Ausbildungssystem, Recht, Sozialstaat etc. spricht Ulrich Beck (1993) von „institutionalisierter Individualisierung“.

Die Notwendigkeit, in allen Bereichen des täglichen Lebens Entscheidungen treffen zu müssen, führt aber auch zu Überforderungen. Da manche der getroffenen Entscheidungen weitreichende Folgen haben, sind diese mit persönlichen Risiken verbunden. Individualisierung bedeutet deshalb nicht notwendigerweise Autonomie und Emanzipation, sondern kann auch zu **Stabilitätsverlust und Desorientierung** führen.

Kritisch wurde im Zusammenhang mit den positiven Wirkungen der Individualisierungstheorie angeführt, dass diese sich auf die privilegierten Gruppen beschränken (Burkart, 1993). Gegenüber einer eher positiven Einschätzung des sozialen Wandels bezüglich der Vergesellschaftung der Individuen, findet sich bei David Riesman (1956) eine kritische Perspektive.

2.2. Vereinsamung in der „außengeleiteten Gesellschaft“

In der gesellschaftswissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Einsamkeit nimmt David Riesman (1956) eine besondere Rolle ein, indem er Verhaltenstypologien mit Gesellschaftsstrukturen verknüpft. Er kommt dabei zu dem Schluss, dass moderne Gesellschaften zunehmend durch außergeleitete Menschen bestimmt sind, die eine einsame Masse bilden. Es sind Wirtschafts- und Bevölkerungsstrukturen, die den (ame-

rikanischen) Sozialcharakter formen. Dabei stellt er einen Wandel fest, der in drei Stufen erfolgt ist, nämlich von einer Gesellschaft mit traditionsgeleiteten Menschen über eine Gesellschaft mit innengeleiteten zu einer Sozietät mit außergeleiteten Menschen. Die Gründe für den Wandel des gesellschaftlichen Charakters sieht Riesman in den soziologisch-historischen Veränderungen, wie etwa den Übergang von der Agrar- zur Industriegesellschaft.

Die nachindustrielle Gesellschaft, so Riesman, ist eine **hochgradig zentralisierte und bürokratisierte Gesellschaft**, in der große Organisationen, nicht mehr einzelne Unternehmerpersönlichkeiten die zentrale Rolle spielten, die Mittelschicht dominiere, Überfluss herrsche, und insofern beginne dann auch ein sozialer Charakter zu dominieren, der nicht mehr durch Durchsetzungsfähigkeit basierend auf inneren Werten gekennzeichnet sei, sondern auf dem Bedürfnis nach Anerkennung durch die „peer group“ bzw. soziale Netzwerke. In dem Maße, in dem eine Gesellschaft das reibungslose Funktionieren fordert und dabei innen-geleitete Verhaltensweisen ablehnt, werden Unechtheit und Fremdheit in den sozialen Interaktionen begünstigt.

Die „traditions-geleitete“ Gesellschaft lenkt die Einzelindividuen durch soziale Werte, die durch Sitte, Brauchtum, Zeremoniell usw. auf den Einzelnen einwirken. Die „innen-geleitete“ Gesellschaft bestimmt die Individuen durch persönliche, verinnerlichte Werthaltungen. In einer „außen-geleiteten“ Gesellschaft wird die Anerkennung der „anderen“, das Sich-Richten nach der öffentlichen Meinung und ihren „Signalen“, nach Kollegen, Alters- und Standesgenossen zum entscheidenden Maßstab. Es wird die Selbstbegegnung und die Orientierung an persönlichen Bedürfnissen verhindert, wodurch das Individuum Leere, Entfremdung und Ausgrenzung erfährt.

Die traditions-geleitete Verhaltensweise gehört zur Epoche des hohen Bevölkerungsumsatzes, d.h. hoher Geburts- sowie Sterberaten. Der „innen-geleitete“ Verhaltenstyp gehört zur ersten Epoche der Industrialisierung, die durch eine geschichtlich einmalige Bevölkerungsvermehrung gekennzeichnet ist. Mit der Konsolidierung des industriellen Gesellschaftssystems kommt es zu einem Rückgang der Geburtenzahlen und damit zu einem neuen „Gleichgewicht“. In dieser Phase findet sich der „außen-geleitete“ Menschentypus. Dieser Typus

tritt in den modernen Städten in Erscheinung und verweist auf eine oberflächliche, freigebeige, verhaltensunsicherere und weit mehr von der Anerkennung anderer abhängige Verhaltensform (Riesman 1956, 35). Die Außen-Lenkung ist ein typisches Charaktermerkmal des „neuen“ Mittelstandes und drückt sich im Bürokraten bzw. kaufmännischen Angestellten aus. Einsamkeit wird demnach als Folge eines sozialnormativen Drucks verstanden, dem alle Angehörigen einer Gesellschaft ausgesetzt sind (vgl. Kaspar 2003).

Hervorgehoben wird in Riesmans Arbeit der normative Charakter der Einsamkeit. Sie ist kein pathologisches Phänomen, sondern ein kollektiv geteiltes Gesellschaftsmerkmal. Während Riesman eher im Strukturwandel der Produktionsweise bzw. der Erwerbsarbeit die Ursachen für (zunehmende) Einsamkeit sieht, sehen Vertreter einer kritisch-theoretischen Perspektive die Ursachen eher in der Entwicklung der Konsumgesellschaft.

2.3 Entkoppelung und Entbettung in der Postmoderne

Aus einer kritisch-marxistischen Perspektive formuliert André Gorz (1987) Einsamkeit als wesentlich von den Strukturen der heutigen hochindustrialisierten Dienstleistungsgesellschaft beeinflusst. In den hochindustrialisierten Gesellschaften hat sich der Akzent zunehmend von der Erwerbsarbeit auf den Konsum verschoben. Die Wirtschaft sucht immer ausgedehntere Märkte für die produzierten Güter. Die Erwerbsarbeit reduziert sich mit ihrem Lohn in ihrer Wichtigkeit auf die potentiellen Konsumchancen. Der **Konsum** wird zum wesentlichen Element der Bedürfnisbefriedigung, während auf der Ebene der sozialen Beziehungen, der Verständigung und sozialen Bezogenheit eher Entkoppelungen und „Entbettungen“ entstehen.

Die Komplexität und Unüberschaubarkeit sozialer Strukturen führt dazu, dass die individuellen Akteure sich als machtlos und aus verschiedenen Teilsystemen exkludiert fühlen. Das Alltagsleben wird nicht mehr als ein Lebenszusammenhang erlebt, sondern segmentiert nach verschiedenen Funktionsbereichen, die unterschiedliche Anforderungen beinhalten und sich die Fähigkeiten der Akteure selektiv zunutze machen.

Da der Arbeitsprozess die menschliche Fähigkeitsstruktur nur sehr einseitig für produktive Zwecke nutzt, kommt es zu einer instrumentellen Haltung der Akteure, die auch auf andere Lebensbereiche übertragen wird. Die Folge ist eine sozial desengagierte und distanzierte Haltung (vgl. Gorz, 1987). War der Konsum zunächst zur Kompensation der während der Arbeit erlittenen Versagungen und Vereinseitigungen funktional notwendig, so gewinnt der Konsum gegenüber der Arbeit eine eigenständige Bedeutung. Die instrumentalisierte Arbeit wird zum Bedürfnis, weil sie die Basis für den nachfolgenden Konsum darstellt.

Die funktionale Integration im Arbeits- und Erwerbsleben bildet mit der sozialen Integration eine Art „asozialer Sozialisierung“ (Gorz 1990), d.h. eine fehlende Sozialbezogenheit und damit ein prekäres Gleichgewicht zwischen Individuum und sozialer Umwelt. Wird während des Erwerbslebens etwa die funktionale Integration durch Arbeitslosigkeit gestört, dann kommt es auch im Bereich der sozialen Integration, bedingt durch den Ausfall an Konsumchancen, zu sozialer Destabilisierung.

Mit dem Aspekt der fehlenden Sozialbezogenheit in den menschlichen Austauschbeziehungen schließt Gorz an Marxens Konzept des Warenfetischismus an, welcher dieser im ersten Band des Kapitals ausführt. Gemeint ist damit, dass sich im Kapitalismus die gesellschaftlichen Verhältnisse in ein Verhältnis von Dingen verkehren und ein Warenfetischismus entsteht. Dieser ist gegeben, sobald „Produkte der menschlichen Hand...als Waren produziert werden“ (Marx 1973 <1890> 86f.). Die Folge dieser Entwicklung ist, dass Menschen sich nur über Warenaustauschprozesse bzw. modern ausgedrückt – über den Konsum – definieren.

Je weiter sich die Strukturen einer Lebenswelt ausdifferenzieren, um so klarer sieht man, wie die wachsende Selbstbestimmung des individuierten Einzelnen mit der zunehmenden Integration in vervielfältigte soziale Abhängigkeiten verschränkt ist. „Je weiter die Individuierung fortschreitet“, so Jürgen Habermas, „um so weiter verstrickt sich das einzelne Subjekt in ein immer dichteres und zugleich subtileres Netz reziproker Schutzlosigkeiten und exponierter Schutzbedürftigkeiten“ (1991, 15). Die neuen Unsicherheiten, die Komplexität der Selbststeuerung im Lebenslauf, werden durch Überantwortung von Entscheidungen

an staatliche Bürokratie und Intervention, kapitalistische Wirtschaftsrationalität, konsumierbar vorfabrizierte Kultur und Deutungsmuster reduziert. Beobachtbar sind auch Strategien des Rückzugs in Lokalmilieus und Nischen des Zynismus. Die grundlegenden gesellschaftlichen Veränderungen haben hiernach den Charakter eines scheinbar paradoxen Prozesses, nämlich die Homogenisierung der Lebenslagen einerseits und die Individualisierung der Lebensführung andererseits.

3. Einsamkeit im großstädtischen Raum: Ergebnisse einer empirischen Forschung

Die Darstellung der folgenden Forschungsbefunde bezieht sich auf eine Studie in Wien, in der 1.022 60- bis 75-jährige Wienerinnen und Wiener befragt worden sind (Rosenmayr & Kolland, 2002). Welche Ergebnisse finden wir in den Daten? Gefragt wurde nach Einsamkeitsgefühlen. Damit wird der neueren Einsamkeitsforschung Rechnung getragen, die zwischen sozialer und emotionaler Isolation unterscheidet (Peplau & Perlman, 1982). Insgesamt geben 19% der Befragten an, sich einsam zu fühlen. Die Forschung interpretiert Zahlenangaben zur Einsamkeit meist dergestalt, dass diese eine Unterschätzung der tatsächlich gegebenen Einsamkeit darstellen (de Jong Gierveld, 1987). Zu einer Unterschätzung käme es deshalb, weil Einsamkeit ein negatives Stigma besitze. Allerdings wird auch festgehalten, dass soziale Normen eine bedeutende Rolle spielen bei Einsamkeitsgefühlen, sodass Ergebnisse in einem Land und einer bestimmten sozialen Umgebung nicht ohne weiteres auf andere Gegebenheiten übertragen werden können.

Nachweisen lässt sich ein starker Zusammenhang zwischen **Alleinleben und Einsamkeitsgefühl**. Diejenigen Menschen zwischen 60 und 75 Jahren, die mit anderen zusammenleben, haben weniger Einsamkeitsgefühle als die alleinlebenden Menschen gleichen Alters. Ein Drittel der Menschen zwischen 60-75 Jahren in Einpersonenhaushalten in Wien gibt an, sich häufig einsam zu fühlen. Bei einem Zusammenleben mit anderen sinkt dieser Anteil auf unter 10%. Wer viel krank ist, fühlt sich mehr als doppelt so häufig einsam als die eher gesunden Menschen. Vereinsamung ist also nicht nur eine Reaktion auf Isolation und fehlende Kontakte, sondern auch eine Re-

aktion auf einen schlechten Gesundheitszustand (herabgesetzte physische Mobilität, Beschwerden, Krankheiten). Und jene Menschen sind auch häufiger krank, weil sie sich einsam fühlen. Bei seltenen Familienkontakten tritt das Einsamkeitsgefühl doppelt so häufig auf wie bei zahlreichen Familienkontakten.

Mit dem Alter nimmt aus mehreren Gründen das Einsamkeitsgefühl generell zu. Bei den Frauen ist es stärker ausgeprägt als bei den Männern. Es setzt – wegen der höheren Krankheitsanfälligkeit und der gegenüber den Männern früheren Verwitwungen – früher im Leben ein als bei Männern.

Ein Beispiel für die **wechselseitige Steigerung von Beeinträchtigungen**, für „kumulative Benachteiligung“, liefern die Telefonkontakte. Die gesunden Älteren werden häufiger angerufen als die kranken (Rosenmayr, 2001). Teils sind sie über ihren schlechten Gesundheitszustand so deprimiert, dass ihnen Anrufe und Anrufer gleichgültig sind, sodass sie nicht abheben. Teils werden sie deswegen so selten angerufen, weil sie die Anrufer sogleich mit Klagen über ihre schlechte Gesundheit überschütten. Es gibt das merkwürdige „Ritual“ in den Familien, dass die älteren Menschen, wenn es ihnen schlecht geht und sie angerufen werden, sich zuerst darüber beschweren, schon so lange nicht angerufen worden zu sein.

Einsamkeit kann weiters eine vorübergehende Erscheinung sein bzw. gewünscht oder erzwungen, d.h. Isolation muss vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebensgeschichte gesehen werden. Es gibt Personen, die ihr ganzes Leben lang relativ isoliert waren und sich diesem Zustand angepasst haben. Ihr lebenslang minimaler Kontakt wurde zum Lebensstil. Dies wäre für ledige ältere Menschen zu vermuten. Hier zeigt allerdings die Datenanalyse, dass Ledige sich nicht von verwitweten und geschieden/getrennt lebenden älteren Menschen unterscheiden. Bei den beiden letzteren Gruppen sollte eine geringere Anpassung an das Alleinsein gegeben sein als bei den Ledigen. Empirisch ist aber in allen drei Gruppen der Anteil jener, die jemanden vermissen, mit dem sie sich „einmal so richtig aussprechen können“ etwa gleich hoch (ein Viertel der Befragten).

Umso einsamer fühlen sich die Menschen, je weniger **Pläne und Zielsetzungen** sie haben und je weniger sie die eigene Aktivi-

tät als wichtig einschätzen. Einsamkeit ist also nicht nur sozial bedingt – durch mangelnde oder zu geringe Besuche von Anverwandten und Freunden, durch wenige Kontakte - sondern auch durch mangelnde eigene Zielsetzungen. Die Pessimisten, deren persönliche Zukunftserwartung negativ getönt ist, und diejenigen, die sich keine Ziele setzen, sind einsamer als die Hoffnungsvollen und die Zielorientierten. Die Einsamkeit deprimiert. Und man vereinsamt, weil man zu wenig von sich erwartet. Wir haben es mit vielfältigen, vernetzten Wechselwirkungen zu tun.

Sozialkontakte haben einen deutlichen Zug zur Altershomogenität. Je weiter weg sich die potentiellen Kommunikations- bzw. Interaktionspartner vom eigenen Alter befinden, desto häufiger hat man keine oder nur wenige Kontakte zu ihnen. Dabei ist die Distanz zu den "viel Älteren" ausgeprägter als jene zu den "viel Jüngeren". Altersheterogene Kommunikation wird demnach, wenn überhaupt, dann eher in Richtung Jugend als in Richtung Alter gepflegt.

4. Protektive Faktoren: Soziale Netzwerke

Die verschiedenen Beziehungsfelder und Rollen in denen der einzelne steht, werden als soziale Netzwerke bezeichnet. Es können vier Netzwerke unterschieden werden, die im Alltagsverständnis - entsprechend ihrer Bedeutung - gleichsam hierarchisch angeordnet sind: zuerst kommt die Partnerschaft, dann folgt die weitere Familie, danach kommen die Freunde und schließlich die entfernteren Bekannten und Nachbarn. Deren Größe und unterschiedliche Stellung bzw. Bewertung zueinander sind ausschlaggebend für sozialen Austausch und subjektives Wohlbefinden.

Mit zunehmendem Alter erfahren die sozialen Netzwerke - allein durch die Ausdünnung der jeweiligen Alterskohorte - massive Einbußen. Diese Reduktion der Netzwerkgröße hängt einerseits damit zusammen, dass durch ein höheres Alter die Wahrscheinlichkeit, den Tod von Freunden, Familienangehörigen oder Nachbarn zu überleben größer wird und körperliche Einschränkungen sowie kognitive Beeinträchtigungen, wie sie im Alter häufiger auftreten, Mobilität sowie Kommunikation erschweren bzw. vermindern können. Durch diese Umstände sind alte Menschen, vor allem aber auch pflegebedürftige Alte, nicht mehr in

der Lage, alle bisherigen sozialen Beziehungen gleich intensiv aufrechtzuerhalten (Wagner & Wolf, 2001). Mit dem **"Altern der Netzwerke"** entstehen Verlustgefühle, wird Einsamkeit zum Risikofaktor.

Die Einbindung in soziale Netze schafft Ressourcen. Die spezifische Konfiguration der sozialen Netzwerke, in die eine Person eingebunden ist, ist ein verlässlicher Indikator ihres sozialen Kapitals (Keupp & Röhrle, 1987). Das verfügbare Sozialkapital kann z.B. anhand der Größe des Netzwerks oder der Verschiedenheit der Mitglieder bzw. der Struktur des Netzwerks bestimmt werden. Je mehr Personen im Netzwerk vorhanden sind, desto mehr Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

Die Handlungsmöglichkeiten einer Person sind aber auch abhängig von ihrer Fähigkeit, spezifische Ressourcen zu mobilisieren. Für die Herstellung und Reproduktion von Sozial-"Kapital" ist eine **unaufhörliche Beziehungsarbeit** in Form von ständigen Austauschakten erforderlich, durch die sich die gegenseitige Anerkennung immer wieder neu bestätigt. Hierbei werden auch ökonomisch-materielle Ressourcen benötigt (Bourdieu, 1983; Keupp & Röhrle, 1987).

Untersuchungen zeigen hinsichtlich der sozialen Netzwerke, dass ältere Frauen größere soziale Netze haben als ältere Männer (vgl. Kohli & Künemund, 2000), was darauf schließen lässt, dass auch die Bedeutung sozialer Beziehungen und die Netzwerknutzung zwischen Männern und Frauen unterschiedlich sind. Es zeigte sich ebenfalls, dass zuerst die Kontakte zum Bekannten- und Freundeskreis gelöst werden und die Beziehungen zu Familienangehörigen und verwandten Personen eher Bestand haben (Wagner & Wolf, 2001). Familienangehörige stellen somit die wichtigste Bezugsgruppe von alten Menschen dar und sind die wichtigsten Ansprechpartner in Situationen, in denen Hilfe und Unterstützung gebraucht wird (vgl. Pin et al., 2005; Wagner & Wolf, 2001).

Ausblick

Einsamkeit und soziale Isolation werden unzureichend erfasst, wenn diese nur als individuelles Problem behandelt werden. Von Bedeutung sind neben den mikrosozialen Bedingungen institutionelles Disengagement und gesellschaftliche Strukturbedingungen. Bedeutsam ist etwa, dass rela-

tiv kleine räumliche Einheiten als sozial „ausgeschlossen“ betrachtet werden können (Phillipson; Phillips & Ogg, 1998), womit die institutionelle Ebene angesprochen ist. Ein solcher sozialer Ausschluss drückt sich darin aus, dass keine entsprechenden Einkaufsmöglichkeiten vorhanden sind, Infrastruktureinrichtungen und Dienstleistungen fehlen, die wohnlichen und architektonischen Gegebenheiten soziale Netzwerkbildung einschränken. Diesem Ansatz gemäß, wäre soziale Isolation auch Folge „externer“ Bedingungen und nicht (nur) Folge defizitärer Kommunikationsstile der Älteren oder Folge allgemeiner gesellschaftlicher Normen.

Fassen wir jene Faktoren zusammen, die Einsamkeit verringern, dann gehören dazu: in einer Partnerschaft zu leben, Kinder zu haben, zu denen emotional positive Beziehungen bestehen, Integration in ehrenamtliche bzw. soziale Aktivitäten, lange Wohndauer und Berufstätigkeit. Ungünstige Faktoren sind Verwitwung, schlechte Gesundheit und eingeschränkte Mobilität, starke Selbstbezogenheit. Soziale Isolation und Einsamkeit sind aber keine Phänomene, die irreversibel sind. Strategien zur Verbesserung sozialer Integration sind auf der Seite des Individuums: Erwartungen senken, mehr Netzwerkbildung und Stressreduktion; auf der Seite der institutionellen Rahmenbedingungen: Gelegenheiten für Kontakt und Kommunikation schaffen.

Zur Überwindung des negativen Kreislaufs sind nicht nur kulturelle Angebote, z.B. der Stadtverwaltung oder von ihr geförderter Organisationen nötig, sondern es sind auch gezielte Bemühungen und Animation in und durch Gruppen von Menschen mit besonderen Vorkenntnissen erforderlich, damit Angebote aufgenommen werden können.

Die Selbstbestimmung der hochbetagten Menschen ist ein humanitäres Hauptanliegen der Sozialpolitik. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist **echte Wahlfreiheit**. Wer neben den familiären auch andere Beziehungen unterhält und in weiterer Folge sich auch im dritten Sozialraum bewegt, verfügt über mehr Sozialkapital und Bezugsebenen, die sowohl „kühle“ Distanz als auch „heiße“ Nähe erlauben.

Literatur

- Atchley, R.C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-190.
- Beck, U. (1986). *Risikogesellschaft*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp. Vgl. auch Beck, U. 1993. *Die Erfindung des Politischen*. Frankfurt a.M. Suhrkamp.
- Beck, U. (1993). *Die Erfindung des Politischen. Zu einer Theorie reflexiver Modernisierung*, Frankfurt/Main.
- Beck, U./ Beck-Gernsheim E. (1983). Nicht Autonomie, sondern Bastelbiographie. *Zeitschrift für Soziologie*, 22/3, S. 178-187.
- Beck, U./ Beck-Gernsheim, E. (Hrsg.) (1994). *Risikante Freiheiten*, Frankfurt/Main.
- Bourdieu, P. (1983). Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. S. 183 – 198 in: Kreckel, R.: *Soziale Ungleichheiten. Soziale Welt. Sonderheft 2*. Göttingen: Schwartz.
- Burkart, G. (1993). Eine Gesellschaft von nicht-autonomen biographischen Bastlerinnen und Bastlern? - Antwort auf Beck/Beck-Gernsheim. *Zeitschrift für Soziologie*, 22, 3, 188 – 191.
- Cumming, E., & Henry, W.E. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement*. New York: Basic Books.
- Elbing, E. (1991): *Einsamkeit*. Göttingen: Hogrefe.
- Gierveld de Jong, J. (2006). A 6-Item Scale für Overall, Emotional, and Social Loneliness. *Confirmatory Tests on Survey Data. Research on Aging* 28: 582 – 598.
- Goetz, A. (1987). *Abschied vom Proletariat*. Reinbek: Rowohlt.
- Habermas, J. (1991). *Erläuterungen zur Diskursethik*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Heitmeyer, W. (1994). *Entsicherungen. Desintegrationsprozesse und Gewalt*. In: Beck, U./Beck-Gernsheim, E. (siehe oben)
- Kahl, J. (2006). *Kleine Philosophie der Einsamkeit*. http://www.kahl-marburg.privat.t-online.de/kahl_einsamkeit.pdf [Zugriff: 30.8.2008]
- Kaspar, Roman (2003). *Die Bedeutung der Technik für das Erleben von Einsamkeit im höheren Alter*. Universität Heidelberg: Diplomarbeit.
- Keupp, H./ Röhrle, B. (1987). Soziale Netzwerke. Eine Metapher des gesellschaftlichen Umbruchs? S. 11 – 23 in: Keupp, H.; Röhrle, B.: *Soziale Netzwerke*. Frankfurt/Main: Campus.
- Kohli, M./ Künemund, H. (2000). *Die zweite Lebenshälfte. Gesellschaftliche Lage und Partizipation im Spiegel des Alterssurvey*. Olden: Leske + Budrich.
- Kolland, F. (2000). *Kultur des Alters und Altersbilder*. In: Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen (Hrsg.): *Ältere Menschen – Neue Perspektiven. Seniorenbericht 2000: Zur Lebenssituation älterer Menschen in Österreich*. Wien: Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, 537-585.
- Lubben, J., Gironda, M. (2003). *Centrality of social ties to the health and well-being of older adults*. In B. Berkman & L. Harootyan (Eds.), *Social work and health care in an aging society*. (pp. 319-350). New York: Springer.
- Marx, Karl (1973 <1890>). *Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie*. Bd.1. Berlin: Dietz.

Peplau, L. A./ Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley.

Phillipson, C./ Bernard, M./ Phillips, J./ Ogg, J. (1998). *The Family and Community Life of Older People: Household Structure and Social Networks in Three Urban Areas*. In: *Ageing and Society* 18, Nr. 3, S. 259-289.

Pin, S./ Guilley, E./ Spini, D./ Lalive D'Epinay, C. (2005). *The impact of social relationships on the maintenance of independence in advanced old age. Findings of a Swiss longitudinal study*. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 38: 203 – 209. Steinkopff Verlag.

Riesman, D. (1956). *Die einsame Masse*. Darmstadt: Luchterhand.

Rosenmayr, L./ Köckeis, E. (1961). *Sozialbeziehungen im höheren Lebensalter*. *Soziale Welt*, 12, 214-229.

Rosenmayr, L./ Kolland, F. (2002). *Altern in der Großstadt – Eine empirische Untersuchung über Einsamkeit, Bewegungsarmut und ungenutzte Kulturchancen in Wien*. In: Backes, G.M., Clemens, W. (Hrsg.). *Zukunft der Soziologie des Alter(n)s*. Opladen: Leske & Budrich, 251-278.

Strasser, J. (1994). "Individualisierung" - eine Gefährdung der Solidarität? In: *Die Neue Gesellschaft, Frankfurter Hefte*.

Sugiswawa S, Liang J, Liu X (1994). "Social networks, social support and mortality among older people in Japan". *Journals of Gerontology*, 49: S3-13.

Tesch-Römer, C. (2000). *Einsamkeit*. In: Wahl, H.-W., Tesch-Römer, C. (Hrsg.). *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen*. Stuttgart: Kohlhammer, 163-167.

Townsend, P./ Tunstall, J. (1968). *Isolation, Desolation and Loneliness*. In: Shanas, E. u.a. (Hg.): *Old People in three Industrial Societies*, New York, 258-287.

Wagner, M./ Wolf, C. (2001). *Altern, Familie und soziales Netzwerk*. *Zeitschrift für Erziehungswissenschaft* 4: 529 – 554.

WHO (2002). *Aktiv altern*
<http://www.bmags.gv.at/cms/site/attaments/6/3/0/CH0106/CMS1056444421691/aktiv-altern-who.pdf>;
Zugriff: 1.9.2008

Kontakt

Prof. Dr. Franz Kolland
Institut für Soziologie
Rooseveltplatz 2
A-1090 Wien

E-Mail: franz.kolland@univie.ac.at

Hintergründe und Einzelaspekte

Lange Schatten Wenn Erinnerungen an eigenen Hunger entspanntes Essen mit den Enkeln verhindern

Nicht wenige ältere Menschen sind einsam, obwohl sie Kinder und Enkel haben. Hier sind die Beziehungen zwischen den Generationen gestört. Einer der Gründe dafür ist, dass sich die Großeltern nicht mehr in der Welt ihrer Enkel zurechtfinden, schon deshalb nicht, weil sie völlig anders erzogen wurden. Als die Großeltern noch Kinder waren, bestand Erziehung weitgehend in „Erziehungssprüchen“. Damit wurden die Kinder von Lebensbeginn bis Auszug aus dem Elternhaus bombardiert. Hier eine Liste von Beispielen:

Das ist nicht gut für dich

Ich will doch nur dein Bestes

Antworte gefälligst, wenn du gefragt wirst

Mit vollem Mund spricht man nicht

Stell dich nicht so an

Ich werd dir gleich helfen

Hast du den Verstand verloren

Das könnte dir so passen

Jetzt ist aber Schluss hier

Muss ich dir alles dreimal sagen

Mach mal weiter so

Das wird doch sowieso nichts

Kommst du jetzt endlich

Alles muss man selber machen

Die Liste der maßregelnden Sprüche – zusammengestellt für die nach dem so genannten „Kato-Prinzip“ arbeitenden Kommunikationsseminare - ist in Wahrheit zehnmal so lang. Auf diese Weise also wurde die große Mehrheit der heutigen Großeltern zu „anständigen Menschen“ erzogen, und teilweise haben sie auch ihre eigenen Kinder damit überschüttet. Bei diesen wiederum handelt es sich heute vielfach um Eltern, die erkannt haben: Kinder gedeihen dann am besten und sie wachsen dann zu verantwortungsbewussten Menschen heran, wenn man sie von kleinauf respektiert und ernst nimmt.

Gewaltige Umstellung

Von den Großeltern verlangt dies eine gewaltige Umstellung. Enkel sind, gemessen an dem, was Oma und Opa aus ihrer eigenen Kindheit kennen, alles andere als pflegeleicht. Das ist oft Thema, wenn eine Gruppe von älteren und alten Menschen zusammensitzt. Wären sie selbst die Eltern, so hört man oft, dann würden sie mehr und schneller Grenzen setzen. Gelegentlich habe ich Großelterngespräche belauscht, vor allem im Urlaub, wenn am Nachbartisch ältere Paare Platz nahmen. Wurden **Fotos vom Enkelglück** herumgereicht, dann hieß das, man war einander noch fremd. „Der Boris kann mit fünf Jahren schon schwimmen.“ „Unsere Kathie ist die beste Schülerin in ihrer Klasse.“ „Das ist Henry, der Clown, der bringt uns ständig zum Lachen.“

Zur fortgeschrittenen Stunde dann, wenn man sich vertrauter ist und der Wein zu wirken beginnt, wird mitunter die **Lästerstunde** eingeläutet. Da geht es dann um die jungen Leute, die nicht mehr in der Lage seien, auch nur zwanzig Meter zu gehen ohne dabei ins Handy zu quasseln. Gelacht wird über absurde Brillengestelle und abscheuliche Frisuren, über Tätowierungen und Nasenringe. Und schließlich lässt man sich über jene junge Mütter aus, für die alles, aber auch alles an ihren Kindern anbetungswürdig sei, weshalb man die lieben Kleinen zu allem ermuntere – nur nicht, die Schuhe auszuziehen, bevor sie sich in der Bahn auf die Polstersitze stellten. „Klar, Kinder sind unschuldig“, könnte dann der ironische Kommentar eines Opas lauten. „Und Kinderschuhe sind auf wundersame Weise frei von Keimen und Hundekot!“

Essgewohnheiten

Aber noch etwas anderes mag sich einstellen an einem schönen Sommerabend im Rentnerurlaub: Erst macht der Wein lustig, dann melancholisch. Kommt die Sprache auf die Essgewohnheiten der Enkel, kann sich so etwas wie Verzweiflung in die Stimmen mischen. Hier wissen die Großeltern von heute häufig einfach nicht weiter. Denn ein Großteil dieser Altersgruppe erfuhr, während Kindheit und Jugend, was Hungern bedeutet. Es steckt ihnen in den Knochen, auch wenn sie Zeit ihres Lebens wenig daran dachten. Es handelt sich um die **Generation, die kein Brot wegwerfen kann.**

Viele Ältere erleben deshalb heute die Mahlzeiten mit ihren Enkeln regelrecht als Qual: Wie sie mit dem Essen herumspielen. Wie sie einen Apfel anbeißen und dann liegenlassen, als nächstes ein Salamibrot, das sie zuvor lautstark eingefordert haben. Wie sie danach von den Eltern noch drei weitere Angebote bekommen: Willst du vielleicht ein Nutella-Brötchen, nein? Ein Stück Gurke, nein? oder soll ich dir schnell ein Ei kochen... Für Großeltern, die in ihrer Kindheit Hunger litten, ist es peinigend, wenn ein Kind an Parmaschinken das Fett wegrißt, bis kaum etwas übrig bleibt und dann die malträtierte Scheibe mit einem **„Ich mag das nicht!“** auf den Teller wirft.

Am liebsten würden auch die Ältesten am Tisch einen Schrei ausstoßen: **„Ich ertrage das nicht!“** So vieles, was die Jüngeren anders machen, haben sie gelernt zu tolerieren. Aber hier ist ihre Grenze, denn es geht nicht mehr nur um andere Werte, sondern um tief sitzende seelische Verletzungen, um schlecht vernarbte Wunden, die bei bestimmten Anlässen wieder aufreißen. Über viele Jahrzehnte haben sie nicht mehr gefühlt, wie es ihnen als Kind nach Kriegsende erging, als sie geradezu besessen waren von Gedanken an Brot, als sie an nichts anderes mehr denken konnten ...

Wenn Menschen älter werden, können sie schmerzende Erinnerungen nicht mehr so gut auf Abstand halten wie in jungen, aktiven Jahren. Darum kann es geschehen, dass ein gut versorgtes Friedenskind ein alt gewordenes Kriegskind völlig aus den Angeln hebt. Was dann noch bleibt? Die **Wahl zwischen Familienkrach und Flucht**. Meistens wird geflüchtet. Nicht selten führt eine solche Flucht zur Dauerabwesenheit und damit womöglich zu Einsamkeit im Alter.

Es gibt nicht nur die älteren Menschen, die kein größeres Glück als ihre Enkel kennen. Es gibt auch solche, die zwar gern mit den Leistungen von Lisa, Anton und Charlotte prahlen, sich aber als Großeltern äußerst rar machen. Es wäre mal interessant, zu erfahren, wie viele Rentner auf Mallorca in Wahrheit auf der Flucht vor ihren Enkeln sind, die sie für schlecht erzogen und maßlos verwöhnt halten. Ich glaube, häufig steckt dahinter eher der Versuch, Erinnerungen an die Schrecken der eigenen Kindheit auszuweichen. Ich kenne gleich drei Freundinnen aus meiner Jugend, die mir zu verstehen gaben, sie verbrächten lieber den Winter auf den kanarischen Inseln, als sich

ständig als Oma einspannen zu lassen und dann noch das ständige Quengeln ihrer Enkel ertragen zu müssen. Ich weiß auch: Diese Frauen wurden von harter Hand erzogen, doch sie verdammten die Schläge in ihrer eigenen Erziehung nicht. Rückblickend empfinden sie die karge elterliche Zuwendung als ausreichend - ihre Enkel dagegen, glauben sie, würden mit Liebe geradezu erstickt. Sie gehen davon aus, ihre Eltern hätten, was die Prügel betraf, etwas übertrieben. Darüber hinaus aber, meinen sie, Kinder müssten eben gehorchen lernen, und zwar auf der Stelle. Das Problem solcher Großeltern ist, dass es entsprechende Kinder kaum noch gibt. Natürlich haben auch solche Großmütter und Großväter früher einmal von der langen Tafel geträumt, an der drei Generationen entspannt miteinander beim Essen sitzen. Aber was ist daraus geworden? **Übungen in Selbstdisziplin**. Um Gottes Willen den Mund halten! Oder eben flüchten. Manchmal bis nach Mallorca.

Lösungen?

Wie sollen Großeltern, die von ihren Kindheitserschütterungen eingeholt werden, den jungen Eltern sachlich erklären, was mit ihnen los ist? Sollen sie ehrlich sagen: Ich kann es einfach nicht aushalten, auf diese Weise daran erinnert zu werden, wie sehr ich als Kind gehungert habe? Selbst wenn ein solcher Satz - was ein hohes Maß an Selbsterziehung voraussetzt - ohne Panik und Vorwurf in der Stimme ausgesprochen würde, wie könnten die jungen Mütter und Väter sich anders verhalten als sie es tun? Eltern erziehen immer gemäß den Bedingungen ihrer Zeit.

Was den Umgang mit Essen angeht, da gibt es meiner Ansicht nach zwischen den Alten und den Jungen keinen guten Kompromiss. Hier müssen fast alle der Älteren von 65 Jahren aufwärts einen „Clash of Culture“ aushalten. Ich denke: Es gibt eine **Alternative zur Flucht nach Mallorca** oder zu einem verbitterten "sich von den Kindern und Enkeln zurückziehen". Wenn die Situation beim gemeinsamen Essen - es gibt Tage, an denen man empfindlicher ist als an anderen - unerträglich wird, dann müssen sich eben die Älteren die Erlaubnis geben, sich zu verabschieden. Niemand trägt Schuld daran. Das lässt sich in einer ruhigen Stunde vorab den meisten jungen Eltern vermitteln. Das Schicksal der Kriegskinder hat sich inzwischen herumgesprochen. Krieg

und Hunger hinterlassen nun mal lange Schatten. Und außerdem: Kriegskinder sind keine Helden - sie müssen es auch nicht sein.

Der Text enthält Auszüge aus dem Buch von Sabine Bode **„Wir Alten – Porträts einer lebenserfahrenen Generation“**, erschienen im Patmos Verlag 2008

Literatur

Bode, Sabine: Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. Piper Taschenbuch, 2005.

Bode, Sabine: Wir Alten – Porträts einer lebenserfahrenen Generation. Patmos Verlag, 2008.

Kontakt

Sabine Bode
Autorin in Köln

www.Sabine-Bode-Koeln.de

Die Betreuung von Menschen mit Demenz: Risiko für soziale Isolierung und Vereinsamung

Claudia Hartmann, Diakoniewerk Essen, Seniorenreferat

Der Beitrag beschreibt Möglichkeiten zur Überwindung von Einsamkeit bei Menschen mit Demenz und bei ihren Angehörigen. Die Voraussetzungen für einen guten Kontakt lassen sich aber genauso auf andere Lebenssituationen übertragen, in denen die Welt sich nur mit ernsthafter Empathie entschlüsseln läßt und auch kleine Freundlichkeiten viel bewirken können.

Ausgang: Vorrangstellung der häuslichen Pflege

Mit der Einführung der Pflegeversicherung im Jahre 1995 wurde der Versorgung von Menschen mit Demenz in der häuslichen Umgebung Vorrang gegenüber der in stationären Einrichtungen eingeräumt. Die betreuenden Angehörigen sind damit zumindest formal ins Zentrum gerückt. Gleichzeitig ist festzustellen, dass der öffentliche Blick immer noch in erster Linie in die stationären Einrichtungen der Altenhilfe wandert, wenn es um die pflegerische und soziale Versorgung von demenzerkrankten Menschen geht. Das ist besonders deshalb bemerkenswert, weil von etwa einer Million betroffenen Menschen ungefähr 750.000 in der häuslichen Umgebung begleitet werden. Ein großer Teil der mitbetroffenen Angehörigen ist also kaum im öffentlichen Bewusstsein und in deren Folge werden die besonderen Herausforderungen und Unterstützungsbedarfe nur rudimentär wahrgenommen.

Diejenigen, die sich der Begleitungsaufgabe eines Angehörigen mit Demenz verschrieben haben, wurden zuvor nicht gefragt, ob sie das tatsächlich möchten; zumeist sind sie unerfahren und unvorbereitet im Umgang mit demenzbetroffenen Menschen, die mögliche Größe der Herausforderung und die Auswirkungen auf das eigene Leben ist ihnen anfangs oftmals unklar.

Wirkung: Erschütterung von Gewissheiten und Rückzug

Die emotionale und soziale Wirkung der Betreuungsaufgabe ist bei vielen Familien in

unterschiedlichen Ausprägungen festzustellen.

Hier ein Ausschnitt aus den Schilderungen von Lore Großhans, die in dem Buch "Und wo bleibt mein eigenes Leben?" die Wirkungen der Betreuung ihrer Eltern auf ihr eigenes Leben anschaulich darstellt:

"Unter dieser enormen Belastung erwies sich das Verhältnis zwischen meiner Schwester und mir als absolut tragfähig. Wir konnten uns aufeinander verlassen. Ein Geschenk, für das ich noch heute dankbar bin. Wir hielten aber auch deshalb so fest zusammen, weil sich ihr und mein soziales Leben mittlerweile auf ein Minimum beschränkte. Treffen mit Freunden wurden seltener. Unter der Woche waren wir im Laufe der Zeit abends einfach zu müde, um etwas zu unternehmen, was uns abgelenkt und Kraft geschenkt hätte, das Wochenende war durch den Besuch bei den Eltern `verplant`, und zudem waren wir die Ermahnung von Freunden `Du musst auch mal an Dich denken` ziemlich leid. Gern, aber wie denn? Ich fühlte mich damals oft unverstanden, oft einsam. Manche Freundschaften zerbrachen, einige wenige wurden enger." (S. 11)

Während die pflegerischen Anforderungen äußerst aufmerksam, verantwortungsvoll und liebevoll wahrgenommen werden, spüren die Angehörigen (je länger die Situation andauert, desto stärker) innere Ambivalenzen. Immer mehr wird die Abhängigkeit des Erkrankten empfunden, die für eine eigene Lebensgestaltung (sc. des Angehörigen) kaum noch Raum lässt. Ein kommunikativer Austausch in der gewohnten Qualität ist irgendwann nicht mehr möglich. Sie empfinden eine Verengung des Alltags, der sich fast ausschließlich an den Möglichkeiten und Bedürfnissen des erkrankten Partners orientiert. Dadurch dass man sich unzulänglich fühlt und nicht mehr imstande ist, Distanz zum Alltagsgeschehen herzustellen, wirkt die Verengung auch psychisch und sozial belastend. Nicht selten spüren Angehörige Wut, Anspannung und Gereiztheit, weil sie sich ihres eigenen Lebens beraubt fühlen und nicht weniger selten richten sie diese Emotionen gegen sich selbst, fühlen sich schuldig und auch depressiv verstimmt. Man möchte sich anderen nicht mehr zumuten.

Wenn sich Menschen mit Demenz zudem noch gegenüber Fremden viel weniger auffällig zeigen als in der Familie und jene

dann nicht nachvollziehen können, wie unberechenbar der Alltag zu Hause aussieht, sehen Angehörige immer weniger einen Sinn darin, die Realität ihres Lebens zu schildern.

Suchen pflegende Angehörige dennoch das Gespräch - z.B. mit einer Freundin oder einer Beratungsstelle - erleben sie zuweilen, dass diese Gesprächspartner mit einer Palette an Ratschlägen und Entlastungsangeboten antworten, die helfen sollen, mit den Herausforderungen klar zu kommen. Obwohl die Dienste sicherlich entlastend wirken können, ist es oftmals nicht das was sich Angehörige zunächst erhofft hatten: ein echtes empathisches Verständnis für ihr ver-rücktes Leben.

Verständnis für ihre eigene Desorientierung und Traurigkeit, für ihre ambivalenten Gefühle zwischen schlechtem Gewissen und dem Wunsch nach Freiraum und ihrer daraus resultierenden Sprachlosigkeit. Werden die Erfahrungen und Bedürfnisse menschlich nicht verstanden und bestätigt, sondern im Gegenteil noch das Gefühl von Unzulänglichkeit verstärkt - weil ja all die gut gemeinten Ratschläge nicht befolgt und die vielen Dienste nicht in Anspruch genommen werden -, scheint ein sozialer Rückzug der Lösungsweg zu sein.

Die Erschütterung von Gewissheiten ist eine tägliche Erfahrung und die kraftverschlingende Krisenspirale des Betreuungssettings im Demenzsystems ist in voller Fahrt.

In Gesprächen mit Nicht-Betroffenen wirken Angehörige überaus sensitiv und empfinden zuweilen Fremdheit im Kontakt mit vertrauten Menschen.

Bei gleichzeitiger Sehnsucht nach emotionaler Zuwendung, Freiheit und Sicherheit wird der Kontakt zu anderen Menschen - nicht nur aufgrund möglicher Auffälligkeiten des erkrankten Partners - immer wieder gemieden. Zugleich aber geht mit dem Verlust an Bindung auch ein Verlust an Sinn einher (Wilhelm Schmid, Glück, Leipzig 2007).

EinLassen: Aufmerksamkeit für individuelle Lebensweisen und gesellschaftliche Zugehörigkeit

Allein die Präsenz und die Zuwendung von aufgeschlossenen Menschen, die verstehen, dass jede von einer Demenzerkrankung geprägte Beziehung, eine individuelle und

nicht zu vergleichende Lebenssituation ist, wird als entlastend empfunden. Jeder Vergleich wirkt relativierend und zeigt kaum die nötige Bereitschaft, das Besondere an der jeweiligen Lebenssituation zu akzeptieren.

Dennoch kann es zugleich auch entlastend sein zu erfahren, dass auch andere Familien aufgrund einer Demenzerkrankung aus dem Lot geraten. So kann eine Solidarisierung der Betroffenen diese darin unterstützen, die ver-rückten Normalitäten zu enttabuisieren und den Sinn des scheinbar Sinnlosen darzustellen. "Jede Beziehung, die Menschen zueinander pflegen und die einen starken Zusammenhang zwischen ihnen stiftet, erfüllt sie offenkundig mit Sinn." (Schmid, 46) Insofern könnte allein schon das Wissen um die Zugehörigkeit zu einer Gruppe von pflegenden Angehörigen sinn- und beziehungsstiftend wirken, was wiederum eine Stärkung ist, um den Blick aus der Verengung zu führen und über sich selbst hinauszuschauen. Mit dieser emotionalen Stärkung - die auch eine Dankbarkeit für das eigene Tun und Sein einschließt - wäre es dann vielleicht möglich, Entlastungsangebote anzunehmen und sich Schritt für Schritt aus der Einsamkeit der häuslichen Betreuungssituation herauszuwagen.

Das würde bedeuten, nicht nur mit dem erkrankten Partner in einem guten Kontakt zu sein, sondern auch Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln und die eigenen Bedürfnisse anzuerkennen.

Dieser individuelle Prozess kann durch ein aufgeklärtes soziales Wohnumfeld, welches die verschiedenen Lebensweisen nicht bewertet, sondern in ihrer jeweiligen Besonderheit wertschätzt, enorm unterstützt werden.

Beispielhaft möchte ich hier eine Begebenheit in einem Café in der Nähe von Bielefeld-Bethel schildern:

Während meines Aufenthaltes im Café bestellte und bezahlte ein anderer Kunde Kaffee und Kuchen. Er stellte beides auf einen Tisch, nahm etwas von dem Kuchen zu sich und verließ kurz danach plötzlich das Café. Die Verkäuferin äußerte ihr Bedauern, weil der Kunde es heute nicht geschafft habe, etwas länger zu bleiben, um etwas mehr von dem Kuchen zu genießen, aber das sei nun mal seine Erkrankung. Sie ließ das Gedeck noch eine Weile stehen und kurz danach betrat der Kunde wieder das Café,

setzte sich wieder an den Tisch, nahm wiederum etwas vom Kuchen zu sich und verließ abermals das Café. Das Geschehen, das sich mehrmals wiederholte, war den Mitarbeiterinnen sehr vertraut und löste keine Bestürzung, sondern empathische Mitmenschlichkeit aus, die den anderen so sein lässt, wie er gerade ist. Mich hat diese Erfahrung nachhaltig beeindruckt und mir letztendlich eine einfache Form der Unterstützung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige vor Augen geführt: Unbekannte Verhaltensweisen müssen nicht zu Isolation und Einsamkeit führen, wenn die Menschen einander nicht skeptisch bewerten, sondern bedarfsgerecht unterstützen, ohne zu entmündigen. In diesem Sinne kann der zu erwartende Anstieg an Demenzerkrankungen in den nächsten Jahren beinahe vorteilhaft für die betroffenen Familien sein. Denn je öfter wir "abweichende" Lebensweisen erleben, desto normaler wird der Alltag und der Kontakt mit den betroffenen Menschen.

Die aufgeklärte Umgebung sorgt dann für Vielfalt von Lebendigkeit und erwartungslose freundschaftliche Beziehungen. Betroffene Familien sind keine Minderheit, sondern genau betrachtet schon heute eine große Community.

Literatur

Großhans, Lore (2003): Und wo bleibt mein eigenes Leben? Hilfe für pflegende Angehörige.

Hartmann, Claudia (2006): AnSehen. Fortbildung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Begleitung von demenzerkrankten Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Arbeitshilfe für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Klerk-Rubin, Vicki de (2006): Mit demenzen Menschen richtig umgehen. Validation für Angehörige

Schmid, Wilhelm (2007): Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist

Schmid, Wilhelm (2004): Mit sich selbst befreundet sein.

Kontakt

Claudia Hartmann
Diakoniewerk Essen gemeinnützige Senioren- und Krankenhilfe GmbH
Seniorenreferat
Haus der Ev. Kirche
III. Hagen 39
45127 Essen

Tel.: 02 01/22 05-148

Fax: 02 01/22 05-184

E-Mail: seniorenreferat@diakoniewerk-essen.de

