

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 Gefühlsinhabern 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 oberflächliche 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 loseem, 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 emotioneller 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 Aktivität

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., Gironde, 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 Isolation 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

Einsamkeit und Trauer

Almut Onwu, Trauerbegleiterin, Freiburg

Einsamkeit ist in verschiedenen Phasen der Trauer ein fester Bestandteil. Ich bin mir nicht sicher, ob es viele weitere Situationen gibt, in denen man sich so grenzenlos einsam fühlen kann, wie bei der Mitteilung über den Tod eines Menschen, den wir dadurch unwiderruflich verloren haben. Hierdurch verrät mich das Leben, psychologisch-anthropologisch gesprochen, an den Tod, der die absolute Begrenztheit unseres Daseins verkörpert. Das ist besonders dann schockierend, wenn wir das unausweichliche Ende des irdischen Lebens für uns selbst nie bewusst thematisiert haben.

Trauer fühlen wir auf einen Verlust hin, der uns emotional erschüttert. Wir haben etwas verloren, das eine besondere Bedeutung für uns hatte, ein Teil von uns war. Wir müssen uns von etwas Altem, Gewohntem und lieb Gewonnenem verabschieden. Es ist erforderlich, Abschied zu nehmen und zu leisten, was gleichbedeutend damit ist, uns auf etwas unbekanntes Neues einstellen zu müssen, uns darauf einlassen zu müssen und gegebenenfalls sogar Gewinn daraus zu ziehen. So gesehen stellt die Trauer als Reaktion auf einen Verlust, wie alle Gefühle, die uns ereilen, eine Normalität im menschlichen Lebenslauf dar. Und auch wenn Trauer seelischer, geistiger und körperlicher Stress ist, benötigt nicht jeder Mensch Trauerbegleitung, um einen erfolgreichen Trauerprozess für sich zu gestalten.

Phasen emotionaler Verarbeitung bei unerwünschten Veränderungen

Ich möchte darauf verzichten, die bekannten Trauerphasenmodelle zu referieren und dafür lieber einen Blick über den Tellerand hin zur Organisationspsychologie werfen. Sie zeigt uns die differenzierte Weiterentwicklung im Umgang mit emotionalen Veränderungsprozessen (Stephan Roth Organisationsentwicklung, Zeitschrift für Unternehmensentwicklung und change management Ausgabe 02/2000 Emotionen im Visier: Neue Wege des Change Managements). In freier Anlehnung an das Modell von Stephan Roth lassen sich für den Verlauf eines Trauerprozesses die folgenden Phasen benennen:

1) Vorahnung und Sorge

Wir fürchten Verluste, sie sind aber nicht unmittelbar zu greifen und begreifen oder kommen unerwartet.

Möglichkeiten:

- Ich setze mich aktiv mit Leben, Sterben, Krankheit, Tod, Verlust, Endlichkeit und Begrenztheit des menschlichen Lebens auseinander.
- Was glaube ich?
- Was sind meine Werte?
- Wie möchte ich alt werden?
- Und wie gehe ich damit um, wenn alles anders kommt als ich es mir wünsche?

2) Schock, Schreck, Unglaube, Verneinung

Wir wurden mit unliebsamen Fakten konfrontiert und reagieren schockiert. Unser gewohntes Verhalten ist nicht mehr angemessen, wir brauchen Zeit um zu begreifen, dass Befürchtetes eingetroffen ist und Veränderungen definitiv und unumkehrbar sind.

Möglichkeiten:

- Ich nehme meine Gefühle ernst.
- Ich gebe mir Zeit zur Verarbeitung.
- Ich ziehe mich (vorübergehend) aus dem Alltagsgeschehen zurück.
- Ich halte inne.
- Ich realisiere nach und nach die Gegebenheiten.
- Mir wird langsam bewusst, dass ich zu den Fakten stehen muss.

3) Abwehr, Ärger, Aggression

Aufbrechende Gefühle wie Wut, Angst, Schuld, Verzweiflung, Hilflosigkeit können dazu führen, dass wir nun mit Abwehr auf die Situation reagieren. Wir versuchen gegen Veränderungen zu argumentieren, wir bezweifeln den Sinn, wir leugnen unseren bisherigen Glauben an Gott oder das Leben, das Ausmaß der Katastrophe und/oder die Konsequenzen daraus.

Möglichkeiten:

- Ich halte meine Gefühle aus.
- Ich ertrage mich selbst und andere.
- Ich mute mich anderen zu.
- Ich versuche, trotz meines Kummers, nichts um mich herum völlig zu „zerschlagen“.

4) Resignation, Frustration, ggf. Depression

Irgendwann wird uns bewusst, dass es kein Zurück mehr gibt. Die Fakten sind unumstößlich. Das Alte ist unwiederbringlich verloren. Die Energie, mit der wir versucht haben, die Abwehr zu verstärken, fällt in sich zusammen. Es fehlt an Energie zur weiteren Abwehr, Energie zur Bewältigung des Neuen kann noch nicht aufgebracht werden.

Möglichkeiten:

- Ich akzeptiere mein Unbehagen.
- Ich weiß, dass ich noch Zeit brauche.
- Ich nehme wahr, was mit mir geschieht.
- Ich versuche, die Realität mit meinen Wünschen in Einklang zu bringen.
- Ich versuche, mit mir selbst und anderen in Kontakt zu bleiben.
- Ich weiß, dass es mir noch schlecht geht.

5) Abschied von Altem, Trauer, Wehmut

Jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise. Beim einen fließen die Tränen, die andere wird ganz still. Einige erzählen mit Wehmut und wiederholt (!) wie es früher war.

Möglichkeiten:

- Ich respektiere mich für meine Art zu trauern.
- Ich wende die Kraft auf, das Notwendige zu tun.

- Ich finde Möglichkeiten für die Verarbeitung der Trauer.
- Ich entwickle den Mut zum emotionalen Abschied.

6) Akzeptanz, Öffnung und Bereitschaft für neue Lösungen, Neugier

Erst jetzt wird die Bereitschaft deutlich, sich mit den gegebenen Umständen abzufinden. Das Umklammern des Verlorenen löst sich. Wir halten schon ab und zu Ausschau nach neuen Möglichkeiten im Umgang mit der Situation. Das Gefühl folgt dem Geist nach. Es kann sogar Freude an der Erweiterung neuer Eigenkompetenz entstehen.

Möglichkeiten:

- Ich bitte um Unterstützung.
- Ich nehme Hilfe an.
- Ich suche und finde neue Lösungen.
- Ich akzeptiere und schätze die neuen Gefühle der Offenheit und Freude.
- Ich arbeite die Restgefühle des Kummers, des Leids, der Sorge mit der Zeit auf.

7) Integration, Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Weltinteresse

Erst jetzt sind das Neue, die Erschütterung, der Verlust wirklich verarbeitet und integriert. Neue Fähigkeiten wurden erworben und die Chancen und Aufgaben für die kommende Zeit werden erkannt. Es findet eine Identifizierung mit dem neuen Leben statt. Das Potential, das die Veränderung mit sich gebracht hat, kann erst jetzt akzeptiert und gelebt werden.

Möglichkeiten:

- Ich kann meine eigene Anstrengung und Entwicklung würdigen.
- Ich freue mich über meinen Erfolg.
- Ich wage erneut Optimismus und Vertrauen.
- Ich setze mich dem Leben neu aus.
- Ich entdecke das Schöne wieder.

Natürlich verläuft ein Trauerprozess selten idealtypisch. Die Verarbeitung von Trauer und der Einsamkeit in der Trauer korreliert mit zahlreichen weiteren Gegebenheiten, Voraussetzungen und Bedingungen.

Geteiltes Leid ist halbes Leid – Trauer ist zum Teilen da

Obwohl auch die Trauerkartenhersteller von der Welle der, wir können fast sagen Modernisierung, im Bereich Tod, Trauer und Bestattung erfasst wurde, ist die Vokabel Anteilnahme immer noch die am häufigsten verwendete.

Der Mensch verfügt über die Fähigkeit seinem Mitmenschen in schweren Zeiten beizustehen und Beistand anzunehmen. Der Schmerz über den Tod einer/s anderen ist jedoch aufgrund seiner unabänderlichen Endgültigkeit (es sei denn meine Glaubensüberzeugungen suggerieren etwas anderes) so besonders und kann so überwältigend erlebt werden, dass er uns zum einsamsten Menschen auf der Welt machen kann. Besonders Menschen, die in der Trauer einsam werden, glauben, dass sie als einzige/r diesen schrecklichen Schmerz fühlen. Wie könnte sich das Leben sonst einfach weiterbewegen? Viele von Ihnen sind darüber hinaus der festen Überzeugung, dass die heftigen Schmerzgefühle ein sicheres Zeichen für eine persönliche Schuld oder einen inneren Makel sind.

Sichtbar wird mein Leid für andere jedoch nur, wenn ich bereit bin, mich zu zeigen und mich mitzuteilen. Werden mein Leid und meine Tränen nicht erst wahr, wenn sie jemand sieht? Dass ich gesehen werde? Und nicht allein durch das Tal der Tränen hindurch muss? Ausgeprägte, lange Zeit anhaltende Abwehr von Anteilnahme und starker Rückzug über die Schockphase hinaus, können jedoch dazu führen, dass man sich in der Einsamkeit einrichtet, sich in ihr verkriecht, schlimmstenfalls in ihr erstarrt und sie chronisch, also zu einer ständigen Begleiterin wird.

Familie und Freunden, die helfen möchten, sei daher eine freundliche und wiederholt geäußerte Bereitschaft zur Unterstützung und eine gewisse Beharrlichkeit angeraten. Es wird dauern, bis sie gehört und ihre Angebote angenommen werden. Diese Zeit ist schon Teil der Trauer-Begleitung und mag besonders für manchen älteren und alten trauernden Menschen die einzige Chance

darstellen, irgendwann wieder einen Blick auf die Zukunft zu wagen.

Schmerz zulassen

Reflektierte Trauerarbeit gelingt nicht immer. Manche trauernden Menschen drohen an ihrem Schmerz zu zerbrechen. Je tragischer ein Verlust erlebt wird, desto wahrscheinlicher können Komplikationen auftreten. Je schwieriger die Beziehung zu einem Verstorbenen war, desto eher spielen Schuldgefühle und die Frage nach Vergeltung im Trauerprozess eine Rolle.

Die eigentliche Aufgabe des Abschiednehmens und Trauerns besteht darin, Schmerz zuzulassen und den Verlust zu akzeptieren (Trauerheilung). Um die der Trauer (zeitweise) immanente Einsamkeit nicht chronisch werden zu lassen, gilt es Schonräume zu finden, ohne sich zu isolieren. In der Diskussion um Sterben, Tod, Trauer und Bestattung geht man heute davon aus, dass es zentral wichtig für einen gelingenden Trauerprozess ist, dem Verstorbenen einen Platz zuweisen zu können, ihn dort sicher zu wissen.

Hieraus resultiert dann die zentrale Ressource zur Wiederhinwendung an das Selbst, das Leben und die Zukunft und zur Überwindung der Einsamkeit im Trauerprozess. In diesem Sinne ist es möglich, dass Trauernde an ihrer Aufgabe wachsen und den Neubeginn, der in jedem Abschied enthalten ist, zur Erweiterung und Gewinnung von neuer Lebenskompetenz nutzen können.

Vorübergehend allein sein in der Trauer, heißt noch nicht einsam sein. Und einsam sein ist kein unabwendbares Schicksal. Jedes Gefühl, Freude oder Ärger, verändert meine Welt für eine unbestimmte Zeit. In Bezug zur Einsamkeit in der Trauer stellen sich dem Einzelnen sicherlich folgende Fragen: Was ist eigentlich Alter? Welchen Sinn hat es für mich? Welche Aufgaben kann ich hier für mich sehen? Atme ich auf? Entspanne ich mich? Oder ziele ich auf neue Kompetenz? Alleinsein und Einsamkeit beinhalten immer auch den Aspekt der Freiheit und können, wie Trauerprozesse oder andere stressbesetzte emotionale Situationen, auch zu neuer Kompetenz führen.

Trauer, Einsamkeit und Widerstandskräfte: Einsames Segelboot

Menschen, die heute zur älteren Generation zählen – genau genommen sind es ja mehrere Generationen –, haben sicher zahlreiche Gründe zu trauern. Je nach Alter haben sie einen, manche beide Weltkriege erlebt, Flucht, Vertreibung, Verlust von Menschen und Besitz, Trennung von Familien.

Viele Frauen, die heute über 80 sind, verbrachten ihr Leben nach Kriegsende weiterhin unverheiratet oder verwitwet und sind auch keine neuen Partnerschaften eingegangen. Ist Einsamkeit weiblich? Dagegen spricht, dass die Zahl der Alterssuizide bei Männern seit Jahren mehrheitlich höher liegt als bei Frauen. Es scheint aber einen Unterschied zwischen Frauen und Männern beim Empfinden von Einsamkeit und ihrem Umgang damit zu geben. Und rein statistisch erleben Frauen häufiger den Tod des Partners als Männer, die oft vor ihren Partnerinnen sterben.

Der Zusammenhang zwischen Verwitwung und Einsamkeit scheint substanziell zu sein. Wir erwarten vielleicht das Gefühl der Trauer um einen Menschen nach seinem Tod als Normalität. Das Gefühl der Einsamkeit in der Gemeinschaft hat jedoch noch einmal eine eigene, existenzielle Qualität und ist sicherlich eine der schmerzvollsten Erfahrungen in der Trauer.

Es gibt allerdings Faktoren der Widerstandskraft ("Resilienz"), die auch in einer Trauerphase von Bedeutung sein können. Einen Blick dafür eröffnen beispielsweise Ergebnisse der 1990 begonnenen Berliner Altersstudie (BASE). Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung befragen insgesamt 516 alte Menschen von 70 bis über 100 Jahren unter anderem zu körperlicher und geistiger Gesundheit, ihrer intellektuellen Leistungsfähigkeit und ihrem psychischen Befinden.

Die Studie ergab ein hohes Potential an Resilienz bei den Befragten. Obwohl 96 Prozent aller Teilnehmer unter mindestens einer körperlichen Krankheit litten, empfanden zwei Drittel der Befragten ihre körperliche Gesundheit als gut bis befriedigend. Die Senioren verglichen sich anscheinend nicht mit einer Idealkonstellation, sondern mit Altersgenossen in einer ähnlichen Situation.

Ein Projekt der Münchener Künstlerin Edith Toth bestätigt das: Sie fragte Menschen jeglichen Alters nach ihrem größten Wunsch. So fiel gerade den Ältesten unter den Befragten die Antwort schwer – sie waren meist zufrieden.

Moderne Weiterbildung könnte zur Widerstandskraft gegen Krisen im Alter beitragen. Vorsichtig beginnt die Erwachsenenbildung gerade die kommende Generation der Älter werdenden und zukünftigen Alten, die FortyPlus zu entdecken, die bereits in einer anderen Welt erwachsen wurden als die Generationen zuvor und denen neue Zugänge und Ressourcen zum Prozess des Alterns zur Verfügung stehen. Dazu zählen sicherlich Dinge wie die Propagierung von lebenslangem Lernen und gesunder Lebensweise, aber auch die Veröffentlichungen und Diskussionen zu Themen wie Empowerment und Eigenkompetenz, Silver Sex und Lebenskunst. Interessant für die Stärkung von Widerstandskräften gegen Krisen im Alter sind sicher auch Überlegungen, wie sie Klaus Dörner in seinem Buch „Leben und Sterben wo ich hingehöre“ anstellt, die uns nach einer Welle der Individualisierung wieder in eine Zugehörigkeit verpflanzen möchten, z.B. in unserem Wohnquartier.

Fazit

Die Binsenweisheit, dass Krisen letztlich auch Chancen sind, bewahrheitet sich immer wieder. Abschied impliziert Neubeginn. Wenn ich ihn wahrnehmen kann und möchte und bestenfalls im Alter dabei nicht-bevormundende Unterstützung erfahren, ja, dann kann auch das Alter nach einer Trauerphase noch Neues bringen und Freude bereiten.

Vielleicht halten wir es ja mit dem lonely man par excellence Leonhard Cohen, der die Gesellschaft der Menge oder Masse niemals gesucht hat, mit 70 Jahren jetzt aber noch einmal auf Welttournee gegangen ist und selbst wohl am meisten davon überrascht ist, wie gut es ihm tut. Dies lässt nahezu den Schluss auf eine Versöhnung mit jahrzehntelang kultiviertem Weltschmerz zu. Wie bereits erwähnt, eine zentrale Aufgabe in vielen Trauerprozessen heißt Versöhnung!

Mein persönliches Fazit: Es ist nie zu früh sich auf ein gutes Altern vorzubereiten und in Hinsicht auf die Arbeit mit Älteren

und Alten: Es ist nie zu spät, Menschen dabei zu unterstützen, Einsamkeit bei Bedarf wieder zu beenden.

Materialien

Tipps und Hinweise, wie Sie für andere in schwierigen Zeiten da sein können, ohne das erforderliche Eigenwohl aus den Augen zu verlieren (Grundlage jeder gesunden Hilfestellung):

[www.memento-abschiedskultur.de/
PDF/Hilfe_und_Selbsthilfe.pdf](http://www.memento-abschiedskultur.de/PDF/Hilfe_und_Selbsthilfe.pdf)

Kontakt

Almut Onwu
Gesundheitspädagogin, Trauerbegleiterin
Memento Abschiedskultur
Kehlerstrasse 7
79108 Freiburg

Tel.: 0761-4891082

Mobil 0178-1681412

E-Mail: info@memento-abschiedskultur.de

Internet: www.memento-abschiedskultur.de

Wege aus der Vereinsamung in Altenheimen

Juliane Hanisch-Berndt, Manja Göritz, Berlin

Die Gewissheit, auf Pflege angewiesen zu sein, ist mit vielen Ängsten verbunden, vor allem vor Einsamkeit, Nutzlosigkeit und Langeweile. Gerade ein Einzug in ein Heim lässt schnell das Gefühl von Ohnmacht entstehen, wenn der pflegebedürftige Mensch realisiert, dass aus einer Menschenansammlung nicht ohne weiteres eine familiäre Gemeinschaft wird. Ein gutes Verhältnis zu den Menschen in der unmittelbaren Wohn- und Lebensumgebung zu haben, trägt in der Regel jedoch wesentlich zu einem hohen Wohlbefinden bei. Das Ziel muss sein, über Prozesse der Vereinsamung und ihre Dynamik zu informieren, um zu zeigen, wie Erfolg versprechende Interventionsmaßnahmen angestoßen werden können.

Wer einsam ist, fühlt sich oft abgeschoben, ungebraucht und der Situation ausgeliefert.

Ist es die Rolle eines Heimbewohners, keine mehr zu spielen?

Die Meinung, dass es auf jeden Einzelnen selbst ankommt, ist häufig anzutreffen, wenn es um die Frage geht, wie erfolgreich ein Mensch befriedigende soziale Kontakte findet. Tatsächlich scheint es Stile der Kontaktaufnahme und -pflege zu geben, die das Knüpfen neuer Kontakte erleichtern oder erschweren. Daneben gibt es aber auch Rahmenbedingungen, die die Kontaktchancen eines jeden Einzelnen beeinflussen oder gar festlegen.

Rein sachlich betrachtet könnte man meinen, es gäbe für Bewohner in stationären Einrichtungen aufgrund der räumlichen Nähe und der viel zur Verfügung stehenden freien Zeit viele Möglichkeiten, Menschen zu treffen und kennen zu lernen. Damit würde sich das Problem der Einsamkeit wahrscheinlich gar nicht erst stellen. In der Alltagsvorstellung verbindet sich jedoch häufig die Vorstellung vom Leben im Heim mit negativen Aspekten, wie Einsamkeit, Nutzlosigkeit, Langeweile und zunehmender Hilflosigkeit. Auch in der Gerontologie gilt Einsamkeit bei Heimbewohnern als relativ gesicherte Erkenntnis, obwohl wenig einschlä-

gige und systematische Forschung dazu existiert.

In Bezug auf das Alter an sich ist dagegen immer wieder von positiven Trends die Rede. Im Zuge dessen wird in der Gerontologie Einsamkeit im Alter mal als Tatbestand vorausgesetzt, mal wird sie als „**Mythos**“ deklariert, der nur durch Verallgemeinerungen von Einzelfällen zustande gekommen ist. Häufig ist auch die Rede davon, dass nur durch die Erwartung an Einsamkeit im Alter eben jene soziale Wirklichkeit produziert wird. Ist Einsamkeit im Alter demnach schlicht nichts weiter als eine self-fulfilling-prophecy?

Kennzeichnend für das hohe und insbesondere höchste Alter ist ein zunehmender Anteil an verwitweten Personen (vor allem Frauen) – so sind beispielsweise 40% der 70 bis 80jährigen und 70% der Frauen über 80 Jahre verwitwet (bei den Männern sind es in dieser Altersgruppe lediglich 30% - Daten Statistisches Bundesamt). Hinzu kommen im Alter sowohl bei Männern als auch Frauen zunehmende sensorische und funktionelle Einschränkungen. Insbesondere von chronischen Erkrankungen ist die überwiegende Mehrheit der Älteren betroffen: während es bei den 50-60jährigen ca. 45% sind, sind es bei den über 80jährigen ca. 80% (Daten - SHARE-Studie 2004). Verwitwung, also Abwesenheit eines (Ehe-)partners, und ein schlechter Gesundheitszustand verweisen jedoch nach einem Großteil gerontologischer Studien, neben unbefriedigenden Kontakten bzw. Beziehungen zu den Kindern, einem Mangel an engen, nahe stehenden Personen und dem Gefühl fehlender personaler Kontrolle, auf ein stark erhöhtes Einsamkeitsrisiko. Insbesondere, wenn diese Faktoren gleichzeitig auftreten (ein Tatbestand, der mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher wird), kann davon ausgegangen werden, dass ein Mensch unter Einsamkeit leidet. Der Eintritt in die institutionelle Pflege müsste nach diesen Erkenntnissen Einsamkeit erheblich fördern, da die Bewohner sich meist in einem schlechten Gesundheitszustand befinden, häufig verwitwet sind, kaum Entscheidungs- und Wahlmöglichkeiten und weniger soziale Beziehungen als in Privathaushalten Lebende haben (Daten – Berliner Altersstudie, 1996). Aber ist dieses „Urteil“ über die soziale Situation im Heim tatsächlich zutreffend? Die Substantialität der Risikofaktoren für Einsamkeit im Alter lässt zumindest den Schluss zu, dass die

These von einer sich selbst erfüllenden Prognose nicht haltbar ist und sich wohl kaum auf die Situation eines Heimbewohners anwenden lässt.

Wer einsam ist, das lässt sich selten auf den ersten Blick erkennen, denn das Ausmaß der Einsamkeit ist objektiv schwer messbar, ähnlich wie beim Schmerz.

Einsamkeit ist für sich genommen kein objektiv messbares Phänomen. Kurz gesagt: Einsam ist, wer sagt, er sei es. Isolation hingegen orientiert sich nicht am Gefühlszustand eines Menschen, sondern ist anhand der Anzahl der vorhandenen Sozialkontakte objektiv messbar. Ein von außen festgestellter Mangel an Kontakten bedeutet demnach noch lange nicht, dass Einsamkeit vorliegt. Daraus folgt, dass Bewohner sich einsam fühlen können, obwohl sie in das soziale Netz eines Altenheimes eingebunden sind. Andersherum ist es genauso denkbar, dass ein Bewohner objektiv zu wenig Besuch bekommt, aber dennoch die Tatsache nicht als Mangel empfindet, da die vorhandenen Kontakte als befriedigend erlebt werden.

Besonders schmerzlich ist es, wenn Einsamkeit in der Gegenwart Anderer empfunden wird. Dies passiert, wenn einerseits der Wunsch nach intensiveren sozialen Kontakten zwar vorhanden ist, aber andererseits das Selbstvertrauen fehlt, den Wunsch aus eigener Kraft umzusetzen. Die Bewohner sehen sich häufig aus Angst oder Perspektivlosigkeit nicht in der Lage, eigene Bedürfnisse, das heißt, Kontaktwünsche, zu artikulieren. Gleichermaßen werden von den Bewohnern so gut wie nie Einsamkeitsgefühle offen kommuniziert, geschweige denn dem Personal anvertraut. Aber welche Handlungsoptionen bleiben dem Personal, um Einsamkeit zu erkennen?

Um herauszufinden, ob und wie sehr ein Bewohner unter Einsamkeit leidet, ist es wichtig, sich **Zeit zum Gespräch** zu nehmen. Hilfreich ist es, Antworten auf folgende Fragen zu suchen: Werden die vorhandenen sozialen Kontakte als unzureichend wahrgenommen? Existiert bei dem Bewohner ein Leidensdruck, also besteht der Wunsch, an der Situation etwas zu ändern? Oft warten von Einsamkeit Betroffene auf die Initiative Anderer, ihnen mit Zuspruch entgegenzukommen. Gerade an der dafür

nötigen Zeit mangelt es im Pflegealltag jedoch ständig.

Hinzu kommt, dass Einsamkeitsgefühle jene Verhaltensweisen bzw. Eigenschaften noch verstärken können, die die betroffenen Bewohner immer weiter in die Isolation führen. Heimbewohner, die unter Einsamkeit leiden, erscheinen oft selbstbezogen, destruktiv, desinteressiert, gelangweilt und zynisch. Das kann wiederum zur Folge haben, dass Pflegekräfte und die Mitbewohner die Kommunikation mit jenen Bewohnern meiden. Somit kann sich der Leidensdruck der Betroffenen immer weiter verstärken und lässt sich nicht ohne weiteres durch das Zusammenwohnen mit anderen Menschen mildern.

Wer einsam ist, ist nicht unbedingt selbst dafür verantwortlich.

Die Bewohner in einem Altenheim begegnen sich täglich auf den Fluren, nehmen jeden Tag gemeinsam die Mahlzeiten ein, haben viel freie Zeit und verfügen möglicherweise auch über ähnliche Lebenserfahrungen. Es handelt sich demnach in einem Altenheim nicht nur um eine bloße Ansammlung von Menschen ohne jegliche gemeinsame Basis und Möglichkeiten für Austausch und gegenseitiges Kennenlernen. Das stetige Zusammenleben und ein gemeinsamer Alltag scheinen von außen betrachtet Möglichkeiten für neue Wertigkeit und Quellen emotionaler Bindung geradezu zu eröffnen. Dennoch ist es genau andersherum: viele Menschen im Altenheim sind einsam und fühlen sich emotional isoliert. Die Hauptursachen dafür liegen in den strukturellen Rahmenbedingungen, die in der Regel gekennzeichnet sind von Unfreiwilligkeit, Fremdbestimmung, Kollektivierung des Wohnens, einer permanenten Transparenz der Privatsphäre, stark eingeschränkten Handlungsräumen, beschränktem Kontakt zur Außenwelt und der Unmöglichkeit einer vollständigen Rehabilitation. Zusammen mit einem schlechten Gesundheitszustand, insbesondere einer Einschränkung der Mobilität, und stark eingeschränkten außerinstitutionellen Sozialkontakten, kulminieren dann jene Faktoren auf geradezu fatale Weise überwiegend in dem Gefühl des Einsamseins.

Viele Heimbewohner sehnen sich nach einer stärkeren sozialen Einbindung, fühlen sich aber oft gleichzeitig der Situation des Nicht-Kontakt-Finden-Könnens hilflos ausgelie-

fert. Folglich ziehen sie sich zurück und die Mitbewohner werden nicht mehr als potenzielle Kontaktquellen wahrgenommen. Die Ursache dafür ist weniger in einer selbst verantworteten Antriebslosigkeit zu suchen, sondern kann vielmehr auf das eigene bzw. gesellschaftlich zugewiesene soziale Rollenverständnis als Mitglied in der Organisation Altenheim zurückgeführt werden.

Die **Bewohnerrolle** ist die irreversible Krankenrolle, die Rolle eines hilflosen und unselbstständigen Akteurs, dem weder Autorität, Kompetenz noch Eigenverantwortung zugeteilt werden – die damit verbundene soziale Identität ist wohl keinesfalls wünschenswert. Synchronisch dazu begreift sich der Bewohner aber immer auch noch als Interaktionspartner, der unabhängig von vorgegebenen Erwartungen sein Handeln zu bestimmen versucht, das sich aus seiner individuellen Persönlichkeitsstruktur ergibt. Die Verschmelzung zweier Rollen, die sich so nur bedingt ergänzen, führt zur Unfähigkeit des Bewohners, sich über die auf sich selbst entfallenden Handlungserwartungen Klarheit zu verschaffen. Das Interaktionsverhalten, das jedoch an klare Rollenvorstellungen geknüpft ist, erfährt so eine Unsicherheit, die unmittelbar das Kontaktverhalten zu anderen Bewohnern beschränkt, da nicht klar ist, welche Erwartungen seitens der anderen an das eigene Handeln bestehen. Die Unklarheit über das eigene Rollenverständnis und der Wunsch nach Distanzierung von der weitgehend negativ besetzten Bewohnerrolle bewirken, dass Kontaktaufnahmen mit der sozialen Umgebung unterdrückt werden. Die Folge ist ein vor allem strukturell bedingter physischer und psychischer Rückzug. Es bleibt die Erkenntnis, den Bewohnern aus ihrer Einsamkeit herauszuhelfen ist keine leichte und dennoch sehr wichtige Aufgabe.

Wer einsam ist, dem nützt auch kein Gedächtnistraining.

Da sich Einsamkeit nicht auf eine singuläre Ursache zurückführen lässt bzw. einer Vielzahl von Einflussfaktoren unterliegt, bedarf es zur Lösung des Problems keiner Einzelmaßnahmen (z. B. einer Verschönerung der Gemeinschaftsräume), sondern entschieden komplexer Lösungsansätze. Ganz am Anfang muss dementsprechend ein neues Leitbild stehen, nach dem man das Leben im Altersheim definiert. Überwiegend geht es leider immer noch darum, auf die Person

(resp. den Bewohner) einzuwirken, sie zu verändern und deren Defiziten entgegenzuarbeiten. Der Fokus richtet sich demnach in der Regel auf defizitorientierte Therapieangebote, auf Prävention von Erkrankungen und Abbauprozessen, auf Optimierung der Ressourcen, auf Krankengymnastik, Ergotherapie und Rehabilitation – schlicht: der Erhalt der Vitalfunktionen ist oberstes Ziel. Natürlich ist es wichtig, das Auftreten von Erkrankungen einzudämmen und Schmerzen zu lindern, zumal der Gesundheitszustand entscheidend das Kontaktverhalten und emotionale Wohlbefinden beeinflusst. Aber diese Betrachtungsweise ist zirkulär, denn ein gesunder Austausch mit anderen Menschen kann auch eine entscheidende Voraussetzung dafür sein, gesund zu bleiben. Für welche Kausalkette entscheidet man sich also? Viel Therapie à mehr Gesundheit à weniger Einsamkeit? Oder: mehr Alltagsnormalität à weniger Einsamkeit à mehr Gesundheit?

Ein Heim ist kein Krankenhaus. Ein Heim ist ein Wohnort. Dementsprechend muss ein Leitbild im Vordergrund stehen, das das Leben im Altenheim über Geborgenheit, Wärme, Ruhe, Gemütlichkeit und Familialität definiert. Was nützt dem Bewohner das Gedächtnistraining, wenn ihn niemand nach seinen Erinnerungen fragt?

Welche strukturellen Veränderungen sind also auch auf gesellschaftlicher und politischer Ebene notwendig und wo kann man konkret ansetzen?

1. Den **Heimübergang** für den Bewohner so angenehm wie möglich gestalten. Um eine Einrichtung zu finden, die genau auf die Bedürfnisse des älteren Menschen abgestimmt ist, bedarf es einer einfachen Zugänglichkeit von Informationen. Die zunehmende Zahl an Einrichtungen mit stetig wachsenden Leistungsangeboten erschwert für Ältere und ihre Angehörigen die Orientierung am Markt und die Möglichkeit, ein passendes Heim zu finden. Denkbar wäre neben dem Aufbau funktionierender Öffentlichkeitsarbeitsabteilungen in den Heimen die Einrichtung einer Telefon-Hotline für Pflegefragen bspw. bei den Krankenkassen oder der Ausbau von örtlichen Beratungsstellen.

2. Förderung der **Gleichberechtigung** zwischen Personal und Bewohnern: Zufriedenheit und Wohlbefinden der Bewohner hängen auch von der Qualität der Kommunikation und Interaktion zwischen Mitarbei-

tern und Bewohnern und von dem Gefühl ab, als Mensch wahrgenommen und berücksichtigt zu werden. Fortbildungsseminare für das Personal sind eine gute Möglichkeit, eine verständnisvolle und respektierende Kommunikationskultur anzustoßen. Wichtig dabei ist, die eigenen Kommunikationshürden zu kennen und zu lernen, diese zu überwinden, um jede Gelegenheit der Kommunikation nutzen zu können. So kann eine partnerschaftliche und wertschätzende Beziehung zu den Bewohnern entstehen, die es ermöglicht, Ängste und Wünsche in Zusammenhang mit Einsamkeit offen zu artikulieren. Dazu wäre es auch notwendig, sich von einem in starre Zeitfenster festgelegten Leistungskatalog zu trennen.

3. Selbstwertgefühl vermitteln: Das **Gefühl des Gebrauchtwerdens** kennen viele Heimbewohner nicht mehr. Aus diesem Grund liegt es am Heim, den Bewohnern kleine Aufgaben und Verantwortung zu übertragen, um so vor allem dem Recht auf Teilhabe an Beschäftigungen und Aktivitäten gerecht zu werden. So bekommen die Bewohner die Möglichkeit, Interessen zu entwickeln, Interesse an sich selbst zu finden und z. B. im Rahmen einer gemeinsamen Gartenpflege Kontakte zu knüpfen.

4. Den Bewohnern vermitteln, dass sie umfassende **Mitwirkungsrechte** haben. Symptomatisch für das Problem der „gefühlten Unmündigkeit“ ist die eigentliche Ineffizienz des Heimbeirats, als jenes Gremium, das zwar Mitsprache garantieren soll, aber in der Praxis u. E. nicht annähernd diesen Anspruch erfüllt. Ziel muss es sein, ein Verständnis der eigenen Rechte bei den Bewohnern zu verankern und den Anspruch auf Mitwirkung zu erfüllen.

5. Das Thema **Sexualität/Intimität** nicht aus dem Alltag der Bewohner ausschließen. So können sich auch partnerschaftliche Beziehungen im Heim entfalten, ohne dass die jeweiligen Bewohner irgendeine Form von Diskriminierung befürchten müssen. Außerdem kann davon ausgegangen werden, dass durch die Befriedigung sexueller Bedürfnisse zur Gesundheit und zum Wohlbefinden eines Bewohners beigetragen werden kann. Um eine Enttabuisierung tatsächlich herbeizuführen, reicht es u. E. jedoch nicht aus, die Mitarbeiter in den Heimen über dieses Thema aufzuklären. Notwendig wäre eine Reaktion auf politischer Ebene, ähnlich wie bei der dänischen Gesetzesregelung „A guide to sexuality – Regardless of disabilities“, wonach einem Behinderten das

Recht eingeräumt wird, bspw. die Dienstleistung einer Prostituierten in Anspruch zu nehmen.

6. Den Bewohnern durch **bauliche Gegebenheiten** eine Umwelt anbieten, die in der Lage ist, den Bezug zur Außenwelt herzustellen. Denn die Erschließbarkeit des „Draußen“, also der Außenwelt, ist ein entscheidender Faktor von Lebensqualität im Alter. Denkbar wären das Vorhandensein und ein freier Zugang zu einer begrenzten Gartenanlage und die Integration eines öffentlichen Cafés in den Eingangsbereich der Heime. Fließende Übergänge zwischen öffentlichen und halb-öffentlichen Räumen können das Gefühl der Anonymität reduzieren und Kontaktaufnahmen erleichtern.

Die Umsetzung der bisher genannten Interventionsmaßnahmen geben die derzeitigen Ressourcen an Personal, Zeit und finanziellen Mitteln häufig nicht her, um die sozialen Kontakte für die Bewohner befriedigender gestalten zu können. Was also tun?

Wer einsam ist, dem kann auch durch kleine Veränderungen geholfen werden.

Folgende Erste-Hilfe-Maßnahmen können dem Leidensdruck der Bewohner entgegenwirken:

- Patenschaften, z.B. für Neuankömmlinge, Besuchspatenschaften, Patenschaften für gehbehinderte Bewohner und Tischpatenschaften
- Umgestaltung des Freizeitprogramms, z. B. Angebote mit reinem Unterhaltungscharakter (Kinoabende, Tanzabende, Poker-/Skatrunden) und für spezielle Interessen (gemeinsames Kochen, Foto-/Diaabende, gemeinsames Fußballgucken, Literaturabende)
- Regelmäßige Kontakte zu Kindern oder Tieren, z. B. durch eine Kooperation zu einer Kindertagesstätte, Spielecke für Kinder von Angehörigen, Hundebesuchsdienst, heimeigenes Tiergehege, Wellensittiche und Aquarien im Heim
- Mehr Abwechslung bei den Mahlzeiten, z. B. italienische Wochen, Lieblingsspeisen der Bewohner, Rezeptvorschläge der Bewohner einbinden

- Aufgaben und Verantwortung, z.B. Fische füttern, Gartenpflege, Geburtstagsliste erstellen und pflegen, kleine Büroarbeiten, Feierlichkeiten mitorganisieren
- Privatsphäre, z. B. eigener Zimmerschlüssel, Möglichkeit, Mahlzeiten auf dem Zimmer einzunehmen, Anklopfen

Es bleibt festzuhalten, dass das Zusammenleben in einem Heim viele Möglichkeiten bietet, Menschen zu treffen und kennen zu lernen. Damit diese Möglichkeiten in Zukunft besser genutzt werden, ist professionelle Pflege unabdingbar. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der kontinuierlichen Beziehungsarbeit mit den Bewohnern, wobei die Erfolgchancen mit einem entsprechend qualifizierten Pflegepersonal ansteigen. Skeptikern sei mit dem Worten von Regine

Hildebrandt geantwortet: „Erzähl mir doch nich, dasset nich jeht.“

Linkhinweis

Der Text beruht auf einer Diplomarbeit, die online hier zu finden ist:

<http://www.diplomarbeit-altenhilfe.de>

Kontakt

Juliane Hanisch-Berndt
Achtermannstr. 63
13187 Berlin

E-Mail: julhan@arcor.de

Manja Göritz
Berlin

Tel.: 01 78/1 83 69 60

E-Mail: manjagoeritz@gmx.de

Einsamkeitsprävention durch Lernen im Alter

Dominique Kern, Universität Mulhausen

1. Einsamkeit – ein problematischer Begriff, nicht nur im bilingualen deutsch-französischen Kontext

Aus wissenschaftlicher Sicht ist das Wort „Einsamkeit“ ein problematischer Begriff. Dies trifft umso mehr zu, wenn sich die etymologische Basis nicht ausschliesslich auf den deutschen Kultursprachraum bezieht, sondern sich im sprachgrenzenübergreifenden Raum zum Französischen befindet. So gibt es im Französischen mindestens zwei Übersetzungen für das deutsche Wort „Einsamkeit“: „isolement“ (Einsamkeit-Isolation) und „solitude“ (Einsamkeit-Alleinsein). Beide Begriffe werden umgangssprachlich synonym verwendet. Bei der „solitude“ schwingt aber implizit eine Selbststeuerungskomponente mit. Dabei gibt es auch Berührungspunkte mit der von Winnicott konzeptualisierten und im frühkindlichen Alter anzueignenden Fähigkeit zum Alleinsein (Vaucher, S. 29[i]). Der Begriff „isolement“ impliziert hingegen die Bedeutung des Umfeldes und wird in der sozio-gerontologischen Literatur in Frankreich bevorzugt verwendet um das Phänomen der abnehmenden Beziehungen im fortschreitenden Alterungsprozess zu beschreiben. Das „isolement“ wurde übrigens als einer der wesentlichen Todesfaktoren bei der Hitzewelle vom Sommer 2003 in Paris identifiziert (INED 2003, p. 2[ii]). Mehr als fünfzehntausend ältere Menschen kamen damals ums Leben. Dabei wurde bereits nach der Hitzewelle vom Juli 1995 in Chicago die Einsamkeit als einer der zentralen Faktoren erkannt (Semenza et al., 1996[iii]). Einsamkeit kann also ganz direkt tödlich wirken; es verwundert deshalb nicht, dass das Thema zunehmend an Interesse gewinnt.

Für Wissenschaftler stellt sich natürlich auch die Frage nach der Messbarkeit von „Einsamkeit“. Vereinfachend kann gesagt werden, dass es grundsätzlich zwei Möglichkeiten gibt: Die erste, qualitativer Natur, überlässt die Definitionsmacht den direkt Betroffenen. Wenn ein älterer Mensch angibt unter „Einsamkeit“ zu leiden kann davon ausgegangen werden, dass er „einsam“ ist. Die andere Lösung, quantitativ, beruht auf der Definition von messbaren Indikato-

ren, die im Falle der „Einsamkeit“ die sozialen Beziehungen betreffen. Für das französische Nationale Institut für Statistik und ökonomische Studien[iv] ist eine Person dann einsam („isolement relationnel“), wenn sie weniger als fünf Aussenkontakte privater Natur hat pro Woche (Pan Ké Shon 1999[v]). Als „Kontakt“ gelten Begegnungen mit Gesprächspartnern, die nicht im selben Haushalt wohnen, die mindestens fünf Minuten dauern und nicht ausschliesslich ökonomisch motiviert sind. Als Berechnungsgrundlage wurde derselbe Mechanismus wie bei der Armutsdefinition verwendet: Es werden als „einsam“ angesehen, Menschen die zweimal weniger Kontakte haben als die Mehrheit der Franzosen (weniger als der halbe Median), d.h. vier Gesprächspartner pro Woche (ibid).

Die Analyse der beiden Ansätze zeigt, dass die Isolation verstärkt bei den älteren Personen vorhanden ist, die ein geringeres Ausbildungsniveau aufweisen. Bei der Beurteilung des „Einsamkeitsgefühls“ hingegen gibt es keine signifikanten schichtspezifischen Unterschiede (David & Starzec 1996, p. 4[vi]). Es muss aber vor der Annahme gewarnt werden, dass der zunehmende Alterungsprozess die Einsamkeit automatisch verstärkt. In einer Längsschnittuntersuchung stellten Cavalli, Bickel und Lalive d'Épinay fest, dass dem nicht so ist (2002, S.144[vii]). Trotz der durchaus natürlichen Abnahme des sozialen Netzes im Alterungsprozess konnte keine generelle zunehmende Einsamkeit im Zusammenhang mit dem zunehmenden Lebensalter festgestellt werden. Allerdings weisen die Autoren darauf hin, dass es große interindividuelle Unterschiede gibt und dass eine nicht zu unterschätzende Anzahl älterer Menschen dem Risiko der Vereinsamung ausgesetzt ist (ibid, S. 145). Einsamkeit ist also keine unausweichliche Erscheinung im Alterungsprozess, aber das Risiko steigt für bestimmte Gruppen an.

2. Einsamkeitsprävention: Die Bedeutung der Lernbereitschaft

Studien zeigen, dass verschiedene Faktoren offenbar im Zusammenhang stehen mit „Einsamkeit“. So scheinen z.B. der körperliche und geistige Gesundheitszustand, die soziale Wohnsituation, die Umweltgestaltung im Wohnbereich, das Aktivitätsniveau oder das Einkommensniveau in Zusammenhang zu stehen mit der Einsamkeit

(Kern 2007, SS. 154-157[viii]). Allerdings muss präzisiert werden, dass es im Bereich der Humanwissenschaften meist nicht möglich ist, kausale Beziehungen stringent zu beweisen. Im Hinblick auf die Gestaltung von Präventionsangeboten ist das aber auch nicht unbedingt nötig, denn menschliches Handeln lässt sich so oder so gezielt nur unter bestimmten, nicht unbedingt wünschbaren, Bedingungen kausal beeinflussen. Präventionsaktivitäten gehen daher meist von einem mehr oder weniger definierten Kontext aus, der es erlauben soll, Risikofaktoren zu identifizieren und so zu beeinflussen, dass diese ihre Wirksamkeit möglichst wenig entfalten. Gleichzeitig soll es möglich sein, Schutzfaktoren zu entdecken und positiv zu unterstützen.

Es kann davon ausgegangen werden, dass Prävention dann erfolgreich ist, wenn die Zielpersonen Lernprozesse durchlaufen haben, die Ihnen erlauben, die Wirksamkeit von Risikofaktoren zu vermindern und die der Schutzfaktoren zu erhöhen. Meist ist das nur möglich, wenn gleichzeitig auch Verhaltensweisen geändert werden. Effiziente Prävention benötigt also die, mehr oder weniger bewusste, Bereitschaft der Personen, Lernprozesse zu initiieren, bzw. sich auf sie einzulassen. Es geht also um eine grundsätzliche Lernbereitschaft die im Rahmen des „life-long-learning“ auch für andere Generationen zu einer Schlüsselkompetenz wird. Der französische Erziehungswissenschaftler Philippe Carré hat dafür den Begriff „apprenance[ix]“ geprägt (2005[x]). Es geht um die intrinsisch motivierte Offenheit gegenüber Lernprozessen in allen Lebenssituationen und Lebensaltern.

Auf dieser Basis haben wir versucht, in einer Studie den Zusammenhang zwischen „Lernbereitschaft“ und „Einsamkeit“ zu analysieren (Kern, 2007[xi]). Eine Fragebogenuntersuchung bei 1462 Personen zwischen 70 und 90 Jahren zeigt, dass, statistisch gesehen, eine signifikante Abhängigkeit besteht zwischen der Lernbereitschaft und dem „Einsamkeitsgefühl“. Personen die angeben „sich einsam zu fühlen“ haben deutlich weniger Lernbereitschaft als Personen, die sich nicht oder nur selten einsam fühlen. Auch wenn die Studie es nicht erlaubt, eine abschließend kausale Beziehung zu identifizieren, so scheint es durchaus vertretbar die Hypothese zu formulieren, dass eine aktive Lernbereitschaft einen Schutzfaktor gegenüber Einsamkeit darstellt.

3. Aussichten

Als nächster Schritt stellt sich jetzt natürlich die Frage nach der Möglichkeit der Förderung der Lernbereitschaft bei jenen Menschen, die eben nicht die Kompetenz der „apprenance“ besitzen. Es kann davon ausgegangen werden, dass gezielte formelle Bildungsangebote[xii] vermutlich ineffizient sind, denn Personen die grundsätzlich keine Bildungsbereitschaft haben, werden sich vermutlich auch nicht spontan in eine formelle Bildungsveranstaltung einschreiben. Weitaus interessanter scheinen daher nicht-formelle[xiii] oder gar informelle[xiv] Bildungsangebote, deren Konzeptualisierung und Wirkung im Bereich des Forschungsgebiets „Bildung im Alter“ allerdings bisher sehr wenig untersucht worden ist. Es wäre interessant zu testen, inwiefern, unter welchen Bedingungen und ob überhaupt bei bildungsfernen Personen über gezielte Bildungsangebote die Lernbereitschaft nachhaltig erhöht werden kann.

Die Bedeutung auch noch so effizienter Angebote sollte aber nicht überschätzt werden. Man kann davon ausgehen, dass den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen eine zentrale Rolle zukommt. Wenn Altern in der Gesellschaft weitgehend als defizitorientierter Prozess wahrgenommen wird und alte Menschen v. a. als Kostenfaktor gesehen werden, bleibt nur wenig Platz für Prävention, die nicht direkt der Kostenreduktion dient. Im Rahmen eines ressourcenorientierten Altersbildes hingegen, das ältere Menschen als vollwertige und v. a. aktive Mitglieder der Gesellschaft sieht, macht Lernen im Alter nicht nur Sinn, sondern wird zum Muss. In dieser Perspektive werden die älteren Menschen im Rahmen ihrer Möglichkeiten auf natürliche Weise in gesellschaftliche Entwicklungsprozesse integriert. Das verlangt von ihnen einerseits Anpassungsleistungen (Lernprozesse), stellt andererseits aber auch eine pragmatische und gesamtgesellschaftlich getragene Einsamkeitsprävention dar.

Literatur

Carré, Ph. (2005). *L'apprenance – vers un nouveau rapport au savoir*. Paris : Dunod.

Cavalli, S., Bickel, J.F., & Lalive d'Epinay, Chr. (2002). Les événements marquants du grand âge sont-ils des facteurs d'exclusion?. *Gérontologie et Société*, 102, 137-152.

David, M.-G., & Starzec, Chr. (1996). Aisance à 60 ans, et isolement à 80 ans. Insee première, 447.

INED (2003). La canicule d'août 2003: combien de morts? qui est mort? Paris: INED.

Kern, D. (2007). La prévention de l'isolement des personnes âgées à travers la formation tout au long de la vie.

Thèse de doctorat en Sciences de l'éducation. Mulhouse: Université de Haute Alsace.

Pan Ké Shon, J-L. (1999). Vivre seul, sentiment de solitude et isolement relationnel. Insee première, 678.

Semenza, J.C., Rubin, C. H., Falter, K. H., Selanikio, J. D., Flanders, D., Howe, H. L., & Wilhelm, J. L. (1996). Heat-related deaths during the juli 1995 heat wave in chicago. New Englang Journal of Medecine, 335, 84-90.

Vaucher, G. (1985). Education et vieillissement: réflexions préliminaires. Gérontologie et Société, 33, 23-30.

Anmerkungen

[i] Vaucher, G. (1985). Education et vieillissement: réflexions préliminaires. Gérontologie et Société, 33, 23-30.

[ii] INED (2003). La canicule d'août 2003: combien de morts? qui est mort? Paris: INED.

[iii] Semenza, J.C., Rubin, C. H., Falter, K. H., Selanikio, J. D., Flanders, D., Howe, H. L., & Wilhelm, J. L. (1996). Heat-related deaths during the juli 1995 heat wave in chicago. New Englang Journal of Medecine, 335, 84-90.

[iv] Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE).

[v] Pan Ké Shon, J-L. (1999). Vivre seul, sentiment de solitude et isolement relationnel. Insee première, 678.

[vi] David, M.-G., & Starzec, Chr. (1996). Aisance à 60 ans, et isolement à 80 ans. Insee première, 447.

[vii] Cavalli, S., Bickel, J.F., & Lalive d'Epinay, Chr. (2002). Les événement marquants du grand âge sont-ils des facteurs d'exclusion?. Gérontologie et Société, 102, 137-152.

[viii] Kern, D. (2007). La prévention de l'isolement des personnes âgées à travers la formation tout au long de la vie. Thèse de doctorat en Sciences de l'éducation. Mulhouse : Université de Haute Alsace.

[ix] Apprenance könnte, wenn es denn unbedingt sein müsste, mit der Neuwortschöpfung « Lernigkeit » übersetzt werden.

[x] Carré, Ph. (2005). L'apprenance – vers un nouveau rapport au savoir. Paris : Dunod.

[xi] Op. cit.

[xii] Wie z.B. Kurse an Seniorenuniversitäten, Volkshochschulen, Stadtteilbüros etc.

[xiii] Angebote die nicht formell als « Bildung » deklariert sind, wo aber durchaus begleitete Lernprozesse stattfinden, z.B. im Rahmen der begleiteten Einarbeitung in eine ehrenamtliche Tätigkeit.

[xiv] Zu den informellen Bildungsangeboten können z.B. Bibliotheken, Webseiten, Seniorensseiten in Zeitungen und Zeitschriften, Seniorensendungen und -informationen in den elektronischen Medien etc.

Kontakt

Dr. Dominique Kern
Doktor der Erziehungswissenschaften
Dozent/Forscher (maître de conférences) an der Oberelsässischen Universität in Mulhausen (Université de Haute Alsace à Mulhouse)

E-Mail: dominique.kern@uha.fr

Einsamkeit lässt sich nur von innen öffnen Chancen und Grenzen von Besuchsdiensten

Karen Sommer-Loeffen, Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe, Düsseldorf

- Fühlen Sie sich - auch unter Menschen - einsam?
- Fühlen Sie sich abgelehnt und ungeliebt?
- Können Sie es alleine mit sich nicht aushalten?
- Haben Sie keine Freunde?
- Denken Sie, Sie sind nicht liebenswert und alle anderen sind besser?
- Haben Sie Schwierigkeiten, Kontakte zu knüpfen?

So lauten die Fragen eines Internet-Testes zum Thema „Einsamkeit“.

Einsamkeitsgefühle hängen mit unserer inneren Einstellung zusammen. Von Einsamkeit sprechen wir, wenn wir das Alleinsein oder auch Zusammensein mit anderen als Ausgeschlossenheit empfinden. Einsamkeitsgefühle können entstehen, obwohl wir verheiratet sind, Kinder haben oder in Gemeinschaft leben. Sie entstehen unabhängig von objektivierbaren Faktoren.

Es lassen sich **drei Phasen** der Einsamkeit unterscheiden:

- Eine momentane, vorübergehende Einsamkeit, z.B. bei Umzug, Auszug der Kinder, Arbeitslosigkeit
- Der langsame Rückzug, bei dem die Einsamkeit allmählich Dauerbegleiterin wird
- Die chronische Einsamkeit, bei der die Einsamkeitsgefühle Monate oder Jahre dauern.

Menschen, die sich einsam fühlen, glauben, nicht liebenswert zu sein. Sie leiden unter einer starken Angst vor Ablehnung. Sie warten auf die Initiative anderer.

Umgekehrt können Menschen, die mit sich allein zufrieden sind, sich selbst und die anderen mit ihren Schwächen annehmen.

Chancen und Grenzen von Besuchsdiensten

Durch Besuche nimmt die Gemeinde Kontakt auf zu den Menschen, die dort leben. Besuche werden zu bestimmten Anlässen durchgeführt, z.B. bei Geburtstagen, Neuzug. Besuche beziehen sich auf die unterschiedlichen Zielgruppen, meistens werden ältere Gemeindeglieder besucht. Sie werden von der Gemeinde aus initiiert oder von den Gemeindegliedern gewünscht.

Einander besuchen ist neben Briefen und anderen Kommunikationsmöglichkeiten das wichtigste Medium, um sich zu begegnen. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“- so hat es Martin Buber beschrieben. In der Apostelgeschichte oder in den Paulusbriefen lässt sich nachlesen, wie wichtig das Besuchen ist. Zum Beispiel, wenn Paulus zu Barnabas sagt: „Lass uns ausbrechen und nach unseren Geschwistern sehen in allen Städten, in denen wir das Wort des Herrn verkündigt haben, wie es um sie steht“.

Wie es um sie steht - das erfahren wir oft nur durch Besuche. Und gerade die Einsamkeit ist kein Gefühl der lauten Töne. Einsamkeit ist ein leises Gefühl, das gerade von vielen alten Menschen, aber auch bei jungen Menschen in den unterschiedlichen Lebenssituationen erlebt wird. Dieses leise Gefühl zu erspüren, zu entdecken und zu lösen, ist eine wichtige Aufgabe einer begrüßenden und besuchenden Gemeinde.

Wie können Besuche in diesem Sinne gelingend gestaltet werden?

Drei Aspekte sind da zu nennen:

- Haltung und Menschenbild
- Zuhören
- Begleiten

Für jeden Besuch, für jedes Gespräch ist die Haltung, das Menschenbild grundlegend. Der Psychologe und Theologe Carl Rogers hat hier wichtige Impulse gegeben: Jeder Mensch, so sagt er, trägt alles in sich, um seinen Lebensweg zu finden. Rogers stellt nicht das Problem des Menschen in den Mittelpunkt, sondern den Menschen selber. Um

sich zu entfalten, um wieder den Kontakt zu sich selbst zu entdecken, um sich aufzurichten und Wege aus der Einsamkeit zu finden, bedarf es einer stärkenden Haltung des Gesprächspartners, die sich mit drei Begriffen beschreiben lässt: Das einführende Verstehen, die Wertschätzung und die Echtheit.

Beim einführenden Verstehen versuche ich, ganz beim anderen zu sein und seine Gefühle wahrzunehmen. Ich nehme die Worte, die Mimik, die Gestik, das Sprechtempo, die Augen, die Haltung wahr und versuche wahrzunehmen, welche Gefühle den anderen wirklich bewegen: Nehme ich hinter oder in den Äußerungen meines Gegenübers Einsamkeit wahr, fühlt sich mein Gesprächspartner deprimiert, leuchtet in seinen Augen auch manchmal Hoffnung?

Ich begegne dem anderen mit einer bedingungslosen Wertschätzung. Ich schätze den anderen als Person, als von Gott geliebtes Kind, ungeachtet der Bewertungen, die ich möglicherweise verschiedenen Verhaltensweisen gegenüber habe. Ich versuche, den anderen in seinem Sosein wahrzunehmen, ohne an die Wertschätzung Bedingungen zu knüpfen. Nur in dieser Atmosphäre wird der andere Mut finden, sich zu öffnen.

Mein Gegenüber spürt, wenn ich mich „unecht“ verhalte. Die Echtheit meint, mit zwei Ohren zu hören, mit dem einen bei meinem Gegenüber zu sein, mit dem anderen eigene Empfindungen und Grenzen wahrzunehmen.

Zuhören: Das Gespräch

„...Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte...nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. [...] Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und er nur selbst irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt...und er erzählte alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn genauso, wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise

für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören.“

Aktiv zuhören, ganz beim anderen sein, ist eine „Zauberkraft“, wie in der Geschichte von Momo deutlich wird. Zuhören heilt. Durch das aktive Zuhören gelingt es mir, ganz beim anderen zu sein und seine Gefühle wahrzunehmen. Zuhören geschieht nicht nur mit dem Ohr, sondern auch, wie oben erwähnt, durch Sehen und Fühlen. Der Zuhörer fühlt mit, sucht mit und denkt mit.

Drei Bausteine des aktiven Zuhörens:

- Einander zuwenden, ohne mit den Gedanken schon bei einem anderen Thema zu sein. Blickkontakt halten und konzentriert sein. Ich verzichte darauf, von mir zu sprechen, sondern bin ganz beim anderen. Ich spreche nicht über das, was ich möchte, sondern über das, was der andere möchte. Keine anderen Handlungen zwischendurch.
- Ermutigende, keine ausfragenden Fragen stellen.
- Spiegeln: Das, was ich erspürt habe, spiegele ich dem anderen und biete ihm behutsam, offen und vorsichtig meine Wahrnehmung an. So kann der Besuchte mir auch zurückmelden, ob ich ihn richtig verstanden habe.

Sackgassen im Gespräch:

- Auf jeden Fall sollte in einer achtsamen, wertschätzenden Atmosphäre vermieden werden, Ratschläge zu erteilen, zu belehren, zu bewerten, zu verharmlosen, zu verallgemeinern, auszufragen, zu vertrösten, auszuweichen.
- Überfürsorgliche, dramatisierende, dominante, neugierige, neidische Haltungen werden Menschen einsamer zurücklassen, als sie es möglicherweise vor dem Gespräch waren.

Wie geht es weiter: Begleiten

Einfühlsamkeit und Achtsamkeit, Wertschätzung und Echtheit drücken sich vor

dem Gespräch schon dadurch aus, dass ich folgende Aspekte reflektiere:

a) Vorbereitung

Hier geht es zunächst um die Vorbereitung des Besuches

- Wen besuche ich?
- Muss ich mich vorher anmelden oder kann ich einfach hingehen?
- Kenne ich den zu Besuchenden? Kann ich an Themen anknüpfen?
- Hat der zu Besuchende das Gespräch gewünscht und selbst geäußert, dass er sich einsam fühlt? Haben mir andere mitgeteilt, dass sich der zu Besuchende einsam fühlt?
- Habe ich Schwierigkeiten, den Besuch wahrzunehmen?
- Sind die Schwierigkeiten so groß, dass meine Aufmerksamkeit gestört ist?

b) Der Rahmen des Gespräches

In dem Gespräch ist es wichtig, dass ich den Heimvorteil meines Gesprächspartners respektiere und die angemessene Balance zwischen Nähe und Distanz finde. Entlastend im Sinne der Echtheit ist es, mir und meinem Gegenüber zu signalisieren, welcher zeitliche Rahmen zur Verfügung steht.

c) Nach dem Gespräch

Fragen an mich selber nach dem Gespräch können helfen, das Gespräch noch einmal zu sortieren:

- Konnte ich gut zuhören?
- Habe ich ein Stück vom anderen verstanden?
- War die Besuchsdauer in Ordnung?
- Gibt es weitere Vereinbarungen mit dem Besuchten?

In einer achtsamen, warmherzigen, wertschätzenden und aufmerksamen Atmosphäre werde ich spüren, ob der Besuchte sich einsam fühlt. Gemeinsam kann überlegt werden, welche Unterstützung sich mein Gesprächspartner wünscht. Möchte er noch einmal besucht werden, braucht er therapeutische Hilfe, möchte er vielleicht einfach auch in seinem Gefühl verharren, weil es vertraut ist - entscheidend ist sein Bedürfnis.

Diese Impulse können dazu beitragen, dass einerseits der Besuchende seinen Blick weitet und andererseits der Besuchte spürt, so sein zu können, wie er ist und sich so zu öffnen und - vielleicht auch - sein inneres Gefängnis der Einsamkeit von innen zu öffnen.

Kontakt

Karen Sommer-Loeffen
Referentin für Ehrenamt und Selbsthilfe
Bahnhofsmissionen und Gemeindediakonie-
ausschüsse
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.
Lenastraße 41
40470 Düsseldorf
Tel.: 02 11/63 98-258
02 11/63 98-299
E-Mail: ksommer-loeffen@dw-rheinland.de
Internet: www.diakonie-rheinland.de

Unverdrängbare Einsamkeit Beobachtungen zu Erscheinungsformen der Einsamkeit in besonderen Lebenssituationen

Zuzanna Hanussek, Ev. Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid

Das Gefühl von Einsamkeit korrespondiert mit der Empfindung, nicht geliebt zu sein. Diese ist nicht an eine bestimmte Alterszeit gebunden; und doch kann sie im höheren Alter das Lebensgefühl stärker beeinflussen als in jüngeren Jahren.

„Nicht geliebt zu sein“ heißt, wenig oder keine Aufmerksamkeit für seine Interessen, Ansichten, Erinnerungen, Tätigkeiten oder auch seine Ängste, Traurigkeiten und Gebrechen zu erfahren.

Jüngere Menschen können diesen Mangel zumeist beruflich und mit Freizeitaktivitäten kompensieren. Erst dann, wenn sich gravierende Veränderungen im gewöhnlichen Alltagserleben einstellen, was in der Regel mit dem Eintritt in das Rentenalter oder mit gesundheitlichen Einschränkungen einhergeht, kann **fehlende Aufmerksamkeit** deutlich zutage treten.

Darum ist Einsamkeit im Alter anders – vor allem in der stationären Altenhilfe. Menschen, die dort leben, sind auf sich selbst zurückgeworfen. Die geringe Aufmerksamkeit, die ihrer Person entgegengebracht wird, ist augenscheinlich. Ein jüngerer und mobiler Mensch würde sich ablenken, um den Schmerz, der mit dem Gefühl nicht geliebt zu sein einhergeht, zu verdrängen. Menschen, die im Pflegeheim wohnen, können das nicht. Sie haben keinen Haushalt mehr, keinen Beruf, zumeist keinerlei Hobbys. Sie haben auch keine Sorge, für etwas verantwortlich zu sein.

Einsamkeit in Heimen kann ein beständiger Schmerz sein.

Erscheinungsformen I

Manchmal sind alte Menschen ganz still. Manchmal brüllen sie ein immer gleiches Wort: „Hallo, hallo, hallo“ oder „Mutter, Mutter, Mutter“- stundenlang, tagelang, bis zum Tod. Manchmal, eher selten, weinen sie.

Ihr Gesichtsausdruck ist leer oder misstrauisch oder einladend.

Ihre Haltung ist abgewandt, eingesunken. Der Kopf hängt. Sie schlafen.

Aber es ist kein guter Schlaf um 11.00 vormittags vor dem Mittagessen; kein guter Schlaf um 13.00 vor dem Zubettbringen für den Mittagsschlaf, kein guter Schlaf um 15.00 kurz vor dem Kaffee, kein guter Schlaf um 17.00 kurz vor dem Abendbrot, vor dem endgültigen „Ins-Bett-Bringen“ zur Nacht.

Wird das „**Einsamkeitsbrüllen**“ zu laut oder führt das „**Abgewandtsein**“ dazu, dass Speisen und Getränke abgelehnt werden, kann ein Aufenthalt in einer Geronto-Psychiatrie angeordnet werden.

Die Einsamkeit wird therapiert; manchmal mit einer speziellen Medikation, manchmal mit Aktivitätstrainings oder auch mit Schlafentzug. Manchmal mit allem, was psychiatrisch machbar ist. So kann es geschehen, dass „Brüller“ ruhig und zufrieden ins Heim zurückkehren. Die „Abgewandten“ sind nach manch einem Psychatriemonat bereit, „Kartoffeln zu schälen oder Pillendöschen auszuwaschen“. Sie verweigern Essen und Trinken nicht mehr. Die Psychiatrie macht aus „einsamen Brüllern“ und „einsamen Abgewandten“ „**einsame Zufriedene**“ und „**einsame Aktive**“.

Die Einsamkeit in den Heimen fühlt sich an wie ein beständiger Schmerz. Anders als bei den Einsamen, die in eigenen Wohnungen oder Häusern leben, kann der Heimschmerz von Angehörigen, Besuchern und Personal tagtäglich wahrgenommen werden. Der Schmerz bleibt nicht verborgen. Einsamkeit füllt die Räume.

Alle wissen von ihr. Es ist, als ob sich viele damit abgefunden hätten, dass es Menschen gibt, die einsam sind, weil ihnen keine Aufmerksamkeit entgegengebracht wird.

Erscheinungsformen II

Einsame Menschen müssen nicht unbedingt alt und gebrechlich sein. Manche sind lediglich aus konventionellen Lebensbezügen ausgeschieden. Ich denke zum Beispiel an Menschen, die auf der Straße oder in Obdachasylen leben. Manche von ihnen reagieren auf den Mangel an Aufmerksamkeit mit einem asozialen Verhalten. Manche sind gehässig oder gar gefährlich. Manche trinken so viel, dass sie immer wieder stürzen

und ständig zerschlagen sind. Manche sind Krüppel. Ihnen fehlen Arme und Beine; sie haben Krebs oder leiden an Gedächtnisstörungen. Manche sind humorvoll und geistreich und charmant. Viele hatten eine Familie, die häufig für alle, auch für Partner und Kinder, unglücklich auseinandergegangen ist. Oft gibt es Schuldgefühle, selten eine Gelegenheit zur Buße. Manche töten sich oder werden getötet.

Die Einsamkeit fühlt sich dort, wo sie gerade sind, wie ein beständiger Schmerz an.

Aufmerksamkeitshorizont erweitern

Soll Einsamkeit verhindert werden, muss Aufmerksamkeit geübt werden. Das beginnt damit, sich selbst als solch einen nach Aufmerksamkeit Strebenden, nach Liebe Bedürftigen zu erkennen. Es bedeutet, nach der eigenen Einsamkeit zu suchen, die mit allerlei Kompensaten zugeschüttet wird.

Es kann helfen, sich das jesuanische Liebes-Gebot zu vergegenwärtigen: „Liebe deinen Nächsten, denn **er ist wie du**“. Es bedeutet nicht zuletzt, sich das eigene Altern oder auch ein mögliches gesellschaftliches/berufliches Scheitern vor Augen zu führen, mit der Aussicht auf jeden Fall einsam zu werden, falls die gegenwärtigen Aufmerksamkeits-Kriterien (jung, erfolgreich, gesund, etc.) nicht bald durch weitere wie alt, gescheitert, krank ergänzt werden.

Kontakt

Dr. Zuzanna Hanussek
Pfarrerin und Gerontologin
Kirchenkreis Gelsenkirchen-Wattenscheid
Pastoratstr.10

Tel.: 02 09/1 79 84 51

E-Mail: Zuzanna.Hanussek@kk-ekvw.de

Einsamkeit(en) in der Bibel

Volker König, Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe, Düsseldorf

Friedrich Nietzsche hat seine Kritik am Christentum bekanntlich auf die Formel gebracht: „Sie müssten erlöster aussehen!“. Nun kennen die Ursprungserzählungen des christlichen Glaubens, die Bibel mit ihren beiden Testamenten, an zentraler Stelle Erzählungen über Erlöser, Erlösung und Erlöste. Biblische Erzähler kennen aber auch Situationen, Lebensschicksale, Zustände, in denen sich Erlösung (noch) keine Bahn gebrochen hat. Die biblische Botschaft blendet das alltägliche Erleben ja nicht aus. Erlösung erhebt nicht über die Widerfahrnisse des Lebens. Sie vollzieht sich vielmehr mitten in ihnen – nicht selten in Prozessen des Wartens und Hoffens.

So begegnen uns in der Bibel auch Geschichten der Einsamkeit. Vier „Gesichter der Einsamkeit“ will ich kurz benennen.

Einsamkeit A (Genesis 1 und 2)

Obwohl die biblischen Bücher keiner in neuzeitlichem Verständnis chronologischen Ordnung folgen, findet sich gleich auf den ersten Seiten das Nachdenken über die Ursprünge des Menschen und seiner Welt. Sie wollen weniger Historisches als vielmehr Grundsätzliches erzählen. Dabei wird sehr schnell der Mensch und seine Einsamkeit zum Thema. Anders als es unser modernes anthropozentrisches Selbstverständnis nahelegt, ist der Mensch nicht von Anfang an. Er kommt hinzu. Da gibt es schon die Ordnung von Tag und Nacht, von Himmel und Erde, von Meer und (Acker-)Land. Da gibt es auch schon die Kreatur in einer unglaublich bunten Vielfalt. Erst dann kommt der Mensch hinzu. Und er ist Teil des Ganzen. Mit der Natur verbindet ihn sein „Baustoff“. Der Mensch ist **adam**, er ist genommen von der *adamah*, der Ackererde. Und der Mensch ist verwandt mit der Kreatur – wie sie lebt er von der *ruah*, vom Gottesatem, der alles am Leben erhält. Da steht er nun, *adam*, umgeben von einer reichen Vegetation und einer unglaublichen Artenvielfalt. Und er kann nur anerkennend staunen: so viel Gutes, und ich ein Teil davon. Aber das Staunen hält nicht lange. Nicht, dass ein Wort der Klage laut geworden wäre. Aber der Schöpfer scheint es sofort bemerkt zu

haben: Mitten in dem reich ausgestatteten Paradiesgarten ist der Mensch doch nicht glücklich. Vielmehr: Er ist allein, er ist einsam. Und das scheint keine Nebensächlichkeit zu sein, der man durch einen Verweis auf die Vielfalt des Geschaffenen so einfach begegnen könnte. Darum entschließt sich der Schöpfer zu einem fundamentalen Eingriff. Er schafft dem Menschen ein Gegenüber, das ihm entspricht (so die wörtliche Übersetzung). *Adam* bekommt als Gegenüber eine *Eva* – durch das Gegenüber *Eva* wird er erst zu *Adam* – und umgekehrt. Das *Ich* entsteht im *Du*-Sagen – so fasst es Martin Buber. Der evangelische Theologe Karl Barth sieht in diesem für den Menschen so wesentlichen Verhältnis des *Ich* zum *Du* (das nicht auf die Ehe beschränkt ist, wie manche Exegeten die biblische Geschichte engführend auslegen) die genau so grundlegende Verhältnisbestimmung des Menschen zu Gott abgebildet. Menschliche Existenz ist Existenz in Beziehung – zum Mitmenschen und zu Gott. Ein Mangel an Beziehung ist – in beiderlei Hinsicht – eine ernste Angelegenheit.

Einsamkeit E (1. Könige 19)

Eine der vielleicht schönsten biblischen Geschichten erzählt von einer zweiten Einsamkeit. Auch hier ist ein Mensch allein, auf sich gestellt. Jedenfalls sieht er es so. Und wo immer man ihn anspricht, sprudelt das geradezu aus ihm heraus. Aber worunter er leidet, ist weniger das schiere Alleinsein. Er ist vielmehr der Auffassung, dass er allein ist in seinem „Kampf um Wahrheit und Gerechtigkeit“. Aus dem Nachbarland war eine Form von Religiosität in Israel eingesickert, die den Ethos des Landes fundamental unterhöhlen würde. War in Israel auch der König nur ein Bruder unter Brüdern – und wie alle dem Gesetz untergeordnet, so legitimierte diese andere Frömmigkeit den König zu grenzenloser Macht. Recht war, was diese Macht sicherte. Auch wenn dabei viele unter die Räder kamen. Gesponsert von höchster Stelle, fand die Religion rasch begeisterte Anhänger im ganzen Land. **Elia** wähnt sich allein. Sind denn alle verblendet? Sieht denn keiner, wo das hinführen wird? Die Leute lassen sich verführen von den bunten Riten und rauschenden Opferfesten. Elia stemmt sich gegen das drohende Unheil. Aber er ist am Ende machtlos. So bringt er sich in Sicherheit. Er ist frustriert. Er flüchtet zum alten Gottesberg, in die Einsamkeit der Wüste. Dort klagt er Gott

seine einsame Position als letzter, übriggebliebener Gerechter. Der depressive Sog dieser Einsamkeit ist so stark, dass Elia nicht mehr leben möchte.

Dem depressiven Elia begegnet ein fürsorglicher Gott. Er stärkt den „Aussteiger“ auf seinem Weg in die Wüste (Einsamkeit kann in der Bibel auch therapeutische Funktion haben!). Er hört ihm geduldig zu. Immer wieder fasst Elia sein einsames Leiden in Worte. Ganz am Ende erhält er von Gott eine Antwort. Und zwar sehr feinfühlig spricht Gott Elia an, so, dass der das Wort annehmen kann. Für Elia, der in der Klage zu Gott hin aus seinem einsamen Leiden heraustritt, öffnet Gott einen neuen Horizont.

- Gott zeigt ihm die Vielzahl derer - modern gesprochen: ein Netzwerk -, die wie Elia selber der Versuchung der fremden Macht nicht erlegen sind.
- Gott zeigt Elia ein Gegenüber, der ihn unterstützt in seiner Aufgabe.
- Gott öffnet Elia den Blick für neue mächtige Koalitionspartner, wo Elia sie bestimmt nicht erwartet hätte.

Einsamkeit J (Matthäus 27)

Einsamkeit A – als anthropologische Grunderfahrung – und Einsamkeit E – als gefühlter Mangel an Solidarität im Kampf um Gerechtigkeit sind sozusagen „ethisch neutral“. Einsamkeit J bringt eine neue Komponente ins Spiel.

Begonnen hat bei ihm vielleicht auch alles wie bei Elia: Er wollte Gerechtigkeit für sein Land, das unterdrückt wurde. Begonnen hat auch bei ihm alles wie bei Adam: Er fand ein Gegenüber, das ihm entsprach. Sie waren eine ganze Gruppe, ein verschworenes „Zwölfer-Team“. Angeführt von einem Charismatiker, der von Gerechtigkeit sprach und Taten der Gerechtigkeit übte, die unübersehbar waren. Auf ihn hatte er alle seine Hoffnungen gesetzt. Aber die Begeisterung kippte wohl irgendwann in Skepsis und am Ende in Frustration um. Die Vorstellungen des charismatischen Führers entsprachen je länger je weniger seinen Vorstellungen davon, wie Gerechtigkeit herzustellen wäre. So startete **Judas** den verzweifelten Versuch einer „paradoxen Intervention“ (so jedenfalls interpretieren manche sein Verhalten). Er lieferte den Jesus

aus Nazareth, seinen Hoffnungsträger, an die Unterdrücker aus. Er wollte Jesus damit provozieren, dass der sich doch auf seine, des Judas, Spielart der Herstellung von Gerechtigkeit einlassen würde, ja musste: Der gewaltsame Aufstand gegen die Unterdrücker. Aber sein Plan misslingt. Jesus lässt sich gefangen nehmen. Er wird ans Kreuz geschlagen. Zu spät geht Judas auf, was er getan hat. Er hat die Gerechtigkeit in Person verraten. Und er hat sich das auch noch bezahlen lassen. Diese Schuld sondert ihn von den anderen elf ab. Auch von denen, die ihn bezahlt haben, gibt es keine Hilfe in dieser prekären Situation. Schuld treibt ihn in eine Isolation, aus der es für ihn kein Entrinnen gibt. So kann und will er nicht mehr leben. Und da ist keiner - wie bei Elia -, dem er seine Einsamkeit klagen und der ihm ein helfendes Wort sagen könnte.

Einsamkeit der Einsamkeiten: Einsamkeit J2 (Matthäus 27,46)

Dass das Isolations-Geschick des Judas keine Zwangsläufigkeit haben muss, zeigt der Vergleich mit einem anderen aus dem Zwölferkreis: Auch Petrus hatte aus Angst, selber in die Sache hineingezogen zu werden, seine Bekanntschaft und Zugehörigkeit mit dem verhafteten Jesus vehement und nachdrücklich geleugnet. Auch dieser Verrat an der Person und an der Gerechtigkeit des Jesus aus Nazareth trieb in die Verzweiflung: Petrus läuft weinend in die Nacht. Aber er hat eine neue geheimnisvolle Begegnung mit Jesus, aus der ihm Kraft der Vergebung ein neuer Weg eröffnet wird. Ein Weg in eine neue Gemeinschaft und deren gewaltlosen Kampf für die Gerechtigkeit. Das ist der Beginn dessen, was wir Kirche nennen – die von der Sache her nichts anderes ist als die Gemeinschaft derer, die nach der Gerechtigkeit trachten, inspiriert, getragen und korrigiert vom Geist des Jesus aus Nazareth.

Im Hinblick auf Einsamkeit kulminiert bibliisches Nachdenken in jenem **Schrei Jesu am Kreuz**: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen.“ Die diesen Schrei hören, so berichtet der Evangelist Matthäus, kommen zu dem staunenden Bekenntnis: „Wahrlich, dieser ist Gottes Sohn gewesen.“

Die Tragweite dieser Erzählung für die Frage nach dem Umgang mit der Einsamkeit kann man nur verstehen, wenn man die ganze Geschichte davor (wie sie in diesem

Beitrag skizziert wurde) mit im Blick behält: Was bleibt, wenn – so will Matthäus das sagen –, was bleibt, wenn Gottes Sohn selber in eine letzte Einsamkeit versinkt? Was, wenn es am Ende doch keine göttliche Macht wider die Einsamkeit gibt? Was, wenn am Ende die Einsamkeit regiert?

Das Evangelium des Matthäus endet bekanntlich nicht mit der Geschichte der Kreuzigung, vielmehr steht „Matthäi am Letzten“ der Auftrag, die unbegreifliche Geschichte von der Auferstehung des Gekreuzigten in dieser Welt bekannt zu machen. Und zwar ausnahmslos allen. Als gute Nachricht, Evangelium. Als Hoffnungsgeschichte. Als Beziehungsgeschichte.

Der Beziehungskreis, der in Genesis beginnt, schließt sich hier. Denn die Auferstehung Jesu ist kein miraculöses Geschehen, es ist eine Beziehungsgeschichte. Am Ende verhallt der Schrei am Kreuz nicht ungehört in der Nacht. Gott hört ihn. Am Ende siegt nicht Einsamkeit oder Isolation im Tod. Gott tritt im Tod an Jesu Seite und überwindet den Tod – die Fesseln der letzten Einsamkeit sind durchbrochen. Am Ende steht die Beziehung – die Beziehung vom Anfang: Die Beziehung Gottes zum Menschen. Das Ich Gottes erreicht das Du des Menschen auch noch, wo kein menschliches Du mehr mein Ohr erreichen kann. Dem ist auch keine Isolation durch eine noch so schwerwiegende Schuld gewachsen. Von hierher kam Petrus' Entlastung, als er auf geheimnisvolle Weise dem auferstandenen Jesus begegnet ist.

Nicht immer ist dem, der seine Existenz auf diese biblischen Geschichten gründet (Glauben), die Erlösung ins Gesicht geschrieben. Erlösung ist gegründet in der letzten Überwindung von Einsamkeit – sie

ist aber immer auch noch Hoffnung auf die Überwindung von Einsamkeit in der konkreten Situation. Christenmenschen sind wie Elia unterwegs, noch nicht angekommen. Sie suchen gelegentlich Einsamkeit regelrecht auf (Beten), um nicht von den Gefühlen der Einsamkeit überschwemmt zu werden. Nicht immer gelingt es christlicher Gemeinde, die Einsamen in den Blick zu bekommen, ihnen Gegenüber zu sein, sie zu besuchen, ihnen zuzuhören und ihnen zu erzählen. Auch gelingt es nicht immer, dass Menschen aus ihrem (vermeintlich) einsamen Leiden an der Ungerechtigkeit heraustreten und die solidarische Gemeinschaft entdecken, die es längst neben ihnen gibt.

Im Du, sagt Martin Buber, ereignet sich das Ich. Die Not der Einsamkeit – da ist kein Du – ist zugleich der Weg aus der Einsamkeit (hin zum Du).

Im kleinen Du, so fährt Buber fort, berühre ich den Saum des großen Du Gottes.

Das große Du Gottes, so bezeugen die biblischen Schriften, trägt mein kleines Ich sogar noch dann, wenn mich kein anderes Du mehr erreichen kann.

Kontakt

Volker König
Leitung der Stabsstelle
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.
Stabsstelle Diakonisches Profil und Kommunikation
Lenaustraße 41
D-40470 Düsseldorf

Tel.: 02 11/63 98-217

E-Mail: v.koenig@diakonie-rwl.de

Internet: www.diakonie-rwl.de

Diskussion

„Parallele Monologe“ Einsamkeit – ein Kommunikationsproblem?

Peter Schulz, Bewegungstrainer/
Feldenkraislehrer, Düsseldorf

Sind Sie einsam? Oder vielleicht allein? Allein und einsam? Oder allein, aber nicht einsam? Oder nie allein, aber sehr einsam? Und warum können Menschen sich einsam fühlen, auch wenn sie in Gesellschaft sind?

All dies sind Fragen, die uns mit zunehmendem Alter verstärkt beschäftigen. Nämlich dann, wenn es aufgrund der Lebensumstände zu häufigeren Situationen des Alleinseins kommt und die Zahl der Menschen um uns, mit denen wir ein vertrautes persönliches Verhältnis führen, immer übersichtlicher wird.

Alleinsein besteht nur aus der Abwesenheit anderer Wesen und wäre somit eigentlich relativ leicht veränderbar. Einsamkeit hingegen hat mit unseren Beziehungen und Kontakten zu tun, und könnte somit vielleicht auch als Kommunikationsproblem verstanden werden. Einsamkeit resultiert aus der Erfahrung, mit niemandem mehr wirklich in Kontakt zu sein, unabhängig von der körperlichen Präsenz anderer.

Parallele Monologe

Das mag nun zunächst so klingen, als ob das ja wohl sehr einfach zu beheben sein müsste. Ein Kommunikationsproblem im Zeitalter der Kommunikation, in dem jeder ein Handy in der Tasche hat, uns unglaubliche Kanäle zur Übermittlung von Daten und Informationen zur Verfügung stehen in Form von Computern, Radio, TV etc.?! Aber wovon ich spreche, ist der Mangel an Verständnis füreinander und für das gehörte Wort. Denn dort liegt ein Hauptproblem: in unserer Sprache bzw. unserem Sprechen. Wir glauben gern, dass wir, wie kein anderes Wesen, in der Lage sind, über unsere Sprache miteinander in Beziehung zu sein und uns „auszutauschen“. Aber Sprache ist auch die beste Voraussetzung für Missverständnisse. Ja, ich möchte fast so weit gehen, zu sagen: Sprache ist die Bedingung für Missverständnis.

In meiner langjährigen Praxis in der Arbeit mit Menschen und meinem lebenslangen Umgang mit Menschen habe ich immer

wieder die Erfahrung gemacht, dass man unglaublich gut aneinander vorbeireden kann. Zwei Menschen (oder natürlich auch mehr) können stundenlang miteinander reden ohne überhaupt ansatzweise ins Gespräch zu kommen. So finden dann **parallel laufende Monologe** statt, die deshalb nicht als solche auffallen, weil jeder das vom andern Gehörte vor dem Hintergrund seines eigenen, gerade ablaufenden, Gedanken- und Wahrnehmungsmodells interpretiert. Alles, was ich sage entspringt ja meinem aktuellen Gedankengang und auf dieser Basis formuliere ich eine „Botschaft“ an mein Gegenüber. Dort kommen zwar exakt die Worte an, die ich abgeschickt habe, werden aber vor dem Hintergrund des empfangenden Gedankenmodells interpretiert und uminterpretiert. Die Antwort erfolgt auf eben dieser Basis und wird bei mir wiederum „übersetzt“ in mein Modell. So glauben wir oft, mit anderen zu kommunizieren, verbringen tatsächlich aber gerade Meisterleistungen im „Überhören und Uminterpretieren“.

Zehn Menschen, zehn Auffassungen

Erlauben Sie mir, Ihnen zum Interpretieren von Gehörtem ein Beispiel aus meiner Praxis als Feldenkraislehrer zu geben. Bei der Feldenkraismethode geht es ums Lernen, und zwar am konkreten Beispiel sensomotorischen Lernens. Die meisten Menschen kommen zu uns wegen irgendwelcher Schmerzen und Beschwerden und erhoffen sich Hilfe. Sie erhalten dann aber nicht Medizin o.ä., sondern ihr Nervensystem wird vor Situationen gestellt, in denen es lernen kann, sich umzuorganisieren. Auf diese Weise lernt das Individuum einen anderen Selbstgebrauch und darüber ergeben sich dann Möglichkeiten, die Symptome zu erübrigen.

Dieser Prozess nun wird zum Teil in Gruppen durchgeführt. Die Teilnehmer liegen z.B. mit geschlossenen Augen auf dem Boden und hören meine Worte, mit denen ich eine bestimmte Bewegungsabfolge genau beschreibe. Die Aufgabe der Einzelnen ist nun, diese Anleitung in angenehmster Weise für sich umzusetzen. Wenn am Boden zehn Leute liegen und die nachweislich gleichen Worte hören, dann ist es nicht selten, dass zehn verschiedene Umsetzungen zu sehen sind. Und das geschieht exakt vor dem oben beschriebenen Hintergrund. Jeder hört die Worte, interpretiert sie vor dem

Hintergrund seiner persönlichen Erfahrungen, seines erlernten Bewegungsrepertoires und seiner Vorstellungen darüber, was möglich ist und was nicht. Daraus ergeben sich dann zum Teil extrem unterschiedliche Handlungen.

Nun ist es in einer solchen Gruppensitzung natürlich ungleich einfacher, solche **Missverständnisse** zu sehen, eben weil man sie sehen kann. Die Antworten der TeilnehmerInnen erfolgen eben nicht mit Worten, die wieder der Interpretation bedürften, sondern in sichtbaren und fühlbaren Handlungen. Sichtbar für mich, als demjenigen, der auf dieser Basis seine nächste Anweisung formuliert und fühlbar für jede einzelne Person, weil sie es als mehr oder weniger angenehm empfindet.

Auf sich selbst lauschen

Nun mögen Sie sich vielleicht noch fragen, was denn derartiges Bewegungslernen mit Einsamkeit zu tun hat. Nicht etwa die Gruppe, sondern der Umgang mit sich ist hier die Verbindung. Für die oben beschriebenen Kommunikationsprobleme ist meiner Erfahrung nach das „Selbstverständnis“ von wesentlicher Bedeutung. Wie könnte man jemand anderes verstehen und ihm wirklich zuhören, wenn man sich selbst nicht versteht und sich kein Gehör schenkt? Und das ist es, was bei diesem Lernprozess, der nicht von aussen bewertet wird, sondern vom eigenen Empfinden entwickelt wird; die **Fähigkeit, wieder auf sich selbst zu lauschen** und sich und die eigenen Bedürfnisse zu verstehen. Wenn das gelingt, rückt es auch wieder in den Bereich des Möglichen, anderen zu lauschen und deren Botschaften zu verstehen, selbst wenn die Worte wenig elegant gewählt wurden. So kann dann aus den parallelen Monologen tatsächlich der Dialog werden, den wir uns ersehnen und der auch als Mittel gegen Einsamkeit funktioniert.

Ist man also allein mit sich, weil niemand zugegen ist, hat aber Beziehungen mit Menschen, mit denen ein solcher Dialog möglich ist, wird man sich kaum einsam fühlen. Da reicht dann sogar ein gelegentliches Telefonat, ein Brief- oder heute Emailwechsel, um das Gefühl zu haben, da ist jemand, der mich versteht oder, besser gesagt, mit dem ich mich verstehe. Da braucht es dann aber auch kaum Worte, um dieses Gefühl zu erzeugen, weil ein Blick, eine Berührung oder eine Geste schon Ver-

ständnis schafft. Diese Art von Verständnis ist also unabhängig von der verbalen Ebene, sondern ist ein Vorgang sinnlicher Wahrnehmung und darauf basierendem Einfühlungsvermögen. Sich in jemand anderen einfühlen zu können, braucht die Erfahrung der Selbstwahrnehmung. Ist diese nicht vorhanden oder nur auf starke und somit nicht ignorierbare Reize wie Schmerz reduziert, ist es auch kaum möglich, die Stimmungen und Regungen des anderen wahrzunehmen.

Tanz zwischen zwei Nervensystemen

Körperübung - eine Person erspürt die Kopfbewegungen einer zweiten, liegenden Person. Häufig ist es mir passiert, dass Menschen vor mir in der Praxis saßen und versuchten, mir ein Leiden, einen Schmerz zu schildern, der sie jahrelang quält und sie von Arzt zu Arzt trieb, auf der Suche nach Hilfe. Befragte ich sie dann nach dem genauen Ort, der Qualität und den Zeitpunkten der Beschwerden, bekam ich Antworten wie: Ja, das weiß ich auch nicht, da habe ich noch nie drauf geachtet. Nach Jahren der „Erfahrung“ mit dem Problem!! Auch begegneten mir nicht selten Menschen, die auf den ersten Blick sicher nicht als einsam einzustufen waren, weil in jahrzehntelanger „glücklicher“ Beziehung lebend. Aber wenn ich dann mit jedem Einzelnen an seinen Problemen arbeitete, zeigte sich, dass man vom jeweils Anderen kaum etwas über dessen Bedürfnisse, Sorgen und Hoffnungen wusste.

Wenn nun solche Menschen durch die Feldenkraismethode weiter kommen, passiert etwas sehr bemerkenswertes, und zwar macht ihr Nervensystem seit vielleicht sehr langer Zeit zum ersten Mal wieder die Erfahrung, verstanden zu werden und nimmt die sich daraus ergebende **Chance zur Neuorganisation** gerne wahr. Diese Momente kommen häufig bei der „Funktionalen Integration“ genannten Einzelarbeit vor. Hierbei wird der verbale Teil der Kommunikation umgangen und der Klient oder die Klientin liegt ruhig auf einer Liege und nimmt die Stimulation des Nervensystems über Berührungen und passive geführte Bewegungen wahr. Dies ist ein sehr direkter Weg der Verständigung, eben weil die verbalen Fehlinterpretationen umgangen werden. Moshé Feldenkrais beschrieb diesen Vorgang der funktionalen Integration gern als "Tanz zwischen zwei Nervensyste-

men", also ein Prozeß des "Sich- aufeinander-einlassens oder -eingehens".

Mensch-Tier-Kommunikation

Kommen wir nun zurück zu der Frage, ob man Einsamkeit mit verbesserter Kommunikation erfolgreich bekämpfen kann. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung führt über die Lernschritte des Systems zu einem gesteigerten Wohlbefinden. Fühlen wir uns wohler und verfügen darüber hinaus über die Fähigkeit, anderen zuzuhören, werden wir von anderen natürlich auch ganz anders wahrgenommen und angenommen. Unser soziales Gefüge wird sich zwangsläufig in dem Maße verbessern, wie wir auf andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen treffen.

Da diese Voraussetzung, auf andere Menschen mit ähnlich verbesserten Antennen zu treffen, zugegeben eine Erschwernis bedeutet, versuchen viele Menschen bewußt oder unbewußt, dem aus dem Weg zu gehen. Sie leben nämlich **in engem Kontakt mit Tieren**, bei denen zwangsläufig das verbale Missverständnis keine Rolle mehr spielt. Dabei kann man dann zweierlei beobachten. Zum einen eine Beziehungsform, bei der ständig seitens des Menschen verbal kommuniziert wird, aber die Antwort quasi

immer passt, weil man sie ja selbst gibt. Dies sind dann die Menschen, die plaudernd den Hund ausführen und ihm dabei allerhand erzählen. Zum anderen sind es Beziehungen, die wirklich weitgehend wortlos auskommen und von wirklich großem Verständnis geprägt sind. Hier findet eine einfühlsame, wortlose Verständigung statt und es wird wohl auch weniger das Gefühl von Einsamkeit eine Chance haben.

Fazit

Gleichgültig ob wir nun drohender Einsamkeit mit verbesserten Beziehungen zu Mensch oder Tier begegnen wollen, ich hoffe ich konnte meine Ansicht vermitteln, daß die Voraussetzung eine verbesserte Beziehung zu mir selbst ist.

Kontakt

Peter Schulz
Aachener Str. 37
40223 Düsseldorf

Tel.: 02 11/31 31 30
Fax: 02 11/31 31 71

Email: info@bilker-bewegungsraum.de
Internet: www.bilker-bewegungsraum.de

Vielfältige Aspekte: Einsamkeit und Offene Soziale Altenarbeit

Ursula Steiner, Caritasverband für das Erzbistum Paderborn

Die soziale Situation älterer Menschen ist nicht generell mit dem Begriff Einsamkeit zu charakterisieren. Überhaupt ist zu klären, welche **unterschiedlichen Konnotationen** mit dem Begriff verbunden sind. Ist es Isolation, Alleinsein, Ausgestoßensein oder gar Entfremdung? Häufig werden diese Begriffe nicht genau unterschieden und nicht selten synonym verwendet. Nicht jeder, der allein ist, fühlt sich auch einsam.

Wird der Begriff für sozialwissenschaftliche Forschung eingesetzt, ist es wichtig, zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation zu unterscheiden (Ursula Lehr). Eine erste Annäherung an das Thema wäre daher die Unterscheidung dieser beiden Begriffe.

Der Begriff „Soziale Isolation“ erfasst vor allem objektive Gegebenheiten im Bereich sozialer Kontakte. Isolation beschreibt einen objektiven Sachverhalt, also das tatsächliche Nicht-Integriert-sein in oder Ausgeschlossen-sein aus sozialen Netzwerken.

Der Begriff „Einsamkeit“ zielt mehr auf das subjektive Erleben des sozialen Interaktionsgefüges ab. Über soziale Interaktionen laufen ja größtenteils Prozesse der Selbstvergewisserung über die Wichtigkeit und Angemessenheit bisherig gelebter Maximen, Werte und Überzeugungen. Unter dem Begriff Einsamkeit wird der Kontaktverlust zu den Bezugsgruppen verstanden. An Bezugsgruppen orientieren wir unser Verhalten. Sie bieten uns Möglichkeiten der Identifizierung mit Relevanzbereichen des sozialen Handelns. In ihnen erleben wir unser eigenes Dasein als sinnvoll (Hans Peter Dreitzel). Bezogen auf den Kontaktverlust kann Einsamkeit verstanden werden als subjektive Artikulation eines erlebten Leidensdruckes. Die Bedeutung von Bezugsgruppen, sozialen Interaktionen und Netzwerken für den Einzelnen wäre hier noch näher zu untersuchen. Allgemein kann gesagt werden, in sozialen Netzwerken werden wir in unseren Richtlinien, an denen wir unser Handeln orientieren, bestärkt und anerkannt. Hier erleben wir unser eigenes Handeln als sinnvoll. Wir beginnen, uns für die eigene soziale Umgebung als einen wichtigen Teilhaber zu begreifen und dafür

selbst zu achten. Vielleicht wird damit deutlich, wie das Leiden an der Einsamkeit verstanden werden könnte.

Wenn sich auch beide Begriffe „Soziale Isolation“ und „Einsamkeit“ in ihrer Eigenart je einzeln beschreiben lassen, so sind sie tatsächlich auf das engste miteinander verwoben. Die Unterscheidung trägt allerdings auch einen Widerspruch in sich. Das Auftreten von Isolation muss nicht mit der Empfindung von Einsamkeit einhergehen, und dies gilt auch nicht umgekehrt.

Von der Kontakthäufigkeit wird das subjektive Gefühl der Einsamkeit also nicht bestimmt. Manche Menschen fühlen sich einsam, sind aber keineswegs isoliert, wenn man Ausmaß und Art der objektiv feststellbaren Sozialkontakte zugrunde legt. Andere hingegen, die verhältnismäßig wenige Sozialkontakte besitzen, fühlen sich jedoch keineswegs einsam. Von daher gesehen hängt das **Ausmaß von Einsamkeitsgefühlen** mit persönlichen spezifischen und biographischen Momenten zusammen, nämlich:

- Einsamkeit als Funktion der Erwartungshaltung hinsichtlich der verschiedensten Sozialkontakte,
- Einsamkeit als Funktion der Inaktivität und Langeweile,
- Einsamkeit als Folge des Verlusts einer nahestehenden oder geliebten Person sowie
- Einsamkeit als Funktion der psychischen und sozialen Abhängigkeit.

Was sind Gründe für Einsamkeit, was fehlt Menschen, wenn sie sich einsam fühlen?

Das Auftreten von Einsamkeit wird also von mehreren Faktoren bestimmt, die in Wechselwirkung zueinander stehen. Und so ist das Phänomen Einsamkeit kaum mit all seinen subtilen Bedingungen zu erfassen. Neben den sozialen Gegebenheiten müssen auch idiosynkratische Momente, die individuelle Persönlichkeitsstruktur und die jeweilige Einsamkeitsbiographie stärker berücksichtigt werden.

Im Nachspüren nach den sozialen Ursachen der Einsamkeit, die hier zunächst als Kontaktverlust bezeichnet werden, lässt sich weiter ausführen, dass es zumindest **vier typische Fälle von Kontaktverlust** gibt,

die Einsamkeit implizieren: Unterprivilegierung im Herkunftsmilieu, Diskriminierung, Stigmatisierung, Verlust des eigenen Gruppenmilieus. Einsamkeit wird der Kategorie des subjektiven Empfindens zugeordnet (Clemens Dannenbeck) und stellt eine psychische Reaktion auf die jeweilige soziale Situation dar, in der sich die Person aktuell befindet. Diese Situation ist mit zwei Aspekten verbunden. Mit dem Beziehungsaspekt, wenn Einsamkeit aus Defiziten im sozialen Netzwerk resultiert, und mit dem Lebenslagenaspekt, insofern sie in Defiziten der objektiven Lebenssituation begründet ist.

Kontaktverlust kann ein Grund für Einsamkeit sein. Daher ist es wichtig, auch nach dem **Beziehungsnetz** zu fragen. In welchen Beziehungen lebe ich? Wer ist in meinem Leben von Bedeutung, für wen bin ich von Bedeutung? Wem gebe ich Nähe/Hilfe und wer gibt mir Nähe/Hilfe (gegenseitige Hilfe). Welche Beziehungen haben sich verändert? Welche Beziehungen sind unverändert geblieben? Welche sind neu hinzugekommen?

Hier weise ich auf eine altersspezifische Problematik hin, die mit der Tendenz zur Feminisierung und Singularisierung im Alter thematisiert wird. Unter Feminisierung versteht man vornehmlich das zahlenmäßige Ungleichgewicht von Männern und Frauen in hohem Alter, unter Singularisierung die Zunahme in Einpersonenhaushalten lebender, vor allem verwitweter Menschen. Dieser Vereinzeln in Haushalten muss jedoch keine Vereinsamung folgen, darauf weisen die Daten aus dem Alters-Survey zu familialen Wohnentfernungen hin. Wenn eine räumliche Distanz zum näheren Bekanntenkreis und zu den Familienangehörigen dazukommt, ist soziale Isolation ein häufiges Schicksal. Entscheidend ist hier die Beziehung zu den Kindern. Die Daten zeigen, dass die angesprochene Problemgruppe älterer alleinstehender Frauen mit ihrer Situation verhältnismäßig gut zurecht kommt. Dies mag vielleicht auch daran liegen, dass Frauen eher Angebote der Altenarbeit wahrnehmen und zwar überproportional – sie prägen diese Angebote. Überhaupt akzeptieren sie kommunikative Angebote eher als Männer. Auch das mag erklären, warum Frauen ihre Lebenssituation ohne Partner als überwiegend positiv beurteilen.

Vielleicht könnten weitere Daten Aufschluss geben, ob Einsamkeit ein Männerthema ist?

Will man den Standpunkt, dass die Artikulation von Einsamkeit keine restlos subjektive Kategorie ist, sondern in den jeweiligen lebensweltlichen Verhältnissen wurzelt und damit prinzipiell rekonstruierbar ist, nicht über Bord werfen, sollte man nicht nur nach dem „ob“ sondern auch nach dem „wie“ der jeweiligen Kontakte fragen. Die **Struktur der Beziehungen** sollte ins Blickfeld geraten.

Wenn das Bedürfnis eines Menschen nach anderen Menschen individuell und zeitlich verschieden ist und Längsschnittstudien zeigen, dass dieses Bedürfnis abhängt von der Größe und Komposition des sozialen Netzwerkes und vor allem vom Lebensstil einer Person, den sie über ihr ganzes Leben hinweg geführt hat, so kann man doch sagen, dass Menschen für Menschen wichtig sind und sogar von einer fundamentalen Bedeutung der Menschen für den Menschen sprechen (Norbert Elias).

In einer Gesellschaft der Kommunikationsdichte könnte man eigentlich davon ausgehen, dass Einsamkeit ein obsoletes Gefühl ist. Menschen sind schnell miteinander in Kontakt. Aber scheinbar gibt es doch Einsamkeit. Und die Frage stellt sich für mich, ob Einsamkeit letztlich doch ein Tabu-Thema ist. Verständlich ist, wenn man einer Definition nachgeht, wonach Einsamkeit mehr ist als die Absenz sozialer Beziehungen, nämlich ein Zustand individueller Anomie (Zustand mangelnder gesellschaftlicher Integration innerhalb eines sozialen Gefüges, verbunden mit Einsamkeit und Hilflosigkeit).

Auf eine weitere altersspezifische Problematik möchte ich hinweisen. Menschen, deren Erwerbsbiographie den größeren Teil ihres Lebens mit geprägt hat, haben in der Regel auch eine hohe Identifikation mit ihrem Beruf aufgebaut. Beim Eintritt in den Ruhestand verlassen sie ein Umfeld, das Quelle sozial vermittelter Selbstachtung und Sinnstiftung für sie darstellte. Diese Beschreibung trifft bestimmt nicht auf alle zu, die ihre Arbeit niederlegen. Für einige mag der Prozess der Entberuflichung jedoch zu innerem Leerlauf freigesetzter Energie führen, insofern keine neuen Beschäftigungen gefunden werden, die an die Stelle der entstandenen Lücke treten. Die Ausgrenzung aus dem Berufsleben kann für manche eine Chance bedeuten, nach einem neuen Start ein neues Leben zu beginnen. Doch für viele Menschen kann der vorzeitige Ruhestand eher eine Minderung der Lebensqualität,

Isolation und Einsamkeit bedeuten. Wenn hier die funktionale Einbindung, das heißt die gesellschaftliche Integration von Generationen angesprochen wird, stellt sich die **Frage nach den Rollenmustern**, die für ältere Menschen nach ihrer Pensionierung zur Verfügung stehen. Zwei Bereiche sind damit – neben andern – angesprochen: die Familie und ehrenamtliche Tätigkeiten.

Kann überhaupt von einer „Ausgrenzung“ von Menschen im Ruhestand aufgrund ihrer funktionalen Entbindung gesprochen werden? Gibt es nicht andere Alternativen für eine gesellschaftliche Partizipation, z.B. in Familie, Verbänden, Parteien und anderen Assoziationen?

Soziologisch betrachtet beschreibt Einsamkeit die soziale Situation eines Menschen, die durch eine permanente, zeitlich befristete oder aus bestimmten sozialen Lagen sich ergebende Reduktion der Aktivitäten und der sozialen Interaktion gekennzeichnet ist (Karl-Heinz Hillmann). Einsamkeit stellt sich den Soziologen meist als Problem dar, da Angehörige bestimmter sozialer Kategorien (Helmut Schoeck) an Vereinsamung leiden können. Die einsamen Menschen gelten dann vor allem als Störenfriede der sozialen Ordnung, da sie immer wieder von Orientierungslosigkeit befallen werden, die zur Abweichung von geltenden Normen führt. Die Bewältigung von Einsamkeit ist jedoch als individuelle und kollektive Aufgabe zu sehen, da letztlich jeder Mensch Einsamkeit erfährt (Krukenberg).

Um einen weiteren Zugang zu dem Thema Einsamkeit zu bekommen, wäre es sicher aufschlussreich, den Gedankengang „**Tabuthema**“ zu untersuchen.

In den Sozialwissenschaften gibt es auf den ersten Blick nicht viele Hinweise auf die spezifischen Emotionen im Zusammenhang mit Einsamkeit. Interessant finde ich, einmal Einsamkeit und Scham in Zusammenhang zu sehen. Vielleicht bietet sich ein Zugang zum Thema Einsamkeitsgefühle über das Thema Scham?

Ich möchte auf eine weitere Unterscheidung hinweisen. Es gibt das Gefühl der sozialen Isolation und das Gefühl der emotionalen Ferne zu anderen Menschen. Soziale Einsamkeit bezieht sich auf das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit sowie Verfügbarkeit von Freunden oder Verwandten. Emotionale Einsamkeit bezieht sich auf das Gefühl des Verlassenseins, Isoliertseins, Ausgeschlossenenseins bzw. dem Fehlen einer Vertrau-

ensperson. Damit wird deutlich, dass das Vorhandensein sozialer Interaktionspartner grundsätzlich nicht das Ausbleiben von Einsamkeit garantiert. Trotz zahlreicher Sozialkontakte können tiefe emotionale Einsamkeitsgefühle vorhanden sein.

Von daher stellt sich die Frage, ob das Leben statt in einem Einpersonenhaushalt in einem Mehrpersonenhaushalt oder anderen Wohnformen überhaupt ein Garant gegen Isolation und Einsamkeit sein kann. (Ursula Lehr)

Ich denke, dass die Einsamkeitsgefühle weder verhandelbar noch diskutierbar sind. Einsamkeit ist schweigend präsent. Und damit ist eine Schwierigkeit gegeben, dass kaum einsame Menschen erfasst werden können.

Einsamkeit des Alters?

Ist die Verknüpfung von Alter und Einsamkeit überhaupt zutreffend? Ich denke, dass es sowohl selbständig lebende ältere Menschen gibt, die über ein Netz sozialer Kontakte verfügen, als auch ältere Menschen, die als vereinsamt betrachtet werden können.

Bei der Suche nach Einsamkeit im Alter wird deutlich, dass sich dieses Thema insbesondere hinter der Analyse zu Wohlbefinden im hohen Alter (erfolgreiches Alter) verbirgt und dadurch das Altersbild eher positiv gefärbt dargestellt wird (Berliner Altersstudie). Dies wäre nun auch zu hinterfragen, wieweit man der **Bedeutsamkeit von Einsamkeit** im Alter hinreichend gerecht wird. Wird vielleicht hier das charakteristische Leid, das mit der Einsamkeit verbunden ist, marginalisiert?

Für eine Betrachtung des Zusammenhangs von Einsamkeit und Alter muss man davon ausgehen, dass es kaum möglich ist, den Lebensabschnitt Alter mit all seinen spezifischen Emotionen zufriedenstellend zu erfassen. Die Lebensformen im Alter sind dafür längst zu vielfältig geworden.

Was schützt vor Einsamkeit? Was hilft bei Einsamkeit?

Sozialkontakte können vor Einsamkeit schützen, wenn sie wirksam sind und wenn für den älteren Menschen wenigstens teilweise **folgende Bedürfnisse erfüllt** werden: emotionale Bindung, soziale Integration, der Wunsch, andere zu versorgen,

Bestätigung des Selbstwertes, Existenz einer verlässlichen Gemeinschaft, Rat in Krisensituationen.

Engagiert sein kann helfen. In vielen unterschiedlichen Initiativen stellen heute viele ältere Menschen ihre Erfahrung und Kompetenz bereit, z.B. politische Interessenvertretungen älterer Menschen und konkrete Hilfeleistungen für andere ältere Menschen stellen dabei einen großen und wichtigen Arbeitsbereich dar.

Auch anderes Engagement kann helfen. Es gibt Initiativen, wo es mehr um Kommunikation und Kontakte der Generationen untereinander geht, Initiativen auf der lokalen Ebene, wobei es um unspektakuläre Hilfsdienste, wie etwa Oma-Hilfsdienst oder Abholdienst oder Besuchsdienst geht. Mit all diesen Einsätzen wird eine unschätzbare Hilfe geboten. Zudem sind sie ein Hinweis auf die große Bereitschaft der älteren Menschen, sich zu engagieren.

Auch die kleinen Dinge sind von Bedeutung, wie „Wen könnte ich mal wieder anrufen und fragen, wie es geht? „Wen könnte ich mal besuchen?“, Wen könnte ...“

*„Die Neigung des Menschen, kleine Dinge für wichtig zu nehmen, hat sehr viel Großes hervorgebracht.“
(Lichtenberg)*

Allerdings genügt es nicht, sich ausschließlich auf die Potentiale des Alters zu stützen, denn wir haben es mit einer „neuen“ Alterssituation zu tun, im Sinne zunehmender Polarisierung von positivem und negativem Alter. Der Wandel der Altersstrukturen ist geprägt von der Frage, wie eine erneute gesellschaftliche Einbindung bzw. Vergesellschaftung alter Menschen gelingen kann. Soziale Isolation ist nicht nur als Folge defizitärer Kommunikationsstile der älteren Menschen zu sehen, selbst wenn das Selbstmanagement eine wesentliche Rolle spielt. Vielmehr sind hier unterstützende Maßnahmen der Politik gefragt, die älteren Menschen auch in lebenspraktischer Hinsicht eine **Teilhabe am gesellschaftlichen Leben** ermöglichen.

Einsamkeit und soziale Isolation wären nur unzureichend erfasst, wenn sie nur als soziales Problem gesehen werden. In den Blick müssen auch die Strukturprobleme sozialer Integration bzw. sozialer Ausschlüsse ge-

nommen werden. Damit sind externe Bedingungen gemeint, die Einsamkeit und soziale Isolation begünstigen. Mangelnde Einkaufsmöglichkeiten, Fehlen von Infrastruktureinrichtungen, Dienstleistungen, altersgerechten Wohnungen, architektonische Gegebenheiten sind es, die z.B. die soziale Netzwerkbildung einschränken.

Wo begegnet mir im Berufsalltag Einsamkeit?

Woran lässt sich erkennen, erspüren, ob jemand einsam ist?

In meinem Arbeitsbereich, Offene Soziale Altenarbeit (OSA), habe ich es mit Schnittstellen zu tun und so begegne ich dem Thema Einsamkeit ebenso in den Fragen zu Armut und Alter(n), Sucht und Alter(n), Suizid und Alter(n), Trauer und Alter(n), Behinderung und Alter(n), Krankheit und Alter(n), Migration und Alter(n), Pflegebedürftigkeit und Alter(n), Wohnungslos und Alter(n), also immer da, wo es um Isolation und Ausgrenzung geht. Serviceangebote (Dienste und Einrichtungen), Kontaktstellen, Anwaltschaften, aktive Gemeinde, Selbsthilfe müssen sensibilisiert werden hinsichtlich des Phänomens Einsamkeit.

Zum Engagement anregen ist eine Seite. Soziales Engagement kann helfen mit der eigenen Einsamkeit besser umzugehen. Aber Vorsicht: Für andere da zu sein ist schön und anspruchsvoll, aber Selbstschutz im Engagement braucht auch das Nein-sagen-können, um die Belastbarkeit nicht zu überschätzen.

Was bedeutet das Thema „Einsamkeit“ für ihre Tätigkeit?

Hat das Thema Einsamkeit eine Bedeutung?

Es steht außer Frage, dass Wege geebnet werden können und müssen.

Für die Offene Soziale Altenarbeit mit seinen Implikationen wie Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe, Soziale Teilhabe als aktive Gesundheitsförderung, Wohnen als zentrales Thema, der Wert der Bildung im Alter, Alter und Migration, pflegende Angehörige und Armut im Alter geht es um zentrale Fragestellungen.

Welche **Ressourcen und Fähigkeiten** haben Ältere und wo können sie sich einbringen? Wie können Barrieren abgebaut werden, die sie daran hindern, ihre Kompeten-

zen und Fähigkeiten in noch stärkerem Umfang einzubringen?

Wie können Selbsthilfe und nachbarschaftliche Netzwerke initiiert und begleitet werden, die sozialräumlich verankert sind und ein möglichst langes Leben im gewohnten Umfeld realisierbar werden lassen? Beispiele sind Seniorencafé, Nachbarschaftstreffs von Bewohnern im Wohnblock, Stadtteilprojekte „Älterwerden“, Erzähltreffen, Reisegruppen, Besuchsdienste, Beratungsangebote usw.).

Als eine wirksame Form der Prävention, also der Vorbeugung vor Einsamkeit ist die soziale Teilhabe zu sehen. Sozial eingebunden zu sein, gebraucht zu werden, neue Rollen und Aufgaben zu finden, führt zu einer subjektiv besseren Befindlichkeit, zum subjektiven Gesundheitszustand. Folgende Fragen stellen sich uns: **Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein**, um Teilhabe zu ermöglichen? Wie können auch zurückgezogene ältere Menschen erreicht werden? Wie können ihnen Brücken gebaut werden, um Disparitäten – entwickelt im Laufe des Lebens - im Alter nicht noch zu verstärken?

Nicht alle älteren Menschen sind in der Lage, Kontaktmöglichkeiten aufrechtzuerhalten. Durch ihre körperlichen Begrenzungen können sie nicht die Dinge tun, die sie gern tun würden. Eine zugehende Altenarbeit lässt den älteren Menschen nicht allein und hilft ihm, möglichst lange selbständig leben zu können. Begleitung und Unterstützung dieser älteren Menschen beugen der Gefahr vor, dass diese älteren Menschen nicht durch das „soziale Netz“ hindurch fallen, sondern von Hilfsangeboten erfasst werden.

Wohnen hat eine zentrale Bedeutung für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Alltag im Alter heißt Wohnalltag (Saup 1993). Es gibt heute beides: eine hohe Wohnbindung mit den damit verbundenen Gefühlen der Identität und ebenso eine wachsende Zahl privater Umzüge im Alter. Dahinter stehen die Motive: Nähe zur Familie, Überwindung von Wohnmängeln, Selbständigkeit, Skepsis vor dem Leben im Heim. Vor diesem Hintergrund wird **Wohnraumberatung** wichtig, z.B. über die Möglichkeiten einer behinderten- bzw. altersgerechten Wohnausstattung, das Wohnumfeld (Nachbarschaften entdecken, Erreichbarkeit der Angebote), eine sozialräumlich adäquate Infrastruktur für ältere Menschen und die gemeinschaftlichen Wohnformen, zum Teil

als „Mehr-Generationen-Projekte“, die im Sinne von „Wahlverwandtschaften“ funktionieren sollen. Wenn all das wichtig ist und wichtiger wird, hat das Konsequenzen. Es werden sowohl Wohnformen benötigt, die dem Wunsch nach Selbständigkeit und der freien Wahl von Gemeinschaften und Lebensform entsprechen, als auch Wohnformen mit umfassender Hilfe (soziale Angebote, Pflege, Förderung der Selbstbestimmung).

Wenn vom Wert der Bildung im Alter gesprochen wird, dann weist dies in zwei Richtungen. Hinter dem Selbstbezug steht das Konzept der Identität im Lebenslauf (Selbstvergewisserung, Selbstreflexion, Sinnfindung, Spiritualität), hinter dem Sozialbezug steht das Konzept der lebenslangen Sozialisation (Zugehörigkeit, Teilhabe, Einbindung). Die Bedeutung von Bildung im Alter kann darin gesehen werden: Sie schafft Möglichkeiten der Sozialisation und stärkt ein positives gesellschaftliches Altersbild (Palmore 1979), sie steigert das physische und psychische Wohlbefinden (Schaie 1994), sie wirkt sich günstig auf den sozialen Status aus (Phillipson 1998), sie stärkt Kompetenzen und Selbstorganisation des Individuums (Baltes 1996), sie ist wichtig für die Antizipation und Verarbeitung kritischer Lebensereignisse (Becker 1998) und sie senkt das Mortalitätsrisiko (Amaducci et al. 1998). Mit welchem Bildungsbegriff wird gearbeitet? Wie können lebensweltliche Ansätze und Bildungsanliegen stärker verknüpft werden? Wie können zugehende Formen von Bildung in der Praxis verankert werden? Wie kann Lebensgeschichte zum Ansatz von Bildungsanliegen gemacht werden?

Eine weitere zentrale Fragestellung wird sich in den nächsten Jahren stellen, wenn ältere Migrantinnen / Migrantinnen gemäß der Bevölkerungsprognosen die stärkste steigende Bevölkerungsgruppe sein werden. Die ehemals angeworbenen Arbeitsmigrantinnen und deren Familienangehörige sind hier die größte Gruppe. Sie kehren nach der Beendigung ihres Erwerbslebens zunehmend nicht mehr in die Heimat zurück, altern also in Deutschland. In den Lebenslagen von Migrantinnen / Migrantinnen zeigen sich kumuliert typische Benachteiligungsfaktoren (materielle Benachteiligung, Zugangsbarrieren zu sozialen Diensten und Angeboten).

Häusliche Pflege in der Familie ist oft nicht „sichtbar“. Sie wird von Familienangehörigen geleistet: Ehepartner, Töchter, Schwie-

gertöchter, Söhne. Die Prognose weist auf eine wachsende Zahl von **Menschen mit Pflegebedarf** hin, vor allem bei Personen, die langfristig Begleitung und Unterstützung brauchen, sowie auf eine Abnahme des Potentials familiärer Pflege. Welche fachlichen Konsequenzen ergeben sich aus den Entwicklungen und Bedürfnissen? Die Kommstrukturen werden nicht genügend genutzt, niedrigschwellige Bringstrukturen sind notwendig, neue Pflegearrangements sind zu bedenken. Aber es gibt auch hier bereits Projekte, die ausgerichtet sind auf Ältere, die sonst nicht aus dem Haus kommen (Stadtranderholung und Freizeiten für chronisch kranke alte Menschen, flankierende Hilfen, ehrenamtliche Begleitung und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige).

Das Thema **Armut im Alter** ist nicht nur als eine materielle Armut zu sehen. Armut betrifft den Menschen in verschiedenen Lebensbereichen. So gibt es neben der materiellen Armut die gefühlte Armut, soziale Armut und spirituelle Armut. Dies zeigte ei-

ne repräsentative Befragung zur „Teilhabe im Alter unter besonderer Berücksichtigung von Altersarmut“.

Der Arbeitsbereich Offene Soziale Altenarbeit versteht sich als ein wichtiger Baustein im System von Diensten und Einrichtungen für ältere Menschen. In ihrer integrierenden und präventiven Wirkung angesichts des demographischen Wandels ist sie als ein wichtiger Faktor (nicht nur kostensenkender Faktor) im Sozial- und Gesundheitswesen zu werten. Sie wirkt als Türöffner und als Wegweiser, sie schafft Partizipation und Integration sowie Kooperation und Vernetzung.

Kontakt

Ursula Steiner
Caritasverband für das
Erzbistum Paderborn
Am Stadelhof 15
33098 Paderborn

E-Mail: U.Steiner@caritas-paderborn.de

Gesichter der Einsamkeit - Erfahrungen aus Begegnungstäten

Regina Kube und Sylvia Meissler, Offene Altenarbeit, Innere Mission – Diakonisches Werk Bochum

Einsamkeit begegnet uns als Mitarbeiterinnen der Offenen Altenarbeit in vielen „Gesichtern“, es gibt für uns nicht die Einsamkeit. Einsamkeit hat vielfältige Ausprägungen, ist verbunden mit den verschiedensten Gefühlen und hat unterschiedlichste Ursachen. Nachfolgend sollen, orientiert an den Leitfragen des Forum Seniorenarbeit „Gesichter der Einsamkeit“ skizziert werden.

Die Mehrzahl der Senioren und Seniorinnen in Seniorenwohnanlagen sowie die Besucher und Besucherinnen von Begegnungstäten wohnen allein. Alleinsein ist dabei nicht gleichzusetzen mit Einsamkeit. Alleinlebend wird häufig vor allem von Frauen auch als befreiend empfunden, im Sinne von „nicht mehr für jemanden sorgen müssen“.

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist nicht objektiv messbar, sie ist subjektiv und verbunden mit unterschiedlichen Gefühlen. Dies können Gefühle von **Verlassenheit** sein („Ich bin die letzte aus meiner Familie“), die entstehen insbesondere nach dem Tod von nahen Angehörigen. Bei körperlichen Einschränkungen, z.B. in der Bewegung, im Gedächtnis entstehen häufig Gefühle von Hilflosigkeit („Ich kann gar nichts mehr“) und **Abhängigkeit** („Ich muss warten bis die Kinder kommen“). Diese Gefühle sind dann besonders ausgeprägt, wenn der ältere Mensch vorher ein sehr tätiges Leben geführt hat und nun nicht mehr die gewohnten alltäglichen Aufgaben, dazu zählt auch das Ehrenamt, ausführen kann. Darüber hinaus kann der Eindruck des eigenen Unvermögens im Umgang mit einer veränderten Lebenssituation (z.B. nach Tod des Partners) dazu führen, dass ein Gefühl von **Hilflosigkeit** und damit Einsamkeit entsteht. Alle oben genannten Gefühle drücken auch einen Mangel aus, beispielsweise einen Mangel an Menschen, Kraft, Kompetenz oder Herausforderungen. Letztendlich kann hieraus ein Mangel an Lebenssinn entstehen; es lohnt sich nicht mehr zu leben.

Woran erkennt man Einsamkeit?

Einsamkeit ist an verschiedenen Kennzeichen erkennbar und erspürbar. Die Indikatoren betreffen das äußere Auftreten, das Verhalten, die Kommunikationsfähigkeit sowie die psychische Verfassung. Sie treten allein oder im Verbund auf. Menschen, die einsam sind, legen häufig keinen Wert mehr auf die eigene äußere Erscheinung (Körper- und Kleiderpflege) sowie die Pflege ihrer Wohnung (**Verwahrlosung**). Es gibt niemanden mehr, für den es „lohnt“ sich zu recht zu machen; die Wohnung muss nicht mehr gepflegt werden, da niemand mehr zu Besuch kommt. Umgekehrt kann Ordnungs- und **Sauberkeitsfanatismus** auch ein Indiz von Einsamkeit sein. Die Wohnung in Ordnung zu halten wird zum Lebensinhalt und Ziel; die Beschäftigung soll die Einsamkeit überdecken. Menschen, die sich einsam fühlen tendieren zu einer Hyperaktivität, z.B. dass Annehmen vieler Ehrenämter; Tätigkeiten für Enkel und Kinder – fliehen aus der eigenen Wohnung. Eine geringe Frustrationstoleranz kann ebenfalls ein Zeichen von Einsamkeit sein. Dies zeigt sich insbesondere dann, wenn Senioren nach dem ersten Besuch in einer Gruppe wieder wegbleiben, weil „es ihnen nicht gefallen hat“. Eine weitere Verhaltensweise, die ein Indiz sein kann, ist **Aggressivität** (schnelles laut werden, wenn etwas nicht so ist, wie der ältere Mensch es sich vorgestellt hat – z.B. hausmeisterliche Hilfe ist nicht sofort verfügbar.) Im Bereich der Kommunikation sind unserer Meinung nach Kennzeichen für Einsamkeit, dass ein Senior/Seniorin sich im Gespräch nicht mehr einlassen kann. Das Gespräch geht am Gegenüber vorbei, es berührt ihn nicht. Darüber hinaus gibt es auch Bewohner/Bewohnerinnen, Besucher/Besucherinnen, die konkret äußern, dass sie sich einsam fühlen, keine sozialen Kontakte mehr haben. Wobei wir der Ansicht sind, dass nicht alle, die laut äußern, dass sie einsam sind – einsam sind. Die Klage über fehlende Familie, „Ich hab' ja keinen mehr“, wird nicht selten auch als Auftakt bzw. Rechtfertigung zur Kontaktaufnahme mit nicht nahestehenden Personen genutzt. Diese äußern dann ihrerseits Bedauern und vermitteln somit Zuneigung, Beachtung.

Depressivität (der ältere Mensch hat zu nichts Lust, möchte nur schlafen), **Suchtverhalten** (aus dem Glas Bier am Abend werden zwei und mehr) und **wechselnde**

Stimmungslagen (himmelhochjauchzend, zu tode betrübt) können psychische Anzeichen von Einsamkeit sein.

Was sind Gründe von Einsamkeit?

Einsamkeit kann gerade im höheren Lebensalter durch **„schicksalhafte“ Veränderungen** entstehen, d.h. Veränderungen, auf die der Senior keinen Einfluss hat. Diese Einsamkeit wird als nicht gewollt erlebt und verursacht häufig Leiden. Ein Leid kann bspw. sein, niemanden mehr zu haben, mit dem ich wichtige Entscheidungen besprechen kann oder gemeinsame Erinnerungen teilen kann – ich fühle mich einsam. Ursachen für diese Art von Einsamkeit sind in Umwälzungen im sozialen Netzwerk ebenso zu finden (z.B. Berufsaufgabe, Tod des Partners, Krankheit von Freunden, Wegzug der Kinder) wie in den eigenen körperlichen Veränderungen, z.B. schlechtes Sehen, Hören, Demenzerkrankung, Erkrankung des Bewegungsapparates.

Einsamkeit kann aber auch bewusst gewählt bzw. ein Leben lang praktiziert sein – im Sinne von **„Einzelgänger“**, „Einzelgängerin“. Diese älteren Menschen hatten bereits in ihrem frühen sozialen Umfeld wenige Kontakte. Die wohnortnahen, offenen und regelmäßig stattfindenden Angebote der Offenen Altenarbeit in Seniorenwohnanlagen und Begegnungsstätten greifen u.E. nur bei der ersten Ausprägung von Einsamkeit. Jemand, der nie gesellig war, besucht auch im Alter keine Veranstaltungen.

Ältere Menschen können aber auch in einer Gruppe oder Gemeinschaft einsam sein. Sie fühlen sich abgeschoben, nicht beachtet und isoliert. Dies liegt nach unseren Beobachtungen nicht selten daran, dass die Senioren und Seniorinnen mit ihrem Verhalten, ihrer Art „anecken“ („Die spielt sich immer so auf“). Andererseits kann auch die Gruppe Menschen ausgrenzen, in die Einsamkeit **„abschieben“**. Das ist häufig bei beginnenden Demenzerkrankungen zu beobachten, nicht selten fallen dann Aussagen wie „Der muss hier weg“. Hier wird deutlich, dass ein Gefühl von Einsamkeit entstehen kann, wenn ich mich nicht angenommen, akzeptiert fühle.

Nicht zuletzt kann Einsamkeit auch aus den Ansprüchen und Erwartungen des Einzelnen resultieren. So weigern sich Senioren/Seniorinnen, mit anderen Menschen als z.B. ihren Kindern in Kontakt zu treten bzw.

sie bewerten das soziale Netz von Freunden und Nachbarn als weniger wichtig und bedeutend als das der Familie. Daraus ergibt sich eine **Fixierung auf die Familie**, die häufig nicht den Bedarf an Nähe und Kontakt abdecken kann.

Was hilft gegen Einsamkeit?

Frühstück in einer Begegnungsstätte. Die Offene Altenarbeit des Diakoniewerks Bochum geht davon aus, dass Einsamkeit, aus den oben beschriebenen Beobachtungen, im höheren Lebensalter ein Teil des Lebens ist, zum Leben gehört. Wobei der Umgang mit Einsamkeit eine Herausforderung für ältere Menschen ist, bei der sie Unterstützung und Hilfe benötigen. Die Offene Altenarbeit kann hier durch die „Geh- und Komm-Struktur“ ihrer Angebote eine differenzierte Unterstützung leisten. Im Bereich der **„Komm-Struktur“**, d.h. der Begegnungsstätten kann sie durch offene Angebote, wie z.B. Café, Mittagstisch und kulturelle Veranstaltungen, Möglichkeiten und Räume zur Begegnung und Kontaktaufnahme anbieten. Wichtig hierbei ist, dass ein Klima des „Angenommenseins/Akzeptierens sowie der Sicherheit/Vertrautheit“ in der Begegnungsstätte herrschen, um dem Gefühl von Einsamkeit zu begegnen. Dazu beitragen können „kleine“ Maßnahmen, wie z.B. die persönliche Begrüßung mit Handschlag und ein fester Platz. Einen festen Platz heißt, „ich weiß wo ich hingehöre“, „kenne meinen Nachbar/meine Nachbarin und unsere gemeinsamen Gesprächsthemen“. Nicht zuletzt können so neue soziale Kontakte entstehen.

Nachhaltig wirken die Veranstaltungen aber nur, wenn die im Rahmen der Begegnungsstätte entstandenen persönlichen Beziehungen auch darüber hinaus Bestand haben, z.B. in gegenseitigen Anrufen und gemeinsamen privaten Unternehmungen wie Einkaufen. Weiterhin können Begegnungsstätten Veranstaltungen im Bereich der Biografiearbeit anbieten. Hier haben Senioren/Seniorinnen die Möglichkeit, über ausgetauschte Erinnerungen zu Themen wie Kindheit, Arbeit, Hausarbeit, Gemeinsamkeiten zu entdecken und somit sich als Mitglied einer Gruppe, Generation zu erleben. Die Mitarbeiterinnen der Offenen Altenarbeit können außerdem Anstoßgeber und Integrationsfigur sein, wenn es um Projekte geht, die darauf zielen, gemeinsame Interessen, z.B. Wandern und Kultur zu teilen.

Denn über die Ausübung gemeinsamer Interessen, können neue soziale Kontakte entstehen (Idee von Seniorennetzwerken).

Nicht zuletzt kann die Offene Altenarbeit in Begegnungsstätten, Seniorenwohnanlagen und Kirchengemeinden Möglichkeiten der ehrenamtlichen Tätigkeit für Senioren/Seniorinnen eröffnen. Eine ehrenamtliche Tätigkeit bietet die Chance, neue soziale Kontakte einzugehen und sich über die Tätigkeit als angenommenes Mitglied einer Gruppe zu fühlen. Die Hauptamtlichen können hier unterstützend wirken, indem sie „gemeinschaftsstiftende Aktionen“ (z.B. Ausflug, gemeinsames Essen) den Ehrenamtlichen anbieten.

Für Menschen, die es nicht aus sich selbst heraus schaffen, Wege aus der Einsamkeit zu finden, hat die Offene Altenarbeit des Diakoniewerks Bochum mit der **Installation eines Besuchsdienstes** eine Möglichkeit der Hilfe geschaffen. Die Besuchsdienstmitarbeiterin kann im Einzelkontakt behutsam eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen. Es kann sich langsam ein Gefühl von Vertrauen und Zuneigung entwickeln. Der Senior/die Seniorin wird nicht damit überfordert, Kontakte zu vielen verschiedenen Menschen, wie das beim Besuch einer Gruppe der Fall wäre, aufzubauen. Darüber hinaus kann im Zweierkontakt auf die individuellen Bedürfnisse des älteren Menschen, z.B. wieder mal spazieren zu gehen, eingegangen werden. Andererseits ist zu bedenken, dass erst der Besuchsdienst dem Senior/der Seniorin bewusst machen kann, wie abhängig er/sie von fremder Hilfe und Besuch ist.

Abschließend möchten wir festhalten, dass alle Angebote der Offenen Altenarbeit **nur „Angebote“** sein können, unserer Meinung nach liegt die Verantwortung zum Umgang

mit Einsamkeit bei jedem selbst. Drei Aspekte sind unseres Erachtens wichtig, damit sich jemand auf den Weg aus der Einsamkeit heraus macht:

- Die Akzeptanz, dass Einsamkeit zum Leben gehört – sie in den verschiedenen Lebensabschnitten bzw. -altern immer wieder auftreten kann
- Die Bereitschaft, bei veränderten Lebensumständen, die Einsamkeit verursachen, etwas Neues zu beginnen
- Die Hoffnung, dass es im Leben immer wieder etwas gibt (ob Menschen, eine Idee, eine Aufgabe, ein Tier), dass Lebenssinn und –ziel vermittelt

Kontakt

Regina Kube
Diakonie Ruhr
Innere Mission –
Diakonisches Werk Bochum
Heuverstraße 2
44793 Bochum

Tel.: 02 34/68 49 61
E-Mail: kube@diakonie-ruhr.de

Silvia Meißler
Diakonie Ruhr
Innere Mission –
Diakonisches Werk Bochum
Heuverstraße 2
44793 Bochum

Tel.: 02 34/68 49 51
E-Mail: meissler@diakonie-ruhr.de

"Schwindende Sinne, nachlassende Kräfte" Einsamkeit ein Ausdruck menschlichen Verfalls?

Pfarrer Dietrich Buettner, Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe, Münster

Es gibt eine vorübergehende, selbst gewählte Vereinsamung eines Menschen, der sich zurückzieht aus dem Lärm der vielen Stimmen. Das Alleinsein wird als beruhigend und erholsam empfunden. Man zieht sich zurück aus Enttäuschung, oder weil die Sinne schwinden und die Kräfte nachlassen. Der Grat zwischen Alleinsein und Einsamkeit ist schmal. Einsam sein will eigentlich kein Mensch. Denn das Alleinsein ist frei gewählt, vorübergehend, die Einsamkeit hingegen kommt gegen meinen Willen und frisst sich in der Seele fest.

Verluste an Kommunikationsfähigkeit

Viele Menschen verlieren im hohen Alter ihre **Sehfähigkeit**, ihr **Hörvermögen** und ihren **Tastsinn**. Alles in allem ein stetiger Abbruch der Kommunikationsfelder, die uns zur Verfügung stehen. Erst verliert man die Lust an größeren Menschengruppen, dann sind schon drei oder vier an einem Ort schwer zu ertragen, schließlich reduziert sich die Kommunikation auf Pflege- und Hilfskräfte oder den Taxifahrer oder die Ärztin - Kontakte, die notwendig sind und bezahlt werden. Schließlich bleibt noch das Fernsehen als ein letztes Schaufenster zur Welt, das sich auch immer weiter reduziert und trübt auf wenige Sender und Programme, die noch verständlich sind und als erträglich empfunden werden. Einsamkeit als Ausdruck menschlichen Verfalls? Das klingt so zwangsläufig und ernüchternd.

Die dritte Strophe des Gedichts „Herbsttag“ von Rainer Maria Rilke ist dazu sehr eindrücklich:

**Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.**

Entscheidung gegen Einsamkeit?

Es gibt aber auch mutige Entscheidungen gegen die Einsamkeit. Eine biblische Frauenerzählung gibt hierzu ein Beispiel: Als Rut mit ihrer Schwiegermutter allein war, zwei Witwen ohne jede Sicherheit, und sie beide ihres Weges gehen sollten, jede in ihre Heimat, sagte Rut trotzig: Wo du hin gehst, da will auch ich hingehen... wo du stirbst, da sterbe ich auch, da will ich auch begraben werden.“ „Bis dass der Tod uns scheidet!“ Dieser Satz aus der **Trauformel**, stammt aus diesem Gespräch zwischen Rut und Naomi. Menschen brauchen Menschen, um zu leben. Wer unfreiwillig alleine bleibt, sehnt sich nach Gemeinschaft, wird vielleicht sogar lebensmüde. Die Geschichte der Rut geht gut aus, weil sie sich überzeugend durchgesetzt hat. Sie hat sich mutig auf den Weg gemacht, sich einem Menschen anvertraut und ein neues Land und ein anderes Volk kennen gelernt.

Den Weg der Rut bewertet die Bibel als beispielhaft und von Gott gesegnet.

Kontakt

Pfarrer Dietrich Buettner
Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe e.V.
Geschäftsstelle Münster
Pflege, Alten – und Behindertenarbeit
– Hospiz –
Friesenring 32/34
48147 Münster
Tel.: 02 51/27 09–355
E-Mail: d.buettner@diakonie-rwl.de

Einsamkeit, Altersbilder und "Wolke 9"

Barbara Eifert, Institut für Gerontologie, Dortmund

Altersbilder und eigene Ängste

In einer Untersuchung zu Strukturen von Seniorenvertretungen und Altersbildern aus dem Jahr 2007 am Institut für Gerontologie in Dortmund wurden kommunale Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter anderem gefragt, welche Begriffe und Eigenschaften ihnen zum Alter einfielen. Um die Nennung von drei positiven und drei negativen Begriffen wurde gebeten. Bei den positiven Nennungen wurde „Erfahrung“ als häufigster Begriff neben „Zeit“ und „Gelassenheit“ genannt. Auf der negativen Seite wurde „Einsamkeit“ als häufiger Begriff genannt. Die Befragten waren überwiegend zwischen 45 und über 50 Jahre alt und arbeiten mit alten Menschen zusammen. Ein Teil der häufigen Nennungen von „Einsamkeit“ kann der Kenntnis und Erfahrung der Befragtengruppe zugeschrieben werden, ein anderer Teil der eigenen Angst davor. Einsamkeit ist ein Thema, dem in Geschichten und Gedichten in Philosophie und Psychologie vielfach nachgegangen wird. Es wird entsprechend der Professionen und der Zeitalter unterschiedlich bewertet. Während die Romantik der Einsamkeit in Gedichten und Gemälden verklärend huldigte, wird Einsamkeit in unserem Jahrhundert vorwiegend als zu vermeidendes Gefühl bewertet. Dennoch kann Einsamkeit, so wird es insbesondere dem Alter zugeschrieben, ein lebensbestimmendes Gefühl oder Zustand sein. Dabei ist es ein **zutiefst altes Gefühl**, in dem auch Trennung, Verlassenheit und Schutzlosigkeit sichtbar sind. Auch deshalb wiegt Einsamkeit schwerer als das Alleinsein. Mit wachsenden Lebensjahren steigt die Wahrscheinlichkeit, Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen, durch Tod oder den Abbruch der Beziehung zu verlieren. Dies birgt die Gefahr der Einsamkeit. Es kann zu einer zunehmenden Verdichtung von einsamen Lebensphasen kommen.

Engagement und Wolke 9

Ein Weg, der potenziellen Einsamkeit im Alter zu entgehen, ist für immer mehr Men-

schen der, sich zu engagieren. Dies belegt eine Langzeitstudie zum Engagement, der sogenannte Freiwilligensurvey. Engagement erfährt zunehmend gesellschaftliche Wahrnehmung und erklärte Wertschätzung. Bereicherung stellt das Engagement für alle dar, auch dies wird immer seltener bestritten. Gehofft und erfahren wird dabei auch, dass Engagement hilft, wenn die Kreise enger werden, diese Tatsachen besser zu ertragen.

Gleichwohl hat Einsamkeit immer einen Platz und lässt sich schwerlich leugnen. Die Angst davor kann gerade im Alter eine starke Qualität entwickeln. Dies zeigt auch der Ausgang des derzeit in vielen Medien besprochenen Films von Andreas Dresen: **Wolke 9**. In dem Film geht es nicht nur um eine Liebesgeschichte mit allem was dazugehört im Alter, sondern es geht auch um die Angst vor der Einsamkeit im Alter und deren Folgen. Deutlich wird dabei, dass die Möglichkeiten zur Bewältigung von schwerwiegenden Ereignissen im Leben Bewältigungsstrategien erfordern. Dies gilt in allen Lebensaltern. Tragisch ist es, wenn sie einem gerade im Alter nicht zur Verfügung stehen. Denn nur wer über Bewältigungsmöglichkeiten verfügt und emotionales Vermögen hat, der kann den Tatsachen zumindest ins Auge sehen, ohne zu verzweifeln. Im Film Wolke 9 kann dies einer der Hauptdarsteller nicht.

In Hilde Domins Gedicht über die schwersten Wege wird nicht bestritten das Einsamkeit existiert und erlebt wird, aber es wird in einem tröstlichen und hoffungsvollen Bild gezeigt, dass es etwas gibt was daraus hinausführt. In dem Gedicht ist es eine Fackel, die in die Hand zu nehmen ist. Im Alter kann es insbesondere bewusstes Handeln für sich und andere sein. So schrieb es Simon de Beauvoir bereits 1972 in ihrem Werk „Das Alter“.

Kontakt

Barbara Eifert
Institut für Gerontologie
Evinger Platz 13
44339 Dortmund

Tel.: 02 31/72 84 88 21

Fax: 02 31/72 84 88 55

Mobil: 01 76/61 04 58 69

E-Mail: eifert@post.uni-dortmund.de

Was macht einsam? Gedanken einer 83-jährigen Seniorin

Theresa Kandner, engagierte Seniorin aus Essen

Was ist Einsamkeit?

Im Prinzip ist Einsamkeit eine subjektive Empfindung.

Das Zusammensein mit anderen schließt daher keineswegs das Gefühl aus, einsam zu sein.

Für manchen Menschen kann Einsamkeit schmerzhafter sein als eine körperliche Erkrankung.

Er fühlt sich ungeliebt, alleingelassen und vom Leben abgetrennt, obwohl es mit Hilfe der modernen Kommunikationsmedien möglich ist, immer schneller Kontakt aufzunehmen, einen Brief innerhalb weniger Minuten per Fax zu versenden und mit dem tragbaren Telefon jederzeit erreichbar zu sein oder andere zu erreichen.

Wenn ein Mensch das Alleinsein oder das Zusammensein mit anderen als Ausgeschlossenheit und Verlassensein erlebt, kann man sagen, dass er „einsam“ ist.

Was sind Gründe für Einsamkeit und was fehlt Menschen, wenn sie sich einsam fühlen?

Ganz bestimmte negative Einstellungen machen einen Menschen empfänglich für Einsamkeit.

Menschen, die sich einsam fühlen, glauben, nicht liebenswert zu sein. Sie meinen, unbedingt einen Partner zu brauchen, um glücklich zu sein.

Außerdem leiden sie unter einer starken Angst vor Ablehnung. Sie warten auf die Initiative anderer, ihnen mit Lob und Zuspruch entgegenzukommen, weil sie das Risiko fürchten. Manchmal wirken sie nach außen sogar arrogant, und kein Mensch scheint ihnen gut genug zu sein.

Einsamkeitsgefühle können bei Menschen auftreten, obwohl sie verheiratet sind oder einen Beruf haben, obwohl sie von anderen gemocht werden, Kinder haben oder sie sich in Gesellschaft befinden.

Was schützt vor Einsamkeit?

Es ist sehr wichtig, sich nicht abschätzig zu behandeln, sondern das Gefühl zu haben oder zu entwickeln, sich etwas „wert“ zu sein, für sich allein etwas zu tun, sich liebevoll wie einen guten Freund zu sehen.

Beispielsweise ist die Erkenntnis wichtig, dass es sich lohnt, für sich etwas Schönes zu kochen oder den Tisch zu decken und es auch Freude machen kann, lieber einen Spaziergang zu unternehmen als zuhause zu bleiben.

Die Kontaktaufnahme mit anderen Menschen ist ein Gebot, der Einsamkeit zu entgehen. Man muss keine „hochgeistigen“ Gespräche erwarten. Das wäre ein ziemliches Hindernis. Durch alltägliche Gespräche wie das Wetter, Fernsehprogramme oder einen Zeitschriftenartikel, den man gelesen hat, bleibt man in der Übung und hat den Eindruck, dazuzugehören. Wichtig ist es auch, sich für den anderen zu interessieren und etwas von sich selbst zu erzählen.

Man sollte sich darüber im klaren sein, dass man an den anderen keine zu großen Erwartungen stellen kann.

Mit dem einen Menschen kann man über Kinder reden, mit dem anderen über Tiere oder Haushaltführung, Kochen, Backen o.ä.

Mit einem anderen wiederum kann man gute Spaziergänge unternehmen.

Ein einzelner Mensch allein braucht und wird auch nicht alle Bedürfnisse erfüllen.

Eine Sinngebung des Lebens gibt der Einsamkeit wenig Chancen.

Aufgaben oder ehrenamtliche Betätigung sind ein guter Stützpfiler gegen die Einsamkeit.

Einsamkeit – im Alter anders?

Die Gefahr, sich im Alter einsam oder einsamer als bis dahin zu fühlen, ist insoweit gegeben, als sich evtl. körperliche Einschränkungen einstellen oder sich verschlechtern. Gerade dann ist es aber von großer Wichtigkeit, sich nicht zurückzuziehen und zu versuchen, sich den neuen Umständen anzupassen, damit das Lächeln nicht verloren geht und die Fähigkeit erhalten bleibt, über Alltägliches zu reden.

Wenn mit dem Älterwerden eines Menschen mancher gute Freund oder Bekannte nicht

mehr gegenwärtig ist, ist es von großer Bedeutung, sich der eigenen Wertschätzung bewusst zu sein.

Wer sich selbst annimmt, kann anderen Menschen etwas geben.

Darin liegt auch der Schlüssel, die Tür vor der Einsamkeit zu verschließen:

Im Miteinander andere zu bereichern und sich dadurch bereichern zu lassen.

Theresa Kandner

Kontakt über:

Diakoniewerk Essen gemeinnützige Senioren- und Krankenhilfe GmbH
Seniorenreferat
Claudia Hartmann
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

Das Problem, nicht allein sein zu können

Einsamkeit im Alter: Sichtweisen von Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern

Gesprächskreis im Alten- und Pflegeheim CBT-Wohnhaus Margaretenhöhe in Bergisch Gladbach, begleitet und aufgezeichnet von *Walter Wittkämper*

Schlägt man im Duden unter dem Wort „Einsamkeit“ nach, so werden dort zwei Bedeutungen vorgestellt:

1. das Einsamsein, Alleinsein,
2. eine einsame Gegend.

Guckt man dann, was beim Wort „einsam“ steht, so liest man unter anderem, dass einsam sein bedeutet, „für sich allein, verlassen, ohne Kontakte zur Umwelt“ zu sein (Duden 2007).

Alten- und Pflegeheim CBT-Wohnhaus Margaretenhöhe in Bergisch Gladbach

In diesem Sinne äußern sich auch Bewohnerinnen und Bewohner des CBT-Wohnhauses Margaretenhöhe, eines Altenheimes in Bergisch Gladbach, die sich im Spätsommer 2008 über das Thema „Einsamkeit – im Alter anders?“ unterhalten haben. Dabei steht für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schnell fest, dass Einsamkeit nicht von vornherein etwas Negatives ist, auch wenn das bei dem Wort oft mit-schwingt. „Es gibt sogar Menschen, die die Einsamkeit lieben und gerne für sich allein sind, um den Dingen nachgehen zu können, die ihnen gefallen, zum Beispiel gemütlich in der eigenen Wohnung sitzen und lesen.“

Eine Teilnehmerin ist der Meinung, „dass es darauf ankommt, ob die Einsamkeit selbst gewählt ist oder nicht“. So macht es einen Unterschied, ob man wie in dem Rilke-Gedicht „Herbsttag“, offenbar verlassen von der Welt, „in den Alleen hin und her/ unruhig“ wandert oder freiwillig und in Muße einen Gang durch einen Park unternimmt.

Was hilft bei Einsamkeit?

Wenn es einen hinaus ins Freie treibt, weil einem sonst vor lauter Einsamkeit „die Decke auf den Kopf fällt“, dann drückt sich in der bekannten Redensart aus, dass das Alleinsein bei diesen Menschen ein Gefühl der

Enge bewirkt, wie es auch von Angstzuständen her bekannt ist.

Als einen anderen möglichen Ausweg, um der „negativen Einsamkeit“ zu entkommen, schlagen die Mitglieder des Gesprächskreises vor, „unter Menschen zu gehen und bei Gruppenangeboten im Wohnhaus, zum Beispiel bei gemeinsamem Spiel, Malen oder Gesang, auf andere Gedanken zu kommen und Erinnerungen an frühere Zeiten wachwerden zu lassen. Das schafft auch Verbindung!“

Unter Umständen ist das allerdings nur eine vorübergehende Lösung, denn die Ursache für das möglicherweise sehr gravierende persönliche Problem, nicht allein sein zu können, wird dadurch nicht gelöst. Und schon das nächste Mal, wenn diese Personen ohne ihre Mitmenschen auskommen müssen, beginnt das Problem von neuem. (Gegebenenfalls kann hier eine medizinische Behandlung oder psychosoziale Krisenintervention weiterhelfen.)

Außerdem kann man sich auch **in Gemeinschaft sehr einsam** fühlen, wenn man die anderen nicht versteht – weil man „nicht mit ihnen auf einer Wellenlänge“ liegt, weil man an einer Hörbehinderung leidet oder eine andere Sprache spricht. Letzteres wird sicher in der stationären Altenpflege noch zunehmen, weil inzwischen auch häufiger ältere Menschen mit Migrationshintergrund in die Einrichtungen einziehen.

Im hohen Alter kommt es immer wieder vor – stellt eine 92-jährige Teilnehmerin in der Gesprächsrunde fest –, dass Freundinnen und Freunde oder Verwandte für Gespräche nicht (mehr) zur Verfügung stehen, „weil nicht selten die gleichaltrigen Mitmenschen versterben und der Aktionsradius aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen so eingeschränkt sein kann, dass Besuche nicht mehr möglich sind“. Das ist ein wesentlicher Unterschied zur Situation in jüngeren Jahren. Die daraus möglicherweise resultierende Einsamkeit lässt sich nach Ansicht der hochbetagten Mitglieder des Gesprächskreises zum Teil mit Hilfe des Telefons überwinden, mit dem man seine Angehörigen erreichen kann. Die meisten besitzen einen Apparat mit großen Tasten, die auch mit Sehschwäche zu benutzen sind. Handys mit einer viel kleineren Tastatur kommen für sie bisher nicht in Frage.

Als Ersatz für zeitweise fehlende Kommunikationspartnerinnen und -partner, aber auch als geistige Anregung für neue, direk-

te Kommunikation mit ihren Mitmenschen dienen den Bewohnerinnen und Bewohnern verschiedene Medien (vgl. Wittkämper, 2006). In der Gesprächsrunde wird vor allen anderen das **Fernsehen** genannt, das, verglichen mit anderen Altersgruppen, von älteren Menschen am meisten eingeschaltet wird und dessen Nutzung auch bei gesundheitlichen Einschränkungen weiterhin vergleichsweise leicht möglich ist (vgl. Anmerkungen unten). Manchen, auch sehbehinderten älteren Menschen ist schon der laufende Fernseher – wie das Nebenbeimedium Radio – als Hintergrundgeräusch wichtig. Während das Radio eher ein Morgenmedium für das kurze Einschalten von „Nachrichten und etwas Musik“ zu sein scheint, wird das Fernsehen eher nachmittags und abends genutzt, zum Beispiel für Tier- und Zoosendungen oder „Serien über schöne Landschaften, die man in der jetzigen Situation nicht mehr bereisen kann“.

Die **Tageszeitung und Bücher** werden von der Gruppe ebenfalls erwähnt, aber es wird „nur noch in Abschnitten“ gelesen. Eine begeisterte Leserin bevorzugt „Großdruckbücher oder auch Heftchenromane“. Ihre fast erblindete Mitbewohnerin, die früher gerne las, erzählt, dass sie Hörbücher in Form von Kassetten auflegt. (Doch in der Bibliothek, aus der ihre Tochter die Kassetten mitbringt, hat man vor einiger Zeit auf Hörbuch-CDs umgestellt, so dass ihr langsam der „Stoff“ ausgeht, wenn sie sich keinen CD-Spieler mehr zulegt.) Sie bekommt darüber hinaus einmal wöchentlich von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin vorgelesen.

Und auch der **Computer und das Internet** werden im Gesprächskreis genannt. „Sie bieten Möglichkeiten, beispielsweise E-Mails an Enkelkinder zu versenden, sich Informationen aus der Region zu beschaffen oder eine Runde Mühle an einem großen Brett auf dem Bildschirm zu spielen.“ Davon machen ältere Menschen mit dem größten Anteil an Wagnutzern des Computers zwar noch kaum Gebrauch, aber die Nachfrage steigt. Auch im CBT-Wohnhaus Margaretenhöhe, wo es einen Computer für die Bewohnerinnen und Bewohner gibt, bei dessen Handhabung ein ehrenamtlicher Mitarbeiter einmal in der Woche behilflich ist. Ein sehbehinderter Bewohner hat sogar seinen eigenen Computer, an dem er dank einer von seinem Sohn besonders groß eingestellten Schrift zur Zeit fast jeden Tag an seinen Lebenserinnerungen tippen kann.

Einsamkeit und Demenz

Dem in der stationären Altenpflege steigenden Anteil älterer Menschen mit Demenz ist es allerdings meist nicht mehr möglich, selbstständig zum Beispiel mit Hilfe von Medien etwas gegen die Einsamkeit zu tun. Da sind sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Gesprächskreises aus eigener Erfahrung sicher, denn sie haben selbst auch Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, die an einer Form dieses Syndroms, meistens an der vom Alzheimer-Typ, erkrankt sind. In einer solchen Situation sind dann besondere geragogische Anstrengungen und **psychosoziale Begleitung** notwendig, um den Betroffenen, ausgehend von ihren Bedürfnissen, angemessene Orientierungen und Sinnesanregungen für ihre Tagesgestaltung und ihre weitere Entwicklung zu ermöglichen (zum Begriff Geragogik siehe Anmerkungen unten). Bei der Suche nach einem für die älteren Menschen mit Demenz möglichst selbstbestimmten und befriedigenden Angebot, kann ihre Lebensgeschichte oft wichtige Hinweise auf ihre Vorlieben und Abneigungen oder Stärken und Schwächen geben. So beziehen sich alle gängigen Methoden und Ansätze wie die Validation, die 10-Minuten-Aktivierung, der Therapeutische Tischbesuch, die Basale Stimulation, die Milieugestaltung (zur Zeit besonders die Einrichtung von überschaubaren, familienähnlichen Hausgemeinschaften) oder kreative und tiergestützte Therapien auf die Biografie dieser Klientel. Ein Patentrezept ist das freilich auch nicht. Aber oft kann es helfen (wenn auch manchmal nur sehr kurz), mit einer Frau, die zum Beispiel unruhig umherläuft, nach ihrem Zuhause sucht und vermutlich einsam ist, über ihre schlesische Heimat zu sprechen und mit ihr alte Fotos ihrer Geburtsstadt zu betrachten, die die Angehörigen für sie in ein Album geklebt haben. Dann wird unter Umständen (und sei es auch nur noch äußerst fragmentarisch) die Erinnerung wieder wach an die Familie und an geliebte Menschen, die jetzt nicht mehr da sind.

Wenn die Krankheit mit der Zeit weiter fortschreitet und Gespräche schließlich nicht mehr möglich erscheinen, versucht man, den Betroffenen durch verstärkte Bezugspflege, emotionale Zuwendung und nonverbale Kommunikation mit Gestik, Mimik, Tonfall und respektvollen Berührungen bis zum Schluss eine Atmosphäre der Geborgenheit zu bieten (vgl. Grond, 2005).

Literatur und Anmerkungen

Dudenredaktion (Hrsg.) (2007): Duden Deutsches Universalwörterbuch. 6., überarbeitete und erweiterte Auflage. Dudenverlag: Mannheim, Leipzig, Wien, Zürich. 467

Wittkämper, Walter (2006): Lesen und Medien im Alter – eine medienbiografische Studie mit einem mediengeragogischen Ansatz. Dissertation Köln

Während der Anteil der Vielseher, die mehr als drei Stunden pro Werktag fernsehen, im Bundesdurchschnitt 42% beträgt, gibt es bei den über 50-Jährigen 51% Vielseher, was auf das „in der Regel höhere Freizeitbudget älterer Menschen“ zurückgeführt wird. Vgl. Kochhan, Christoph/ Schengbier, Kristiane (2007): Bücher und Lesen im Kontext unterschiedlicher Lebenswelten. In: MEDIA PERSPEKTIVEN 12/2007. 624.

Die Geragogik ist ein Teilgebiet der Gerontologie und wird als Theorie und Praxis der Altersbildung verstanden. Sie geht von einer lebenslangen, auch im Alter und bei erkrankten älteren Menschen nicht endenden Persönlichkeitsentwicklung aus und unter-

stützt diese durch ihre Angebote. Das Wort „Geragogik“ kommt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus den Bestandteilen „geraos“ (alt, der Alte) und „ago“ (ich begleite). Vgl. Bubolz-Lutz, Elisabeth: Geragogik – eine Bestandsaufnahme. In: EB 4/2007. 178-181

Grond, Erich (2005): Pflege Demenzkranker. 3., vollständig überarbeitete Auflage. Brigitte Kunz Verlag: Hannover. 203

Kontakt

Dr. Walter Wittkämper
CBT-Wohnhaus Margaretenhöhe
Margaretenhöhe 24
51465 Bergisch Gladbach

Tel.: 0 22 02/10 70

E-Mail: w.wittkaemper@cbt-gmbh.de

Zur Person: Walter Wittkämper, geboren 1968 in Köln, Sozialarbeiter, Lehrer und Autor. Seit 1997 tätig im CBT-Wohnhaus Margaretenhöhe in Bergisch Gladbach. 2006 Promotion zum Doktor der Erziehungswissenschaften. Unterrichtsaufträge u.a. an der Universität Köln.

Erfahrungsberichte und Reflexionen

"Zwischen Weihnachten und Neujahr ist es sehr einsam im Krankenhaus" Erfahrungen eines Krankenhauspfarrers

Jochen Sprengel, Pfarrer und Ehe- und Lebensberater, HELIOS Klinikum Wuppertal

Einsame Gedanken bei meinen Besuchen

Vor meinen Besuchen in den Patientenzimmern gehe ich ins Schwesternzimmer und frage nach Patienten, für die vielleicht der Besuch vom Krankenhauspfarrer sinnvoll sein könnte.

„Ja, die Frau M., 83 Jahre, bekommt nie Besuch. Zimmer 712!“

In 712 liegen zwei Frauen, lautes Röcheln von beiden, kein Nachthemd, nur das Klinik-Hemdchen, die Bettdecke weggetreten. Neben den Betten der Nachttisch, bestückt mit zwei Mineralwasserflaschen, einem Schnabelbecher und Krankenhausunterlagen, nichts Persönliches, keine Blumen, kein Bild, kein Wecker, keine Süßigkeiten. ‚Einsamkeit‘ schon auf dem Nachttisch. Die eine Patientin hat die Augen geschlossen, die andere starrt an die Decke und reagiert nicht auf mein Eintreten. Ich trete zu ihr, schaue auf das Namensschild am Bett (nicht Frau M.!), begrüße sie laut mit ihrem Namen, sie reagiert nicht. Die hochmoderne Luftmatratze pfeift, so dass sich das Gewicht der Patientin verlagern kann.

Ich gehe zu Frau M., weiß nicht, ob sie „nur“ schläft oder auch nicht ansprechbar ist, begrüße auch sie mit Namen. Auch sie reagiert nicht.

Viel werde ich bei diesen Besuchen nicht „tun“, nur das, was ich Angehörigen auch sage würde: **Bleiben!**

Wer ist in diesem Moment einsamer, überlege ich. Es soll nicht theatralisch klingen, aber ich fühle mich jetzt einsam; ich fürchte den Moment, in dem eine Schwester das Zimmer betritt, und ich da „nur“ sitze, noch nicht einmal laut vernehmlich ein Gebet spreche. Sitzen und nicht wissen wohin man schauen soll. Etwa immer auf die Patientin? Wie fürchterlich, dieser Gedanke, immer angeschaut zu werden. Also aus dem Fenster schauen, während diese beiden armen Menschen da hilflos liegen?

Auch ein seltsamer Gedanke. Schon eher etwas sagen, meine Kollegin würde jetzt vielleicht ein Lied singen. Das Gehör ist das Sinnesorgan, das, auch bei Sterbenden, am längsten seine Funktion behält. Ich werde in einigen Augenblicken das Vaterunser sprechen, das vertraute Gebet, in der Hoffnung, dass diese beiden Patientinnen es kennen und es für sie eine Kostbarkeit ist – und sie es wahrnehmen! Doch jetzt erst einmal: bleiben!

Ich frage mich, wie sich wohl die ‚Einsamkeit‘ dieser beiden Patientinnen anfühlt. Fühlen sie ‚Einsamkeit‘? Fühlen sie ‚Zweitsamkeit‘, wenn ich da bin? Und wenn ja, wie erleben sie die ‚Einsamkeit‘? So, wie ich mir das in meinen schlimmsten Einsamkeits-Phantasien vorstelle?

Einsamkeit - im Alter anders? Wie auch immer das innere Gefühl von Einsamkeit bei diesen beiden Patientinnen sein mag (wir wissen es nicht), ich bezweifle, ob das Alter da eine Rolle spielt.

Einsam in der Mitte des Lebens

In der Klinik höre ich von Einsamkeit in jeder Altersgruppe, bei jedem Krankheitsbild, bei Männern und Frauen.

Ich höre von der Einsamkeit des Mannes im mittleren Alter. Eigentlich fit und tatkräftig, erfolgreich im Beruf, voll ausgelastet. Doch plötzlich kommt die Krankheit, ein Hörsturz, eine Herzattacke oder gar ein Infarkt, oder nur ein Armbruch. Raus aus dem Beruf, rein ins Krankenhaus, manchmal unmittelbar von der Arbeitsstelle. Im Gespräch mit dem Seelsorger finden die einsamen Gedanken, die schon lange da waren, eine Sprache: Wann werde ich wieder arbeiten gehen können? Hoffentlich verliere ich nicht den Arbeitsplatz! Was ist, wenn so was wieder passiert? Ich muss wieder gesund werden, ich muss einfach!! Ich weiß, ich müsste was ändern in meinem Leben, aber es geht nicht und wird auch nie gehen.

Das Leben definiert sich aus dem Beruf; **wenn eine Krankheit den Beruf gefährdet**, ist zugleich das Leben selbst in Gefahr. Dann würde es offenbar werden, dass die sozialen Kontakte schon lange verkümmert sind, dass das Familienleben ohne den Vater stattfindet, dass es schon lange keinen Sex mehr gab. ‚Einsamkeit‘ mitten im Leben!

Der rüstige Rentner, ca. 70, der solch ein ähnliches Gespräch mit angehört hat, ruft tröstend quer durch den Raum: „Michael, komm' erst mal in mein Alter, dann siehste das alles nicht mehr so verbissen. Dann kaufste Dir auch `nen Wohnmobil und gondelst durch die Gegend.“

„Fahren Sie zusammen mit Ihrer Frau?“, frage ich. „Nee, die ist schon seit fünf Jahren tot. Letztes Jahr habe ich mir das Wohnmobil gekauft, das wollten wir eigentlich zusammen machen. Aber jetzt fahre ich halt alleine.“ „Ist das nicht manchmal ein bisschen einsam?“ „Doch, aber man gewöhnt sich dran.“ Einsamkeit im Alter anders? Ja, man gewöhnt sich dran...

Einsam mit Krebs

Eine besondere Art der Einsamkeit erleben Krebs-Patienten, die sich für sehr lange Zeit Therapien unterziehen müssen.

Viele Patienten berichten, dass sie sich zu Beginn der Krankheit manchmal nicht retten konnten vor Besuchen, Telefonaten, Anfragen nach dem Gesundheitszustand, Genesungswünschen. Dann bröckelt es. Es werden immer weniger Anrufe, am Ende bleiben nur einige wenige Freunde standhaft im Kontakt („Da merkt man erst einmal, wer wirkliche Freunde sind“), oder es stellt sich wahre Einsamkeit ein.

Gründe? Ich glaube, den Umgang mit der Krankheit anderer haben die meisten so leidlich gelernt: Man fragt nach dem Befinden, wünscht gute Besserung, findet ein tröstliches Wort, bringt einen Blumenstrauß mit. Wenn aber eine Krankheit Monate dauert, oder Jahre oder nach einiger Zeit wieder ausbricht und es dann wieder von vorne losgeht, oder wenn sich gar herausstellt, dass die Krankheit unheilbar ist, was sagen wir dann? **Gute Besserung?**

Krebs löst bei vielen gesunden Menschen auch irrationale Ängste aus. Patienten beschreiben dies, es komme ihnen so vor, als seien sie ansteckend. Krebs macht tatsächlich Angst. Diese Angst wird größer, wenn ich einen Krebspatienten sehe.

Und beinahe gänzlich unerträglich wird es, einen leidenden oder gar sterbenden Krebspatienten zu erleben.

Krebspatienten erzählen mir, dass sie manchmal so gerne mit Freunden einfach nur über das gemeinsame Hobby sprechen würden, über den nächsten gemeinsamen

Kino-Besuch oder ein Abendessen. Sie vermeiden aber den Kontakt mit den Freunden, weil sie das Entsetzen in den Augen der Freunde beim Anblick ihrer Krankheit nicht ertragen möchten. Krebspatienten wünschen sich „gesunde“ Gespräche, aber sie sehen, wie in einem Spiegel, das Entsetzen und die Angst.

So entsteht Einsamkeit.

Einsame Zeiten nach 17.00 Uhr und an Wochenenden

kehrt Ruhe ein in der Klinik! Wenn andere Kaffee trinken wird in der Klinik das Abendessen gereicht. Danach ist für über 12 Stunden Fasten angesagt – bis zum Frühstück (die einzige Mahlzeit, für die der Name zutreffend ist: Frühstück).

In dieser Zeit, nach 17.00 Uhr gelingen mir oft die besten Gespräche. Mein Gefühl dazu ist, dass in dieser Zeit die meisten Gedanken entstehen können, weil die meiste Zeit da ist: Keine Behandlung, keine Therapie, keine Spritze und - kein Essen. In dieser Zeit der Einsamkeit haben die Gedanken, auch die trüben, leichtes Spiel. Sie kommen einfach, und nichts kann sie ablenken.

Ein bisschen hat diese Einsamkeit klösterlichen Charakter. **Nach 17.00 Uhr** gehen die Patienten anders durch die langen Krankenhausflure: sie wandeln, der Bademantel ist die Kutte, der Infusionsständer, den sie an ihrer Hand mitführen, ist der Stab.

Am Wochenende ist es ähnlich, aber viel länger. Vielleicht lässt sich die Erfahrung des Wochenendes im Krankenhaus mit dem Erleben eines Wochenendes bei alten Menschen vergleichen. Diese erleiden das Wochenende, weil da nichts passiert: kein Briefträger, kein Trubel auf der Straße, weniger Telefonanrufe, kein Arztbesuch. Die Ruhe, die von anderen so genossen wird, wird für alte Menschen zur Belastung.

So ähnlich ist es im Krankenhaus für alle. Die Ruhe wird zur Langeweile, vielleicht sogar zur Einsamkeitserfahrung.

Einsame Zeiten zwischen Weihnachten und Neujahr

ist es sehr einsam im Krankenhaus. Viele Mitarbeitende haben frei, möglichst viele Patienten sind über die Feiertage entlassen,

damit einige Stationen ganz schließen können.

Wer jetzt noch im Krankenhaus ist, ist wirklich krank oder ein Notfall oder Moslem (die rechte Zeit für eine lang anberaumte OP) oder alt.

Kurz vor Weihnachten steigt die Zahl der Aufnahmen von alten, pflegebedürftigen Menschen. Die Kinder, die das ganze Jahr über die alte Mutter treu pflegen, möchten gerne über die Feiertage verreisen, vielleicht last-minute. Wohin mit der pflegebedürftigen Mutter? **Das Krankenhaus bietet die Lösung.** Es ist noch nicht einmal unbedingt die ärztliche Einweisung nötig, denn über die Notaufnahme kann jeder in die Klinik kommen. Mutter kommt also in die Klinik, die Kinder verreisen, Mutter kann nicht nach Hause entlassen werden - und soll auch gar nicht, da diese Patientin gut in das relativ ruhige Weihnachtsgeschäft der Klinik passt: Pflege ja, aber kaum medizinische Therapie.

Das ist nun wirklich Einsamkeit im Alter und aufgrund des Alters. Oder? Ich habe alte

Menschen in dieser Zeit kennengelernt, die sich sehr wohl gefühlt haben aufgrund der liebevollen Versorgung durch das freundliche Personal. Endlich mal schöne Weihnachten!

Insgesamt aber ist die Weihnachtszeit für Patienten im Krankenhaus eine schwere Zeit, die gilt es durchzustehen, so als würde Weihnachten in diesem Jahr einfach mal ausfallen. Patienten die am Heiligen Abend bei meinem Besuch viel weinen mussten, freuen sich am 27. Dezember beinahe schon wieder auf das nächste Weihnachtsfest.

Kontakt

Jochen Sprengel
Pfarrer und Ehe- und Lebensberater
HELIOS Klinikum Wuppertal, Barmen
Heusnerstr. 40
42283 Wuppertal

Tel.: 02 02/8 96 17 02

E-Mail: Jochen.sprengel@ekir.de

"Das Mitteilen des Erlebten verbindet" Erfahrungen einer Seniorenbegleiterin im Altenheim

Margarete Montag, Seniorenbegleiterin, Paderborn

Seit zwei Jahren arbeite ich im Altenheim des St. Johannistiftes als Seniorenbegleiterin.

Ich denke, ein wesentlicher Teil meiner Arbeit ist, die gefühlte Einsamkeit der BewohnerInnen zeitweise zu lindern.

Die BewohnerInnen werden pflegerisch und medizinisch sehr gut versorgt, doch für zeitaufwendige Gespräche und Streicheleinheiten haben die Hauptamtlichen keine Zeit.

Einzelgespräche

Wie werde ich, die ich ihnen ja inzwischen bestens vertraut bin, freudig begrüßt, aufgefordert, doch noch zu bleiben und dankbar verabschiedet. Mir aus ihrem Leben zu erzählen, Ereignisse, die z.T. sehr lange zurückliegen, ist ein sehr großes Bedürfnis.

Ich erfahre z.B. immer wieder von Ereignissen aus dem Krieg an der Front oder in der Heimat. Es müssen schwerwiegende Erlebnissen gewesen sein, die auf den Menschen lasten.

Mir, ohne gemeinsame Geschichte mit den BewohnerInnen, mögen sie gerne erzählen, wie sie oft sagen. Ich hörte so geduldig zu, ich hätte Interesse, die Familie wolle die alten Geschichten gar nicht hören. Ich glaube, dass in solchen Augenblicken **Einsamkeit ein Stück aufgehoben** ist. Das Mitteilen des Erlebten verbindet.

Gesprächsvermittlung

Eine andere Art der Einsamkeit scheint im Aufenthaltsraum des Wohnbereiches empfunden zu werden. Dort sitzen die BewohnerInnen zwar zusammen, doch trotz der körperlichen Gegenwart ihrer Mitmenschen schauen sie stumm und stumpf vor sich hin. Sie teilen sich nicht mit.

Auch hier wird durch meine Gesprächsvermittlung häufig eine Unterhaltung untereinander in Gang gesetzt und die Verweildauer nach dem Mittagessen ist dadurch viel länger. Das Kommunizieren scheint das In-sich-Leben zu unterbrechen und Einsamkeit wird weniger empfunden.

Der Tante-Emma-Laden

Ein weiteres Angebot des Hauses scheint auch sehr geeignet zu sein, Einsamkeit eine Zeit lang zu überwinden.

Ein "Tante-Emma"-Laden mit dem Konzept "Kaufen und Kommunizieren", von vier Seniorenbegleiterinnen angeboten, bietet die Möglichkeit, einen Spaziergang mit einem Ziel zu verbinden. In dem mit einer alten Ladeneinrichtung atmosphärisch gemütlich eingerichteten Laden besteht die Möglichkeit, sich hinzusetzen, ohne kaufen zu müssen. Durch Vermittlung der SeniorenbegleiterInnen haben sich BewohnerInnen kennengelernt und nutzen so die Möglichkeit, auf neutralem Terrain ins Gespräch zu kommen.

Auch diese Begegnungs- und Austauschmöglichkeit unterbricht die Zeit der Einsamkeit.

Kontakt

Margarete Montag
Friedrich-Ebert Str. 31
33102 Paderborn

Tel.: 05 25/13 35 80

E-Mail: kicki.montag@T-Online.de

"Ich würde mich richtig gerne mit diesen Kunden über Gott und die Welt unterhalten" Begegnungen mit Einsamkeit im Zivildienst

Niklas Bott, ehemaliger Zivildienstleistender, Duisburg

Ich, Niklas Bott, 21 Jahre, habe bis vor kurzem meinen neunmonatigen Zivildienst absolviert. Zu meinen Aufgaben während dieser Zeit gehörte die Mitarbeit bei „Essen auf Rädern“, dem sogenannten „mobilen sozialen Dienst“ (MSD), einem Fahrdienst für körperlich beeinträchtigte Menschen, sowie bei der Betreuung eines Pflegefalls mit einer Querschnittslähmung. Ich war in all diesen Bereichen beschäftigt und habe so sehr unterschiedliche und vielseitige Erfahrungen gemacht.

Essen auf Rädern

Um gleich auf das Thema Einsamkeit zu kommen, werde ich kurz den Tagesablauf im Bereich "Essen auf Rädern" schildern: alle Fahrer haben einen sehr straffen Zeitplan, indem das Essen ausgefahren werden muss, und deshalb geht die Tour auch direkt nach dem Aufwärmen des Essens los. In unserem Tagesplaner können wir Fahrer sehen, wer alles Mittagessen bekommt und um wieviel Uhr das Essen möglichst geliefert sein sollte. Nun habe ich auf dieser Tour sehr unterschiedliche Kunden kennengelernt, die einen sind sofort verärgert, wenn die Lieferung auch nur eine Minute später kommt, anderen ist es völlig gleich. Ebenso haben wir bettlägerige Kunden, in deren Wohnung wir mit einem Schlüssel hineingehen und die Lieferung nur auf den Tisch stellen, alles Weitere übernimmt dann der Pflegedienst. Die interessantesten Kunden sind aber diejenigen, die noch alles selber machen können und sich immer riesig über die Essenslieferung freuen. Die Freude liegt aber nicht unbedingt an der Lieferung, sondern vielmehr an uns Fahrern. Ich glaube am liebsten würden diese Kunden uns zum Kaffeetrinken da behalten und einfach ganz viel reden. Jetzt kommt aber **das Problem**: ich würde mich richtig gerne mit diesen Kunden über Gott und die Welt unterhalten (und das kann man wirklich sehr gut!), aber ich muss weiter. Mein Zeitplan ist so knapp gehalten, dass ich

möglichst in maximal 2,5 Stunden das letzte Essen ausgeliefert haben muss, denn sonst kann es nicht länger warmgehalten werden.

Diese „netten“ Begegnungen habe ich auf der Tour, die etwa 25 Kunden umfasst, immer mindestens fünf Mal gemacht. Diese fünf Menschen sind alle alleinstehend, aber noch relativ fit, jedoch gehen sie offensichtlich nicht unbedingt allein aus dem Haus. Nun ist die Essenslieferung oft der einzige Kontakt zur Außenwelt, den sie so im Alltag haben und da ist es ja selbstverständlich, dass man seine Sorgen, Gefühle oder auch Empfindungen loswerden will. Nun ist es tatsächlich vorgekommen, dass eine Kundin direkt nach der Lieferung in der Zentrale angerufen hat und sich dort darüber beklagt hat, dass der Fahrer (also ich) doch ziemlich unverschämt wäre, weil er ihr nicht zuhören würde. Nun, unfreundlich war ich nicht, allerdings zuhören konnte ich ja auch nicht, sonst ruft der nächste Kunde in der Zentrale an.

Mobiler Sozialer Dienst

Im Bereich MSD gibt es ähnliche Situationen, allerdings bleibt mir hier die Zeit, zuzuhören. Ganz klassische MSD - Aufträge sind für mich als Zivi putzen, einkaufen, kochen, waschen, Spaziergänge, Kuriertätigkeiten, Arztbegleitung und eben auch eine soziale Betreuung der Kunden.

Manche Kunden bestellen sich einen Zivi ausschließlich für die eben genannten Zwecke und nach der Arbeit ist der Zivi wieder entlassen. Bei anderen Kunden wusste ich anfangs gar nicht so recht, was ich da soll: die Wohnung blitzt, kein Müll, der rausgebracht werden muss, volle Wasserkisten sind vorhanden und so weiter. Nach der Aufforderung, etwas zu tun, wurde mir mit der Zeit klar, dass ich so eine **Art Entertainer** hier spielen soll - kein Problem, schon sind wir im Gespräch vertieft, spielen Karten oder trinken Kaffee. In all diesen Gesprächen geht es häufig immer um die gleichen Themen: zuerst redet man über das Wetter, dann noch über zwei, drei andere alltägliche Themen und dann beginnt die Mehrheit von der Familie oder dem zweiten Weltkrieg zu erzählen. Viele Kunden haben im zweiten Weltkrieg Angehörige verloren, und deshalb besteht heute immer noch eine ganze Menge an Redebedarf. Immer wenn ein Gespräch an diesem Punkte ankommt, und das tut es sehr oft (auch

die gleichen Kunden fangen immer wieder von vorne an), merke ich, dass diese Menschen sich einsam fühlen. Es ist oft auch so, dass sie nur von sich erzählen und gar nicht mal ihr Gegenüber fragen, wie es ihm so geht. Durch diese **Selbstfixierung** stelle ich fest, dass ein richtiges Gespräch nicht mit allen möglich ist, weil sie so viel loswerden wollen.

Betreuung eines querschnittsgelähmten Mannes

Der komplexeste und schwerste Bereich in meiner Zivildienstzeit war die Pflege und Betreuung eines querschnittsgelähmten Mannes. Ich berichte davon nun aus dem Grund, weil hier im Prinzip der Einsamkeit von vornherein weitestgehend vorgebeugt wurde. Der normale Tagesablauf beginnt mit dem Aufstehen aus dem Bett und anschließendem Rauchen im Badezimmer, in der Zwischenzeit bringe ich die Wohnung auf Vordermann und bereite alle folgenden Arbeitsgänge vor. Nach dem Frischmachen gibt es Mittagessen, denn es sind seit dem Aufstehen ca. drei Stunden vergangen. Wenn das Mittagessen geschehen ist, wird nach vielen Zigaretten geduscht und angezogen. Wir sitzen dann noch eine Weile zusammen am Tisch und dann fährt er mit seinem E-Rollstuhl alleine für zwei Stunden durch die Stadt. Ich fahre dann nach Hause und die zweite Schicht beginnt für einen Arbeitskollegen. Dieser empfängt unseren Patienten wieder, dann wird Abendbrot gegessen, Fernsehen geschaut, telefoniert, geredet und der Einkaufszettel für den nächsten Morgen geschrieben. Der normale Tagesablauf ist also relativ gut strukturiert, trotzdem bleibt aber auch Zeit für einen persönlichen Freiraum. In dieser Zeit macht jeder von uns beiden etwas für sich alleine, er raucht meistens und denkt nach und ich ruhe mich kurz aus.

Nun kann man eigentlich sagen, dass unser Patient ja **keine Möglichkeit** hat **einsam zu sein**, da ständig ein Zivi in der Nähe ist. Das stimmt eigentlich, aber selbst wenn wir nicht da wären, gäbe es immer noch so viele Dinge, die ihn am Leben halten würden. Beispielweise versucht er, mit der Technik mitzuhalten und hat sich so einen DVD-Recorder gekauft, mit dem er oft zugange ist. Ebenso ist er ein begeisterter Fußballfan und liebt Elvis Presley. Auch seine Freunde, mit denen er sich fast jeden Tag in der Stadt trifft, tragen mit zu seiner Lebensfreude bei.

Ihm tut es meiner Meinung nach auch sehr gut, dass einige Zivis die Pflege und Betreuung übernehmen, denn wir sind alle so etwas wie Schützlinge für ihn, die er je nach Lust und Laune herumkommandieren oder auch um Rat bitten kann.

Fazit

Abschließend kann ich sagen, dass mir Einsamkeit im Alter immer wieder in verschiedenen Formen begegnet ist. So habe ich wieder und wieder festgestellt, dass es für jeden Menschen sehr wichtig ist, einen Ansprechpartner zu haben.

Niklas Bott

Kontakt über:

Diakoniewerk Essen gemeinnützige Senioren- und Krankenhilfe GmbH
Seniorenreferat
Claudia Hartmann
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

"Bete mit mir" Beispiele von Menschen mit christlichem Glauben

Gerda Marshall, Seniorentreffleiterin und
Bezirksfrau, Essen

Meist spürt man ja diese Kraft nicht so sehr, wenn es einem gut geht, da fühlt man sich ohnehin schon gut, aber wenn man ganz tief unten ist, dann hat man wohl einen besseren Draht zu seinem Schöpfer.

Die Gruppenarbeit gibt uns allen Einblick in viele Geschichten.

"Ohne Gott hätte ich das nicht gemeistert"

Da gibt es zum Beispiel die Frau, die auf der Flucht in einem Stall mitten unter anderen Frauen und Kindern vergewaltigt wird. Das Erlebnis muß schrecklich gewesen sein, und sie war eben in dem Augenblick der Verzweiflung, wo ihr alles genommen wurde, so einsam, wie es nur ein Mensch sein konnte.

Jedoch nachdem sie das überstanden hatte, die Flucht weiterging, die Geschwister Anforderungen stellten, sprach sie von einer unheimlichen Kraft, die sie verspürte, weitermachen zu müssen, zu können. Was erstaunlich für sie war, es auch zu wollen.

Gerade wegen der schrecklichen Erfahrung – und weil es noch so viel für sie zu tun gab.

Ihr Lebenswille war nicht gebrochen, er war eher gestärkt, und sie fragte sich oft, warum das so war.

Ohne Gott hätte sie das nicht gemeistert, meint sie heute. In ihrem hohen Alter ist das Schreckliche zwar immer noch in Erinnerung da, aber die Kraft, die sie das hat überwinden lassen, schreibt sie ihrem Herrn zu. Er hat es dann mit Ehe und Kindern gut mit ihr gemeint und sie hat nie sich nie mehr einsam gefühlt.

"Bete mit mir"

Erst kürzlich haben wir im ehrenamtlichen Kreis eine junge Frau verloren, deren Krebserkrankung schon durch viele Operationen den Körper geschunden hatte. Mit wenig Magen und einem Seitenausgang

immer ein Fall für nochmalige Krankenhausaufenthalte.

Dann erneut die Hiobsbotschaft, der Krebs ist wieder ausgebrochen, und es sind schon Tochtergeschwülste da. Was macht man dann, wenn man eigentlich mit der Religion erzogen wurde und schon jahrelang nicht mehr in die Kirche ging? Sie hatte sich wegen vieler Dinge von all dem Kirchlichen und von Gott losgesagt.

Nun gab es für sie nur noch eine kurze Zeit, und das bedrückende Gefühl, „ich glaube ja nicht“. „Was wird mit mir, lässt mich der Herr fallen?“

Und dann kommt in ihre Einsamkeit (mittlerweile ein Pflegefall und tagsüber bis auf die Pflegerin alleine, weil die Familie arbeiten muß) ein Mensch, der sie fragt, **was kann ich für dich tun?** "Bete mit mir und halte mich auch wenn ich nicht glauben kann". Das berührt.

Es vergehen weitere Stunden, und nach ein paar Tagen eine immer noch kranke Patientin aber mit einem verklärten Lächeln. Ich habe geträumt, und ich weiß, ich brauche mich nicht zu fürchten. Gott hat mir Engel geschickt und mit eurer und deren Hilfe fühle ich mich getragen.

Da spürt man die Kraft und Nähe Gottes. Gott hat sie dann doch überraschenderweise ganz schnell zu sich geholt, und diese geschenkte Kraft reichte sogar noch aus für die Kinder, die sich an die zweifelnde Mutter erinnerten. Die durch die erfahrene wunderbare Kraft jedoch ihre große Not los wurde. Der Abschied war schwer, aber er fiel trotzdem leichter.

Engelschöre

Oder beim Überbringen einer Botschaft: "Ihr Mann ist schwer verunglückt, wir wissen nicht, ob er überleben wird."

Ganz fest habe ich da die Kraft des Herrn verspürt, der mich ruhig machte, mir sagte: "Ich Sorge für ihn und für dich und gibt die Hoffnung nicht auf."

Diese Einsamkeit im Augenblick des Überbringens der Botschaft wurde weggefegt von dem Gedanken "Herr, Dein Wille geschehe", und er hat es wunderbar gemacht, dieser Mensch lebt heute noch. Der Patient selbst glaubt immer noch nicht an "Gott" aber er schränkte schon ein, dass so eine Macht möglich sein könnte. Immerhin hatte

er nach zwei Reanimierungen „Engelschöre“ vernommen – Einbildung oder Wahrnehmungen einer besonderen Art oder **Bot-schaft?**

Seit dem Unfall ist das Leben anders. Was unmöglich erschien (teilen, miteinander reden, für andere da sein) wurde eine neue Lebensart. Keine Floskel, aber Erfahrenes, ich bin ein zweites Mal geboren worden.

Der, der nie geglaubt hatte...

Es gab da einen Menschen, der sich ständig fürchtete vor dem Alt werden und dem Sterben.

Dann hatte er an einem schmutzigen Februartag auf dem Grundstück eines Krankenhauses einen Herzinfarkt. Intensivstation.

Bis der Patient versorgt war, war er allein trotz der vielen Menschen, die ihm halfen. Er war ja auch nicht in der Lage, viel zu sagen. Dann der erste Besuch von seinen Angehörigen. Hoffnung, Zuversicht, Freude vermischten sich mit der Einsamkeit. Über was spricht man mit einem so kranken Menschen? Der, der immer lustig drauf war, war ernst und trotzdem nicht deprimiert. Er fühlte, daß er nicht mehr lange zu leben hatte, und es kam eine Kraft über ihn, die ich nur bewundern konnte. Anstatt zu jammern und sich zu fürchten, **sprach dieser alte Mann mir Trost zu**. Der, der nie geglaubt hatte, sprach plötzlich von Licht und von den Lieben, die auf ihn warteten.

Da habe ich die Kraft Gottes gespürt und ich habe ihn loslassen können, er hat sich nicht gefürchtet. Seitdem verspüre ich auch keine Angst mehr vor dem Tod.

Wenn ich die Kraft Gottes spüre, vergeht meine Einsamkeit

In meiner Gruppe habe ich mit den alten Damen darüber geredet, was sie denn unter Einsamkeit verstünden, und fast alle

hatten die Einsamkeit für sich als „alleine“ interpretiert.

Nur eine Dame meinte, sie wäre wirklich einsam.

"Warum?" fragte ich Sie. "Weil ich die letzte bin aus diesem Klassenverband, ich habe keine Familie mehr, der Neffe lebt in Norwegen und das ist nicht mal eben um die Ecke."

Der Einwand, daß es eine Tochter einer ihrer ehemaligen Klassenkameradinnen gibt, die sich lieb um sie kümmert und sie auch nette Nachbarn hat, die helfend eingreifen, und natürlich ihre Gruppe, ließ sie nicht gelten.

Jedoch der Abschluss war trotzdem positiv. Auch wenn man sich einsam fühlt, so ist der nächste Mensch (vielleicht ein Nachbar oder ein Gruppenmitglied oder ein Gemeindegmitglied) nur einen Anruf weit weg. Das hat einen mildernden Einfluß auf das Einsamkeitsgefühl.

Spontan kamen dann Reaktionen: "Ich schreibe Dir eine Karte aus dem Urlaub. Ich rufe Sie an, ich lade Sie zum Essen ein, ich denke heute beim Abendgebet an Sie."

Also auch wenn man meint, man wäre einsam, bleibt es offenbar eine Frage der Definition.

Allein kann einsam bedeuten, ohne Familie kann einsam bedeuten, isoliert kann einsam bedeuten, nicht gebraucht zu werden kann einsam bedeuten.

Alle diese Begriffe zählen nicht mehr, wenn man darauf vertraut, mit Gott bin ich nicht einsam, und wenn ich die Kraft Gottes spüre, vergeht meine Einsamkeit.

Kontakt

Gerda Marshall
Essen

E-Mail: avongerda@gmx.de

"Manchmal frage ich mich, tun wir ihnen damit überhaupt einen Gefallen?" Seniorentreffs und Einsamkeit

Hilde Jaekel, Leiterin eines Seniorentreffs und Mitglied im Vorstand der Landesseniorenvertretung NRW, Dorsten

Unsere Welt ist bunt, laut, hektisch, schnell, da passiert es leicht und immer wieder, dass wir die leisen Töne überhören. Das lässt sich auf unser Zusammenleben übertragen. Wie schnell verlieren wir Menschen aus dem Blick. Gestern waren sie noch unter uns. Dann plötzlich fällt uns auf, Frau M. haben wir lange nicht mehr gesehen, Herr S. kommt nicht mehr an unserem Haus vorbei...

Rückzug

Als Leiterin einer Frauengruppe in unserer Kirchengemeinde konnte ich immer wieder beobachten, wie Frauen, wenn sie älter wurden, auf dem Rückzug waren. Kamen sie erst regelmäßig zu unseren Treffen, blieben sie plötzlich fern. Beim Nachfragen kamen erst Entschuldigungen: "Ich habe mich nicht gut gefühlt, ich habe den Termin vergessen." Bei intensiveren Nachfragen zeigten sich andere Gründe. Das Laufen fiel schwer, die Konzentration ließ nach oder das Interesse war nicht mehr so groß.

Hier galt es umzudenken. Waren früher die Gruppenstunden von allgemeinen Themen geprägt, habe ich mich auf die neue Situation versucht einzustellen. Wir haben einen Fahrdienst eingerichtet, um die Frauen, die nicht mehr gut zu Fuß waren, abzuholen. Wir haben verstärkt Themen, bezogen auf die augenblickliche Situation, behandelt,

z.B. Hilfe zur Pflege, Sicherheit im Alter u.a. Sehr großen Anklang und lebhaftes Interesse brachten Themen mit Geschichten und Erinnerungen an die frühere Zeit mit sich. Aber manche Frauen sind trotzdem nicht mehr gekommen, konnten nicht überzeugt werden, zu den Treffen zu kommen.

Fragen

Immer öfter haben meine Vertreterin und ich Frauen im Krankenhaus besucht und betreut. Dann kamen Frauen ins Pflegeheim. Die Gruppe wurde immer kleiner. Aus der einst so großen Gruppe blieb ein kleiner Kreis übrig, der regelmäßig und eifrig zu den Treffen kommt.

Sicherlich haben diese Gemeindeguppen, auch wenn sie im Vergleich kleiner geworden sind, immer noch ihre Bedeutung. Da sind Frauen schon über Jahrzehnte zusammen und freuen sich auf ein Wiedersehen. Bietet sich gerade für diejenigen, die allein leben, die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Ich glaube, je älter Menschen werden, umso schwieriger ist es, sie aus ihrer Einsamkeit zu lösen. Manchmal frage ich mich, tun wir ihnen damit überhaupt einen Gefallen, fühlen sie sich gar nicht einsam?

Das ist ein Grund mit, warum ich mich intensiver mit dem Thema "Einsamkeit – im Alter anders?" beschäftigen möchte.

Kontakt

Hildegard Jaekel
Op de Kuhlen 14
46284 Dorsten

Tel. und Fax: 0 23 62/6 81 86

Mobil: 01 60/1 86 33 23

E-Mail: hilde-jaekel@versanet.de

"Jeder Mensch braucht ein eigenes Rezept"

Erfahrungen einer Besucherin einer Begegnungsstätte

Gisela Schütze, Seniorin aus Bielefeld

Hohes Alter=Einsamkeit - das ist doch wohl die gängige Vorstellung in unserer heutigen Gesellschaft! Und es ist ja auch klar, dass man, je länger man lebt, von vielen Menschen, denen man verbunden war, Abschied nehmen muss. Dass es dann einsamer um einen wird, habe ich auch erfahren, als mein Mann im Jahre 2007 nach 53-jähriger Ehe verstarb. Das Heimweh bleibt, doch einsam bin ich zumindest tagsüber nicht. Und die Abende lassen wir lieber einmal außen vor!

Erste Erfahrung mit Einsamkeit

Meine erste Erfahrung mit Einsamkeit machte ich im Alter von 9 Jahren. Nachdem unsere Hausärztin bei mir "Scharlach" diagnostiziert hatte, wurde ich sofort in das für Infektionskrankheiten vorgesehene Haus "Samaria" in Bethel gebracht. Von jetzt bis gleich wurde ich aus meinem wohlbehüteten Leben herausgerissen. Und mit dem

Wissen, sechs Wochen nicht nach Hause kommen zu können, wurde ich "sprachlos". Wie versteinert lag ich im Bett - die Einsamkeit hatte mich fest im Griff. Einer mütterlichen Diakonisse - Schwester Anna - gelang es dann nach Tagen, mich endlich von dieser Einsamkeitsstarre zu befreien und auch mein Heimweh zu stillen. Auch als junge Frau von 26 Jahren erlebte ich die Einsamkeit noch einmal. Nach einer schweren Gallenkolik musste mein Mann umgehend ins Krankenhaus. Natürlich durfte ich ihn nach gut überstandener Operation jeden Tag besuchen. Aber das Bett neben mir war leer und ich des Nachts sehr einsam. Die Erinnerung an die Scharlachstation war ganz schnell wieder gegenwärtig, doch ich blieb von der Sprachlosigkeit verschont.

Fazit

Was ich durch meinen Bericht darzustellen versuche ist, dass man in jedem Alter Phasen der Einsamkeit haben kann! Und jeder Mensch braucht ein eigenes Rezept, damit fertig zu werden!

Kontakt

Gisela Schütze
Begegnungszentrum Kreuzstraße
Kreuzstraße 19a
33602 Bielefeld

Einsam im Alter? Gedanken einer 17-Jährigen

Valentina Meiners, Schülerin, Köln

Einsamkeit, was ist das überhaupt? Darüber haben wir uns erst mal intensiv mit der Familie am Abendbrottisch unterhalten, bevor ich mich an diesen Artikel gewagt habe. Ich selber kann sagen, dass ich Einsamkeit noch nicht empfunden habe. Natürlich war ich schon öfters alleine, aber alleine sein ist etwas anderes als einsam sein. Alleine sein kann sich durchaus positiv auswirken, denn wer verbringt nicht gerne mal ein bisschen Zeit für sich alleine nach einem stressigen Tag. Einsamkeit hingegen ist für mich die negative Steigerung des Alleinseins, obwohl man auch einsam sein kann, wenn man nicht alleine ist.

Wenn ich alleine bin

Wenn ich alleine bin, mache ich mir manchmal Gedanken darüber, wofür ich sonst keine Zeit habe. Vielleicht denke ich über den nächsten Tag, die nächste Woche nach, oder ich gehe noch einmal Gespräche im Kopf durch. Dabei überlege ich mir, was ich hätte anders sagen können und was dann die Folgen gewesen wären. Manchmal denke ich auch über den Sinn des Lebens nach und frage mich, wieso wir leben. Ich beobachte die Leute in der Bahn und überlege mir, was sie für ein Leben führen oder wohin sie gerade fahren, wie sie heißen und wie ihre Zukunft aussehen könnte. Oft mache ich mir auch Gedanken über meine Zukunft oder versuche Dinge aus einer anderen Sicht zu sehen.

Wenn alte Menschen alleine sind...

Bei alten Menschen kann ich mir gar nicht vorstellen, worüber sie nachdenken. Nur über die Vergangenheit, oder gibt es bei ihnen auch noch Zukunft, etwas, was sie im Leben noch erreichen möchten, was sie unheimlich gerne noch mal machen wollen? Es muss schwer sein, nicht mehr das machen zu können, was man eigentlich will. Wenn man z.B. weiß, dass man bestimmte Orte nie wieder sehen wird. Ich finde, es macht auch traurig, denn vielleicht ergibt es für sie gar keinen Sinn mehr etwas zu erlernen oder sich Gedanken über den nächsten Tag zu machen. Was ich mir auch nicht vorstel-

len kann, ist, wie es sein muss, nach jedem Mal, wenn man etwas gemacht hat, zu denken, es könnte das letzte Mal gewesen sein. Natürlich könnte ich mich nie in die Situation einer Person im fortgeschrittenen Alter hineinversetzen, denn Gefühle verändern sich das ganze Leben lang, immer wieder gibt es neue, aber es kehren auch andere wieder zurück. Vielleicht sind es ganz andere Erfahrungen, die man im Alter macht, welche, die ich mir gar nicht vorstellen kann, weil ich einfach noch zu jung dafür bin. Vielleicht wird man im Alter mehr und mehr zum Beobachter, wenn man nicht mehr richtig aktiv sein kann? Beginnt man in seiner eigenen Welt zu leben, die immer kleiner wird. Fühlt man sich in dieser Welt noch wohl? Fühlt man sich ausgeschlossen, weil man mit neuen Techniken nicht zurecht kommt, jedenfalls nicht so, wie die Jüngeren, die damit aufwachsen? Wird man auf der Strecke gelassen, wenn alles um einen herum schneller und unverständlicher wird? Entsteht dadurch Einsamkeit?

Vielleicht wird die Welt fremd für einen alten Menschen, obwohl er schon länger in dieser lebt als jüngere. Er sehnt sich vielleicht nach alten Zeiten, denkt darüber nach, wie es früher war und wie es jetzt wäre, wenn er später geboren worden wäre. Dann wieder denkt er, dass junge Menschen das Leben noch nicht richtig kennen, überhaupt nicht wissen, was es bedeutet, zu „leben“ oder am Leben zu sein. Vielleicht fühlt er sich eingesperrt in seinem Körper, weil er geistig fit ist, aber körperlich alles schon erlebt hat. Wer hilft ihm in dieser Situation? Wer versteht ihn? Oder zieht er sich zurück, wird einsam?

Natürlich versucht die Gesellschaft vieles, damit alte Menschen integriert werden, so zum Beispiel durch Altersheime und Kurse, aber werden die alten Menschen dadurch nicht noch mehr ausgeschlossen?

Gedanken Wirklichkeit werden lassen

Hilfe gegen Einsamkeit gibt es nicht, solange man nicht weiß, woher diese kommt. Wenn man sich jedoch Gedanken darüber gemacht hat, kann sich jeder Mensch selber dabei helfen, die Einsamkeit zu überwinden.

Beispiel: Ein alter Mann, dessen Frau vor kurzem gestorben ist, sitzt den ganzen Tag in seinem Zimmer und schaut aus dem Fenster. Er erinnert sich an alte Zeiten, als seine Frau noch gelebt hat. Jeder kleine

Moment ist noch sehr deutlich, obwohl seitdem schon viele Jahre vergangen sind. Er leidet, weil er keine neuen Erfahrungen machen kann.

Wenn ich in so einer Situation wäre, würde ich probieren, alle diese Gedanken Wirklichkeit werden zu lassen. Vielleicht fährt man noch mal zu dem Ort, wo man sich das erste Mal gesehen hat, oder zum Hochzeitsort. Man schaut noch mal alte Fotos an und versinkt dabei in Gedanken. Vielleicht fühlt man sich danach erst mal noch einsamer und lässt dabei alle seine Emotionen heraus, vielleicht ist man aber auch glücklicher, da man weiß, dass es schöne Erfahrungen waren und dass das Leben doch eigentlich zu lebenswert ist, um einsam zu sein, und tauschen will man auch mit keinem. Doch die Flucht aus der Einsamkeit ist nicht alles, man muss auch probieren, Dinge zu akzeptieren. Man darf nicht allzu

nachtragend sein und muss sich jeden Tag sagen, dass man die Welt nehmen sollte, wie sie ist.

Natürlich sind dies alles nur Spekulationen, denn ich kann nicht wirklich argumentieren, dazu muss ich erst mal in dieses Alter kommen. Aber während dieses Artikels habe ich angefangen, mir Gedanken über das Leben der alten Menschen in unserer Gesellschaft zu machen.

Kontakt

Valentina Meiners

E-Mail: valentina.meiners@gmx.de

Valentina Meiners, geboren 1991, besucht die 12. Klasse eines Kölner Gymnasiums und ist freie Mitarbeiterin der dortigen Schülerzeitung

"Was wird sein im Jahre 202x?"

Heinrich von Büнау, Düsseldorf

Es ist einige Jahre her, dass ich im Bremer Dom, - übrigens einem evangelischen -, Zeuge einer äußerst seltsamen Begebenheit wurde. Ich hatte mich, wie es damals gelegentlich geschah, kurz vor 12 Uhr dort eingefunden und wartete nun mit einigen Anderen auf den Beginn der Mittagsandacht.

Der diensthabende Pastor stieg pünktlich die Domkanzel empor und verharrte dort still, bis der letzte Glockenschlag verhallt war. Nun hätte er mit dem üblichen Gruss und einem kurzen Gebet beginnen sollen, aber er blieb weiter still und unbeweglich auf der Kanzelempore stehen.

Schon begannen wir uns neugierig oder irritiert nach dem Grund für sein beharrliches Schweigen zu fragen, als er auf einmal zu stöhnen und dann in kaum wiederzugebenden Worten zu klagen begann. Es war beklemmend, beinahe bestürzend. Schließlich ebte das Klagen ab mündete in eine flehentliche Bitte um Gottes Hilfe.

Der ganze Vorgang mag vielleicht eine Minute gedauert haben und hatte unter uns Zuhörern natürlich zu einer beträchtlichen Irritation geführt. Jetzt blickte der Pastor ganz ruhig zu uns herunter und sagte langsam: "Welch ein schweres Los doch die Einsamkeit ist! Besonders wenn man alt und krank ist!"

Nach dieser etwas seltsamen Einleitung erzählte er uns, dass er gerade aus dem Krankenhaus käme. Dort läge eine ältere, alleinstehende Frau, die keine Verwandten und Freunde mehr hätte und nun kurz vor einer sehr schweren, lebensbedrohlichen Operation stünde. Wenn sie die - mit Gottes Hilfe und durch ärztliche Kunst - überstehen würde, wer würde ihr in der schwierigen Zeit danach helfen, sie trösten und ihr beistehen?

Wie bei einem Pastor nicht anders zu erwarten, hatte er auch eine Antwort parat:

"Auch wenn ich wandere im Tal des Todes, so fürchte ich doch kein Unglück, denn du bist bei mir. Dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich!" (Psalm 23,4)

Ich denke, dass ich damals die Stufen des Doms etwas nachdenklicher als sonst hinunterging.

In meiner Verwandtschaft hatte es einige Jahre zuvor einen sehr tragischen Fall gegeben. Die ältere Verwandte hatte Gehbeschwerden und hat nach dem Tode ihres Mannes recht zurückgezogen in der gemeinsamen Wohnung weitergelebt und ein recht hohes Alter erreicht.

Aber zuletzt waren ihre Hüftprobleme so groß geworden, dass eine Operation unumgänglich wurde. Alles war auch schon dementsprechend in die Wege geleitet worden und sie schien sich auch mit dieser Notwendigkeit abgefunden zu haben.

Kurz vor ihrer Einweisung ins Krankenhaus beging sie dann nach einem heftigen inneren Ringen einen Selbstmord.

Dieses Beispiel verdeutlicht, welche Dramatik die Einsamkeit im Alter bekommen kann, wenn noch ein anderes Element wie zum Beispiel eine schwere Operation und deren Folgen hinzukommt. Es kann der Anlass für eine Verzweiflungstat sein.

Ein anderes Beispiel:

Nach dem Tode meines Opas hatte meine Oma sich eine kleinere Wohnung genommen und dort noch fast 15 Jahre recht einsam und zurückgezogen gelebt. An den Sonn- und Feiertagen war sie meist bei meinen Eltern eingeladen, aber den Rest der Woche war sie doch ziemlich allein. Oft waren der einzige Kontakt am Tage die Gänse ihres Vermieters, die sie morgens und abends regelmäßig fütterte. Aber ihr zurückgezogenes Leben war zum Teil auch ihre freie Entscheidung.

So hatte ich sie einmal gefragt: "Oma, wieso gehst du denn nicht in die Altentagesstätte? Da hättest du doch immer jemanden zum Unterhalten. Und da werden doch auch Fahrten unternommen!" Aber sie hat nur mit einer leicht resignierten Geste abgewunken und gesagt:

"Weißt du, da wird so viel getratscht und über Andere hergezogen. Ich mag das nicht. Da bleibe ich dann doch lieber für mich und habe meine Ruhe!" Und nach einer kleinen Pause: "Mach dir mal keine Sorgen, Heiner, mir geht es ganz gut!"

Tatsächlich habe ich sie auch nie über Einsamkeit klagen gehört und auch ansonsten war in ihrem ganzen Verhalten und Wesen keine Bitterkeit erkennbar. Sie nahm die Dinge, wie sie waren und blieb gutartig, wie sie es ein Leben lang gewesen war.

Nach einem schweren Schlaganfall wurde sie dann aber zuletzt doch noch zu einem Pflegefall. Und dies sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht. Ein Alptraum.

Meine Eltern und meine Tante entschieden, sie in einem Pflegeheim unterzubringen. Wohl deshalb, weil meine Tante nahe bei ihr wohnte und sie so täglich besuchen und betreuen konnte.

Einen Sonntagnachmittag war ich dort auch einmal zu Besuch und ich war, ehrlich gesagt, etwas geschockt über das ganze trostlose Ambiente der dortigen Einrichtung. Sie lag in einem großen, dunklen Raum mit kahlen Wänden und wenig Erfreulichem. Wie in einem Wartesaal des Todes. Endstation! - Zudem schrie jemand minutenlang, den wohl jemand zur Toilette gebracht, aber nicht wieder abgeholt hatte.

So menschenunwürdig diese Verhältnisse auch waren, so hatte sie aber bis zuletzt noch die verwandschaftliche Unterstützung. Und ihre Würde blieb gewahrt.

Meine Oma starb einige Monate später.

Ich selber bin zeitlebens ein Einzelgänger gewesen und habe den größeren Teil auch alleine gelebt. Nicht dass ich dies zielgerichtet angestrebt hätte, aber hat sich einfach so ergeben.

Natürlich vermisst man gelegentlich auch die Dinge, die mit einer vertrauten Zweisamkeit verbunden sind. Aber im Laufe der Jahre sind mir die Vorteile des Alleinseins doch zu einem kostbaren Gut geworden. Insbesondere meinen eigenen Interessen nachgehen und ohne Rücksicht auf jemand Anderen meine Entscheidungen treffen zu können.

Jetzt im Alter von 51 Jahren gehe ich in meiner Phantasie davon aus, dass es bei meinem Alleinsein wohl bleiben wird. Dass ich also im Alter - wenn ich es überhaupt erreichen sollte - in einer kleinen Wohnung lebe und wie gehabt meinen Interessen nachgehe. Und dieser Gedanke beunruhigt mich eigentlich nicht.

Ja, eigentlich! Wenn es da nicht noch eine andere Phantasie gäbe!

Ich hatte schon von Jugend an unter einer gewissen Kränklichkeit gelitten, die sich

aber in jüngeren Jahren nicht so stark bemerkbar gemacht hat. Oder von mir auch ignoriert worden ist.

Seit einigen Jahren spüre ich sie aber deutlicher und es hat begonnen, sich stärker in meinem Alltag auszuwirken. Und so muss ich eigentlich davon ausgehen, dass dies auch im Alter keine unwichtige Rolle spielen wird. Und da ist der "worst case" noch gar nicht miteingeschlossen. - Was ist wenn im Alter eine schwere Krankheit hinzukommt oder man gar ein Pflegefall wird?

In einem solchen Fall muss ich davon ausgehen, dass mir lediglich eine professionelle Hilfe zuteil werden wird. Und dies ist eine Vorstellung, die mich schon etwas beunruhigt! Alterseinsamkeit unter solchen Bedingungen löst bei mir schon einen gewissen Schrecken aus.

So, was ist zu tun? Jetzt in den "guten Zeiten" doch noch einmal über eine Zweisamkeit nachdenken? Seine Einstellung ändern? - Vielleicht kein ganz falscher Gedanke, andererseits wäre es wohl doch etwas zu berechnend! Oder?

In jüngeren Jahren, - exakt mit 27 - habe ich unter dramatischen Umständen zum christlichen Glauben zurückgefunden. Ohne Übertreibung und mit ruhigem Gewissen kann ich sagen, dass ich seit jener Zeit wirklich einen Sinn und einen verlässlichen Halt im Leben gefunden habe.

Und diese Gewißheit, dass da jemand ist, der mich durch das Leben begleitet, läßt mich auch getroster in die Zukunft sehen. Es kann alles passieren auf meinem einsamen Weg in eine ungewisse Zukunft.

Und sollte ich tatsächlich einmal ein Alter erreichen, so möchte ich mich jetzt schon der Bitte des König Davids anschließen: "Verwirf mich nicht zur Zeit des Alters; beim Schwinden meiner Kräfte verlass mich nicht!" (Psalm 71, 9)

Kontakt

Heinrich von Büнау

E-Mail: vonbuenau@web.de

Internet: www.mauer1blume.page.tl
www.blog.de/user/ver-fertiger

Praxismodelle

Eine moderne Senioren- Begegnungsstätte - ein Ort für Einsame?

Johanna Niedermüller, Nachbarschaftsheim
Wuppertal e.V. / Seniorenforum

Gerontologen bemängeln die „oftmals intellektuell anspruchslosen, ‚pseudoergotherapeutischen‘ Maßnahmen“ im traditionellen Bereich der ‚offenen Altenhilfe‘. Die davon angesprochene Zielgruppe tendiere in ihrer Persönlichkeitsstruktur zur Extraversion (Salem, 2006).

Dass vereinsamte Menschen mit der zwanglosen Geselligkeit in Seniorentreffs nicht erreicht werden, wurde auch in einer vor 10 Jahren im Auftrag der Stadt Wuppertal durchgeführten Untersuchung festgestellt: nur 7% der Befragten gaben an, in der Woche zuvor eine Begegnungsstätte besucht zu haben. 10% aller Befragten fühlten sich einsam, von denen mit niedrigem Einkommen kannten 38% das Gefühl der Einsamkeit und von den über 90-jährigen sagten nur noch 27% von sich, nicht einsam zu sein (Engels, 1998).

Integration im Seniorenforum

Auch im Seniorenforum des Nachbarschaftsheim Wuppertal werden die offenen Angebote – Begegnung und Kommunikation in der Cafeteria, Teilnahme an Ausflügen, Vorträgen, Mitarbeit in Kunstprojekten oder gemeinsame Theaterbesuche – eher von ausgesprochen kommunikativen Menschen mit hohen sozialen Kompetenzen wahrgenommen.

Eines oder mehrere der folgenden **Merkmale** treffen auf diese Zielgruppe zu:

- sie leben seit vielen Jahren als Single, da nie verheiratet, früh verwitwet oder geschieden;
- sie waren erwerbstätig und hatten schon deshalb ihr Leben lang zahlreiche soziale Kontakte;
- sie haben schon immer eigene Interessen und Hobbys gepflegt: Sportverein, Wanderverein, Schrebergärten, Reisen, Theaterbesuche, u.a.;
- die Beziehung zu ihren Kindern ist positiv, wobei das Recht auf deren Privatsphäre respektiert wird und man selbst das Bedürfnis nach ei-

nem eigenständigen sozialen Umfeld hat;

- Rat, Hilfe und Unterstützung im Notfall ist gegeben, entweder durch Angehörige oder durch ein soziales Netz, das sie sich selbst geschaffen haben: Freundinnen/Freunde, Nachbarn oder eben durch das Nachbarschaftsheim.

Damit ist auch geklärt, dass Einsamkeit und alleine lebend nicht unbedingt miteinander korrelieren. Singles, die aus eigenem Antrieb ins Nachbarschaftsheim kommen, sind und waren schon immer sozial integriert.

Isolation – ein Leben lang

Kontakt zu Vereinsamten kommt in der Regel erst dann zustande, wenn sich deren Angehörige, Nachbarn, Pflegedienste oder Hausärzte an das Seniorenforum wenden. Nach dem Tod des Partners oder der Partnerin wird die Isolation, die im Prinzip schon vor langem eingetreten war, offensichtlich. Das macht sich bspw. durch gehäufte Arztbesuche bemerkbar, oder erwachsene Kinder sehen sich einem gesteigerten Erwartungsdruck seitens der verwitweten Mutter bzgl. emotionaler Zuwendung und gemeinsam verbrachter Zeit ausgesetzt. Sie erhoffen sich Entlastung durch eine ‚pseudo-ergotherapeutische Maßnahme‘.

Wer jedoch Jahre, wenn nicht Jahrzehnte zurückgezogen gelebt, sich mit wenigen Kontakten im engsten sozialen Umfeld begnügt hat und selbst nachbarschaftlichen Beziehungen gegenüber eher reserviert war, ist mit der souveränen Inanspruchnahme der Angebote im Seniorenforum **überfordert**.

Diese Hürde wird oft schon beim ersten Telefongespräch deutlich. Die Betroffenen

- verneinen das Bedürfnis nach mehr Kontakten außerhalb der Familie;
- beklagen oft Vernachlässigung durch die Kinder;
- behaupten keine Zeit und/oder kein Interesse für aushäusige Aktivitäten zu haben.

Durch die Biographien vereinsamter alter Menschen zieht sich von Kindheit an der Mangel an sozialen Kontakten nicht selten wie ein roter Faden.

Wege aus der Isolation – eine Herausforderung

Warum nun will ein soziokulturelles Zentrum wie das Nachbarschaftsheim diese schwer erreichbare Zielgruppe ‚zwangsbe-glücken‘?

Vereinsamte, auch wenn sie sich anscheinend mit ihrer Situation arrangiert haben, sind unzufrieden, unglücklich und stärker krankheitsgefährdet. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit einer eigentlich vermeidbaren Heimpflegebedürftigkeit.

Hochbetagte, die regelmäßigen Kontakt zum Seniorenforum pflegen, haben im Notfall schnellen Zugang zu Beratung und zur passgenauen Vermittlung von ambulanten Diensten. Heimpflegebedürftigkeit konnte so schon oft verhindert werden, was im Normalfall dem Wunsch alter Menschen entspricht und ein explizites Ziel der Pflegeversicherung ist.

Das Seniorenforum will sich der Aufgabe stellen, auch isoliert lebenden Menschen Zugang zu ihnen zustehenden gesetzlichen Leistungen zu ermöglichen und damit dem in der Pflegeversicherung formulierten Grundsatz „ambulant vor stationär“ gerecht zu werden.

Türöffner für Einsame

Seit seiner Gründung vor 60 Jahren hat das Nachbarschaftsheim Wuppertal seine Arbeit durch kontinuierliche konzeptionelle Weiterentwicklung an neue gesellschaftliche Erfordernisse angepasst.

Für die offene Altenarbeit, die in einer traditionellen Altentagesstätte begann, hieß dies, die Vielfalt von Lebensentwürfen für das Alter zur Kenntnis zu nehmen und zu fördern.

Die Heterogenität des Alters wurde in der zweiten Hälfte der 90er Jahre offensichtlich, als die „Halbstarken“ der 50er Jahre allmählich das Rentenalter erreichten. Gleichzeitig lebten noch viele der Eltern dieser Generation - hoch betagt, viele davon gebrechlich und pflegebedürftig. Leider sieht die ambulante Pflege keine Unterstützung und Förderung der sozialen Integration vor. Doch gerade Hochbetagte sind von Vereinsamung betroffen: Familienangehörige und Freunde sind verstorben, Kinder leben nicht am Ort und das Verlassen der Wohnung

zum Aufbau neuer sozialer Beziehungen ist nicht mehr möglich.

Mit einer **Diversifizierung der Angebote** im Nachbarschaftsheim wurden nicht nur die jüngeren Senioren angesprochen, sondern es können vereinsamte und isoliert lebende Senioren erreicht werden.

Die vier Standbeine des Seniorenforums sind heute

- Begegnung, Kommunikation und offene Angebote;
- Qualifizierte Gruppen- und Kursangebote mit dem Schwerpunkt Prävention, Bewegungs- und Gesundheitsförderung;
- Beratung in allen Altersfragen. Mitgliedschaft im Beratungsnetzwerk Pflege der Stadt Wuppertal;
- Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement, hier insbesondere im Besuchsdienst Wuppertal.

Während mit dem erstgenannten Standbein das gesellige Angebot der ehemaligen Altentagesstätte in einer offenen Cafeteria auf anspruchsvollerem Niveau fortgeführt wird, sind Gruppenangebote unter qualifizierter Leitung für manche kontaktungeübten Teilnehmer/innen eine Möglichkeit, sich (wieder) an Kontakte zur Außenwelt heranzuwagen. Wer in eine Gymnastikgruppe geht, ist unter Menschen, ohne gezwungen zu sein, mit diesen aus eigenem Antrieb zu kommunizieren. Kommunikation findet auf Anweisung und unter Anleitung statt. Anlass zur Teilnahme an einer Gymnastikgruppe ist nicht die negativ konnotierte Erfahrung der Isolation, sondern das Bedürfnis, etwas für seine Gesundheit zu tun.

Insbesondere für Menschen, die nach einem längeren stationären Aufenthalt zur Behandlung einer Depression – oft die Folge von Vereinsamung – neue Orientierung suchen, erweist sich die breite Palette von Gruppenangeboten, die unterschiedliche Interessen ansprechen, als idealer Türöffner. So fanden im Lauf der letzten 10 Jahre rund 30 psychisch kranke Senioren im Seniorenforum neue Kontakte.

Eine enge Zusammenarbeit mit den Bezirkssozialdiensten, den Sozialdiensten der ambulanten und stationären Gerontopsychiatrie der Stiftung Tannenhof und mit Pflege- und Betreuungsdiensten hat die Öffnung der Einrichtung für diesen Besucherkreis sehr begünstigt.

Neue Wege - Besuchsdienst als zugehendes Kontaktangebot

Mit dem Besuchsdienst hat sich das Seniorenforum im wahrsten Sinne des Wortes auf den Weg gemacht zu etwas Neuem. Soziale Kontakte werden von 30 Ehrenamtlichen zu in ihrer Mobilität eingeschränkten und isoliert lebenden Menschen gebracht.

Gegründet wurde der ehrenamtliche Besuchsdienst Wuppertal im Jahr 2004, gefördert von der Stiftung Wohlfahrtspflege, mit dem Ziel, durch regelmäßige Besuche in der häuslichen Umgebung immobilen Senioren Kontakte zur Außenwelt zu vermitteln, sich anbahnende Krisen so früh zu erkennen, dass mit der Vermittlung weiterer ambulanter Dienste die Heimpflegebedürftigkeit vermieden werden kann. Das Konzept war so erfolgreich, dass die Stadt Wuppertal nach der Beendigung der Förderung durch die Stiftung Wohlfahrtspflege die Finanzierung der halben hauptamtlichen Stelle Anfang 2008 übernahm.

Für die Mitarbeit im Besuchsdienst melden sich auffallend häufig Menschen, die auch für sich selbst befürchten, irgendwann von Vereinsamung betroffen sein zu können. Die **Grenzen zwischen ehrenamtlichem Engagement und Selbsthilfe** sind somit fließend.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass das Seniorenforum durch drei Maßnahmen Vereinsamte erreicht:

- Angebote mit Kommstruktur wurden gezielt geöffnet;
- Kooperationen mit Einrichtungen, die Erstkontakte zu Vereinsamten haben;
- Aufbau eines zugehenden Angebotes, verbunden mit Ehrenamt.

Der Erfolg kann sich sehen lassen: 30 Ehrenamtliche besuchen rund 45 Vereinsamte; weitere 30 Personen wurden durch bestehende, weiterentwickelte Angebote versorgt. Insgesamt fanden also über 100 Menschen eine neue Aufgabe, Kontakte, eine neue soziale Rolle, Tagesstrukturierung, Anregung, Zugang zu Informationen, Selbstvertrauen, ...

Würde die Stadt Wuppertal heute erneut eine Umfrage zur Situation von Seniorinnen und Senioren durchführen, würde sie wahrscheinlich wieder von nur 7 % erfahren, dass sie eine Begegnungsstätte aufgesucht

haben. Allerdings würden einige andere die Auskunft geben, dass sie regelmäßig an einer Gruppe zur Bewegungsförderung, bspw. Tai Chi Chuan, teilnehmen, in einem Ehrenamt aktiv sind oder zu Hause von Ehrenamtlichen besucht werden – wenn man sie danach fragt.

Literatur

Salem, Manuela (2006): (Soziale) Einflussfaktoren auf die Hilfs- und Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Diplomarbeit im Studiengang Gerontologie der Hochschule Vechta.

Engels, Dietrich (1998): Bericht zur Situation der Seniorinnen und Senioren in Wuppertal, Geschäftsbereich Soziales & Kultur, R. 201, Sozialplanung, 42269 Wuppertal.

Kontakt

Johanna Niedermüller
Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V. / Seniorenforum
Platz der Republik 24-26
42107 Wuppertal

Tel.: 02 02/2 45 29 60

E-Mail:

niedermueller@nachbarschaftsheim-wuppertal.de

Internet:

www.nachbarschaftsheim-wuppertal.de
www.besuchsdienst.de

Das Nachbarschaftsheim Wuppertal e.V. ist eine private, weltanschaulich und politisch unabhängige, gemeinnützige und soziale Einrichtung. Sie befindet sich im Wuppertaler Stadtteil Ostersbaum am Platz der Republik. Seit 1949 verfolgt der Verein das Ziel, eine gemeinwesenorientierte, umfassende soziale Betreuung aller Bevölkerungs- und Altersgruppen im Stadtteil zu leisten. Dies geschieht in unterschiedlichen Fachbereichen:

- Seniorenforum
- Internationales Jugend- und Begegnungszentrum "Alte Feuerwache an der Gathe"
- Kindergarten
- Offene Tür für Kinder und Jugendliche
- Stadtteilbüro

Café Contact – ein Modell gegen Einsamkeit im Alter

Jürgen Gerhards, Aktive Senioren Siegburg/Die Johanniter

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg - Sich begegnen, Sich verstehen, Gemeinsame Interessen entdecken; lauteten die Schlagworte für das Angebot der "Aktiven Senioren" gegen Einsamkeit in Siegburg.

Auf insgesamt fünf Gruppen mit jeweils 10-12 Teilnehmern belaufen sich die hier zusammengefassten Praxiserfahrungen aus einem Zeitraum von drei Jahren. Einfach, erfolgreich und voller Überraschungen; so stellt sich im Nachhinein das Projekt Café Contact für einsame Senioren dar.

Der Vorbereitungskreis

Ein Vorbereitungskreis für das Angebot setzte sich zunächst ausführlich mit dem Thema Einsamkeit auseinander:

- Wie entsteht Einsamkeit?
- Wie fühlt sich Einsamkeit an? (Eigene Erfahrung einbringen)
- Was bewirkt / verursacht Einsamkeit?
- Welche Praxismodelle gibt es? Hierzu gehörte zum Beispiel eine nähere Auseinandersetzung mit der "Aktion Kennenlernen" in Köln mit Halbtagesveranstaltungen, die aber nur begrenzten Erfolg erbringen konnten.

Je länger wir uns theoretisch auseinandersetzten, umso eher entstand ein Gefühl, das fast jeder mit diesem Thema vertraut ist; dass dieses „**Tabuthema**“ aber nur selten angesprochen wird.

Für uns wurde deutlich, dass wir in einem Projekt gegen Einsamkeit im Alter alle Aspekte von Einsamkeit offen ansprechen und aussprechen wollen. Verbunden mit einem Angebot und einer Chance, diese in kleinen Schritten abzubauen oder zu beseitigen.

So erarbeiteten wir eine offene Konzeption. Offen in dem Sinne, das wir geeignete Rahmenbedingungen zur Verfügung stellen

wollten und die aktive Mitarbeit der Teilnehmer von Anfang an fördern, aber auch einfordern wollten.

Das Angebot

Konzipiert wurde schließlich ein Gruppenangebot für maximal 12 Teilnehmende, die sich einmal die Woche für etwa 2,5 Stunden treffen sollten. Weiterhin wurden folgende Rahmenbedingungen gesetzt:

- Anmeldung telefonisch oder schriftlich.
- Das Programm der Gruppe wird gemeinsam erarbeitet. Schon beim ersten Treffen werden Wünsche und Vorschläge für gemeinsame Aktivitäten gesammelt.
- Die Gruppe ist offen für Gesprächswünsche einzelner Teilnehmer (Themen, z.B. Einsamkeit, Freundschaften, Wünsche für das eigene Leben, Freizeitaktivitäten, etc.).
- Die Gruppe endet nach sechs Monaten (keine Verlängerung).
- Freiwillige Beteiligung der Teilnehmer an allen Handlungen (Planungen und inhaltliche Vorbereitung der Gruppentreffen, Kaffee kochen, Spülen, etc.),
- Finanzieller Unkostenbeitrag von einem Euro pro wöchentlicher Teilnahme.

Öffentlichkeitsarbeit und Anmeldung

Die Werbung wurde fast ausschließlich über die Lokalpresse/Werbeblättchen veröffentlicht (siehe die Anlage unter "Materialien")

Die Aktion fand hier gute Unterstützung. Die Intention der Werbung war es, Einsamkeit offen anzusprechen und unsere Aktion als Lösungsweg aufzuzeigen.

Die meisten Interessenten meldeten sich telefonisch (90%). Während der telefonischen Anmeldungen wurde oft schon ein großer Gesprächs- und Kontaktbedarf der Interessenten deutlich. Für die Vorbereitung der Gruppe konnten hier Alter, persönliche Interessen, Motivation, etc. abgefragt werden. Die hier kommunizierte vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre setzte sich dann in

einer positiven Erwartungshaltung für die Gruppe fort.

Teilnehmerstruktur

Alle Gruppen waren sehr heterogen zusammengesetzt. Das Alter reichte von 60 - 80 Jahren. Hauptbeweggründe zur Teilnahme waren Tod des Partners, Scheidung, Umzug in die Nähe der Kinder, verstorbene oder ins Heim gezogene Freunde/Bekannte.

Wichtige Gründe waren auch, dass die Qualität der bestehenden Beziehungen nicht den eigenen Ansprüchen genügte und man sich neue Impulse erhoffte. Viele Teilnehmer bezeichneten sich selber als einsam, auch wenn Kontakte zur Familie oder/und Sportverein, Altentagesstätte, etc. bestanden. Sozial isolierte Menschen waren eher selten.

Männer und Frauen

Frauen suchten Kontakte und Freundschaften mit gleich gesinnten Frauen für Freizeitaktivitäten und Gespräche. **Männer** (1-2 je Gruppe) blieben nur kurz; wir hatten den Eindruck, diese waren auf „Brautschau“. Hier hatte der Name Café Contact wohl falsche Erwartungen geweckt; bei einer Wiederaufnahme der „Gruppen“ würde ein neuer Name gewählt werden.

Positive Erfahrungen und Erfolge in drei Gruppen:

Drei Gruppen werden von uns, bezogen auf die Zielsetzung der Veranstaltung, als erfolgreich angesehen.

In diesen drei Gruppen entstanden nachweisbar dauerhafte Kontakte und Freundschaften über die Zeit der moderierten Gruppe hinaus.

Eine der Gruppen (mit acht Personen) trifft sich in Eigenregie seit über zwei Jahren weiterhin wöchentlich in den Räumen der Aktiven Senioren.

Einige Teilnehmer haben zu einem dauerhaften ehrenamtlichen sozialen Engagement bei den Aktiven Senioren gefunden. Andere Teilnehmer nutzen jetzt Angebote der Aktiven Senioren wie z.B. Nordic Walking oder Computer- und Internetkurse.

Folgende Umstände haben zu einem positiven Gelingen der Gruppen beigetragen:

a. Einsamkeit und Schwierigkeiten beim Kontaktaufbau wurden von den Teilnehmern und der Moderatorin offen und ausführlich angesprochen. Es bestand ein großes Bedürfnis in der Gruppe, mit entsprechender Moderation diese Themen zu besprechen.

Gleichzeitig war aber schon ein Ausweg aus den Schwierigkeiten vorgezeichnet. Dies verhinderte ein rein negatives sich wiederholendes „Klagen“.

b. Telefonisches Kennenlernen prägte Vertrauen in die Leitung/Moderatorin der Gruppe.

c. Persönliches Charisma der Moderatorin mit warmherziger Ausstrahlung gab den Teilnehmern Vertrauen, sich zu öffnen.

d. Moderatorin offerierte Angebot für Einzelberatungsgespräche. Dieses Angebot wurde mit sehr persönlichen privaten Inhalten einige Male genutzt.

e. Die Gruppe konnte auch zeitweise verschiedene Interessen zeitgleich berücksichtigen:

Spiele oder Basteln in einem Raum; Gespräche in einem anderen. Ausflüge, Museumsbesuche mit nur Teilen der Gruppe.

Trotzdem fanden alle immer wieder nach getrennten Aktivitäten zu einem gemeinsamen Treffen zusammen und planten gemeinsam die weiteren selbstbestimmten Aktivitäten.

f. Die Gruppe war ein geschützter Raum.

Die Teilnehmer konnten einander kennenlernen, bevor angefragte Verabredungen einen offiziellen Charakter für ein Interesse am anderen bekundeten.

Teilnehmer beklagten, dass dieses in Altentagesstätten, Vereinen, etc. kaum möglich ist.

g. Teilnehmer hatten Raum, Wünsche und Interessen zu artikulieren und in der Gruppe auszuprobieren. (Gruppe als Versuchslabor)

Beispiel: Eine Teilnehmerin hatte sich schon jahrelang gewünscht, im Sommer in einem Strassencafé zu sitzen, traute sich dies aber als ältere

re Frau alleine nicht zu. Mit der Gruppe konnte sie dann erfahren, ob dies auch in der Wirklichkeit Vergnügen bereitere.

h. Jede Gruppe ist anders!
Moderator/-in muss sehr flexibel sein und unausgesprochenes der Teilnehmer aufgreifen und artikulieren können.

i. Abschiedsphase ist für die meisten Teilnehmer aufgrund mittlerweile neu aufgebauter Kontakte nicht belastend.

Für Teilnehmer, die auch weiterhin Schwierigkeiten hatten, Kontakte zu finden, bestand die Möglichkeit, bei freien Plätzen in die nächste „Café Contact“-Gruppe zu kommen oder auch andere Angebote der Aktiven Senioren anzunehmen.

Gescheiterte Gruppen

Von fünf Gruppen haben sich zwei in der Anfangsphase wieder aufgelöst.

Die Gründe: In beiden Gruppen waren 2-3 Teilnehmerinnen, die sich in einer akuten, unverarbeiteten **Trauerphase** befanden. Diese Erfahrungen kamen erst in der Vorstellungsrunde zum Vorschein. Im Telefongespräch schien alles „in Ordnung“ zu sein.

Andere Teilnehmer konnten mit den teilweise heftigen Gefühlsausbrüchen nicht umgehen. Manche hatten selber eine Trauerphase vor kurzem für sich abgeschlossen und erhofften sich jetzt in der neuen Gruppe einen Neuanfang; sahen diesen aber in einer „Trauergruppe“ nicht zu verwirklichen.

Versuche, diese Personen aus der Gruppe zu ziehen und individuell mit ihnen zu arbeiten bzw. eine Vermittlung an bestehende Trauergruppen zu leisten, scheiterten.

Die große Gruppe forderte auch die Aufmerksamkeit der Moderatorin; da diese sich nicht teilen konnte, führte das Gefühl der Unzufriedenheit bei allen Beteiligten schließlich zum Wegbleiben der Teilnehmer.

Ausblick

Wir würden die Gruppen unter einem neuen Titel gerne wiederholen. Zur Zeit verfügen wir aber nicht über eine/mehrere ehrenamtliche Mitarbeiter, die diese Funktion eines Moderators/Moderatorin ausfüllen können.

Sinnvoll wäre es, dieses Mal mit zwei Personen eine Gruppe zu betreuen, damit „Trauerfälle“ oder andere Problemstellungen besser aufgefangen werden können.

Das offene Konzept hat sich inhaltlich bewährt und braucht nicht verändert werden. Inhaltliche und thematische Änderungen werden sich automatisch aus dem Teilnehmerkreis heraus entwickeln.

Kontakt

Jürgen Gerhards
Leiter "Aktive Senioren Siegburg/Die Johanniter"
Humperdinckstr. 44
53721 Siegburg

Tel.: 0 22 41/6 09 31

Fax: 0 22 41/97 17 95

E-Mail: juergen.gerhards@juh-bnsueu.de

Einsame Senioren und der Besuchsdienst der Gemeinde

Brigitte Greiffendorf, Amt für Gemeindeentwicklung und missionarische Dienste (gmd), Wuppertal

An fast jedem Arbeitsplatz wird am Montagmorgen die Frage gestellt: "Was hast du denn am Wochenende gemacht?"

Die Antworten sind unterschiedlich, aber kaum jemand gibt zu, "ich war allein und habe mich einsam gefühlt". Einsamkeit zuzugeben ist ein Tabu. Dagegen stellen die Jüngeren ohne Probleme fest, dass viele alte Menschen, z.B. die eigenen Eltern, einsam sind und sie tun so, als könnten sie diese Situation der Senioren gar nicht verstehen. Es folgen dann Ratschläge und Erklärungen, dass die Alten ja selbst an ihrer Situation "schuld" sind und sich Einsamkeit vermeiden lässt.

Es wundert daher nicht, dass auch die alten Menschen um sich herum eine **Fassade** aufbauen, die ihre Einsamkeit verbirgt, oder wenn sie dazu nicht mehr die physische Kraft haben, über Einsamkeit klagen und ihre Angehörigen dies als Vorwurf verstehen.

Manchmal beginnt die Isolation der Senioren schleichend und wird nicht so recht registriert. Da sind im Haus im Laufe der Jahre neue Mieter eingezogen, die sich nicht mehr für die Alten im Haus interessieren. Die Teilnahme am (Heimat)verein wird uninteressant, da auch hier neue Gesichter auftauchen. Es macht unendlich Mühe, mit den Neuen zu kommunizieren und sie mit ihren neuen und anderen Ideen zu verstehen. Auch Angehörige, die man mal eben schnell besuchen konnte, sind weggezogen. Die Freunde sind ähnlich alt, auch ihnen fallen Besuche schwer, und dem Besuchten wird oft die Gastgeberrolle zur Last.

Natürlich können auch gesundheitliche Einschränkungen zur Kontaktarmut führen, z.B. schlechtes Sehen, Hören oder Mobilitätsprobleme. Psychische Probleme, z.B. Depressionen, führen zu weiterem Rückzug. Das ist besonders bei Menschen zu beobachten, die in höherem Alter ihren Lebenspartner/in verlieren, die Trauerphase wird zu einem so großem Kraftakt, dass Kontakte vermieden werden: "mir kann ja doch keiner helfen". So finden sich viele Senioren, die selbstbestimmt und allein le-

ben wollten, in ungewollter Isolation wieder.

Sicher lassen sich nicht alle alten Menschen als Einsame einstufen, aber es fällt auf, dass viele alte Menschen über Einsamkeit klagen, wenn man sie auf ihre Kontakte zu Anderen anspricht. Vielleicht bietet der Computer Alten, die gewohnt sind, mit dem Medium umzugehen, neue Möglichkeiten, mit anderen zu kommunizieren, vielleicht lassen sich ja dadurch Wege aus der Einsamkeit finden, oder dient der PC wieder zum Bau einer Fassade, hinter der sich Einsamkeit verbirgt? Das wird die Zukunft zeigen, wenn immer mehr Senioren, die mit diesem Medium umgehen, älter werden.

Der Seniorenbesuchsdienst der Kirchengemeinden

Die Kirchengemeinden haben schon lange erkannt, dass es ihre Aufgabe ist, Menschen zu helfen, die unter Einsamkeit und Isolation leiden. Sie nehmen ihren Auftrag, als Christen Menschen beizustehen, die Hilfe brauchen, ernst. Der Besuch bei "Bedürftigen" wird z.B. in der Bergpredigt als wesentliches Element christlichen Handelns beschrieben. So ist es selbstverständlich, dass auch (einsame) Senioren im Focus christlichen Handelns stehen müssen und fast alle Kirchengemeinden einen Besuchsdienst für Senioren eingerichtet haben. Das ist ein Segen, denn demographische Statistiken besagen, dass die Zahl älterer Menschen in unserer Gesellschaft sehr stark ansteigen wird.

In den Kirchengemeinden ist es zur Tradition geworden, dass Senioren zu ihren Geburtstagen, meist ab dem 75. Lebensjahr, von ehrenamtlich Mitarbeitenden besucht werden.

Einmal im Jahr ist wirklich nicht viel, aber dieser eine Besuch kann das Gefühl vermitteln, "ich gehöre noch dazu", und stellt eine Brücke zum Gemeindeleben dar. Für Senioren, die verlernt haben die Gemeinde als Gemeinschaft zu sehen oder von ihr nichts erwarten, kann diese Brücke sehr wertvoll werden. Bei einem Besuch können Angebote für sie kommuniziert und besprochen werden. Manch Mitarbeitender hat auch ins Presbyterium zurückgemeldet, dass die Senioren der Gemeinde nicht mit dem Angebot zufrieden sind, sie erwarten ein aktives, zeitgemäßes Angebot der Gemeinde. Beliebt sind Gruppen, in denen die Besucher/innen aktiv sein können: z.B. Gedächtnistraining, Gymnastik, gemeinsame

Unternehmungen, Ausflüge, Kurzurlaube oder das seniorengerechte Internetcafé und natürlich auch Gespräche im geschützten Rahmen über ihre Lebenssituation, ihr Alter und ihre Fragen über den eigenen Glauben.

Der Seniorenbesuchsdienst kann Wege aus der Einsamkeit aufzeigen, aber **immer entscheidet der alte Mensch selbst**, ob er die Kraft aufbringen will oder kann, seine Einsamkeit zumindest zeitweise zu überwinden. Oft vergessen die Besuchsdienstmitarbeitenden, dass die Einladung und der erste Kontakt in eine Seniorengruppe für den alten Menschen nur ein erster Schritt ist. In der neuen Gruppe fühlen sich die Einsamkeitgewohnten oft unsicher und wollen erst mal beobachten. Das führt leicht zu Missverständnissen, und die Neuen brauchen Hilfe und Zuspruch, um sich in einer Gruppe wohl zu fühlen. Der Seniorenbesuchsdienst ist nicht ein selbständig agierendes Instrument der Gemeinde, sondern muss in das Netz des Gemeindelebens eingebunden sein. Oft wird die Zusammenarbeit mit diakonischen Diensten, z.B. ambulanten Pflegekräften und anderen Senioreneinrichtungen notwendig werden, um den alten Menschen ein sicheres, aber selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Ein Leben, in dem Alleinsein nicht als bedrückend empfunden und Einsamkeit kein dominantes Gefühl wird.

Einige Gemeinden verknüpfen daher den Besuchsdienst, das Gesprächsangebot, mit kleinen tatkräftigen Hilfen. Sie erledigen Einkäufe, begleiten zum Arzt, schreiben Briefe für Senioren usw. Diese Gruppen nennen sich meist nicht mehr Besuchs-

dienst, sondern betonen den diakonischen Charakter ihrer Arbeit, so finden sich z.B. Namen wie Rat und Tat, Herz und Hand usw. Diese Hilfe ist besonders sinnvoll, wenn sie mit den Pflegediensten verzahnt werden kann. Das Hilfsangebot ist engmaschiger. Aber auch hier gilt, Einsamkeit lässt sich nicht durch Aktivität Ehrenamtlicher ausschalten. Nur der Einsame selbst kann Initiativen ergreifen, um die Isolation zu durchbrechen, die Hilfestellungen der Gemeinde anzunehmen.

Das Besuchsdienstreferat berät Gemeinden zu allen Fragen rund um den Besuchsdienst (nicht nur zum Seniorenbesuchen), Fachberaterinnen und -berater kommen gern auch in ihre Gemeinde vor Ort.

Brigitte Greiffendorf, Dipl.Päd., hat Erfahrung in der Erwachsenenbildung und unterrichtete acht Jahre in einem Seminar für Altenpflege. Sie hat 15 Jahre Senioren in ihrer Kirchengemeinde ehrenamtlich besucht. Seit vielen Jahren ist sie Fachberaterin für Besuchsdienstarbeit im GMD.

Kontakt

Brigitte Greiffendorf
Amt für Gemeindeentwicklung und missionarische Dienste (gmd)
Besuchsdienstreferat der Evangelischen Kirche im Rheinland
Missionsstr. 9a
42285 Wuppertal

Tel.: 02 02/28 20-405

E-Mail: Greiffendorf@t-online.de

Telefonieren mit Herz - Besuchen mit Herz

Interview mit *Lydia Rauch*, Diakonie Düsseldorf

Hausnotrufdienste bieten ihren Kundinnen und Kunden die Möglichkeit, rund um die Uhr Kontakt mit einer Servicezentrale aufzunehmen. Auf diese Weise kann im Notfall, zum Beispiel bei einem Sturz, Hilfe gerufen werden. In Deutschland gibt es nach Schätzungen des Bundesverbandes Hausnotruf 350.000 Kundinnen und Kunden von Hausnotrufdiensten. Die meisten Menschen, die einen solchen Dienst in Anspruch nehmen, leben allein und sind wenig mobil. Neben dem Wunsch nach Sicherheit gibt es bei manchen Kundinnen und Kunden auch Bedarf nach Kontakt und Gespräch. Unter dem Namen "Telefonieren mit Herz" hat die Diakonie in Düsseldorf gemeinsam mit Ehrenamtlichen ein Angebot entwickelt, das auf diesen Bedarf eingeht. Ehrenamtliche rufen Kundinnen und Kunden des "Diakonie-Rufs" in größeren Abständen an. Wer mehr Austausch wünscht, kann regelmäßig angerufen werden. Ein neuer Besuchsdienst, "Besuchen mit Herz", ergänzt das Angebot. Lydia Rauch, Leiterin des Modellprojekts bei der Diakonie Düsseldorf, erläutert das Angebot in einem Interview mit Christian Carls vom Forum Seniorenarbeit.

"Telefonieren mit Herz" ist eine ungewöhnliche Ergänzung eines Hausnotrufdienstes. Wie ist es zu der Idee gekommen?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Diakonie-Rufs wurden mit dem Bedarf an Gespräch bei Kundinnen und Kunden immer wieder konfrontiert. Eine Beobachtung war zum Beispiel, dass einzelne Kundinnen und Kunden den Notruf häufiger gedrückt haben und von kleineren Verletzungen berichteten - dann aber sagten, na, so schlimm ist das nicht, nutzten aber den Kontakt, um zu reden. Es gab auch immer wieder Kontakt zu Kundinnen und Kunden, wo rauskam, dass sie über viele Tage keinen Menschen gesprochen haben.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Notrufzentrale sahen also den Bedarf, konnten ihm aber nicht wirklich gerecht werden.

Was passierte dann?

Es wurde von dem damals für das Projekt Verantwortlichen, Georgios Pimenidis, und von Andreas Beaugrand eine Gruppe mit elf Ehrenamtlichen gegründet. Die Gruppe macht täglich Anrufe, von Montag bis Samstag. Die Gruppe schaffte es im Durchschnitt, jeden einmal im Monat anzurufen. Damals hatten wir ca. 300 Kunden. Dabei ging es auch um Standardfragen: Haben sich in den letzten Monaten Telefonnummern oder Adressen von Angehörigen oder Bekannten geändert? Wer hat den Schlüssel - ist das noch so? Hat sich ihr Gesundheitszustand geändert und so weiter. Aber hier zeigt sich oft auch Gesprächsbedarf. Die Kunden werden von A bis Z angerufen, bis die Liste "durchtelefoniert" ist. Die Gespräche dauern zwischen fünf und 60 Minuten. So lange, wie der Kunde braucht, darf es dauern. Inzwischen haben wir viel mehr Kunden. Da können alle nur noch ca. alle drei bis vier Monate angerufen werden.

Es gibt aber immer wieder Kunden, die sagen: "Ach, können Sie mich nicht nächste Woche wieder anrufen?" Kunden, die diesen Wunsch äußern, werden regelmäßig angerufen, meist einmal wöchentlich.

Wie groß ist der Bedarf?

Die Gruppe betreut zur Zeit 30 Personen mit regelmäßigen Anrufen. Ich rufe einige der regelmäßig Angerufenen auch mal selbst an, um mehr über den Hintergrund zu erfahren. Manche sind sehr einsam, haben keine Angehörigen, Freunde, keine Pflegestufe, also keinen Kontakt zu Pflegerinnen, keine Gesprächspartner, ausser manchmal den Arzt. Und manche kennen das Fernsehprogramm auswendig.

Manche sprechen von Menschen, die ihnen mal etwas bedeutet haben. Wiederholt höre ich: "Ich verstehe den lieben Gott nicht mehr, dass der mich nicht abholt. Ich habe ja niemanden." Oder eine Frau erzählt immer wieder Erlebnisse von ihrer Vertreibung, auf der eines ihrer Kinder gestorben ist, das sie mit den Händen begraben hat - und sie hat niemanden, der daran noch Anteil nimmt.

Was motiviert die Ehrenamtlichen?

Die Ehrenamtlichen haben selbst viel von den Gesprächen. Über die Hälfte ist alleinstehend ohne Kinder, viele haben einen Bü-

rojob gehabt. Acht der Ehrenamtlichen sind Frauen, drei sind Männer. Alle sind alleinlebend. Über ihr Engagement bei "Telefonieren mit Herz" hören sie Lebensgeschichten, oft schwere Lebensgeschichten, von fremden Menschen und hören auch, was Menschen Tragisches erleben. Und sie sind erstaunt, wie Menschen mit ihren Krankheiten leben und Einschränkungen meistern. Und sie bekommen sehr viel lebendige deutsche Geschichte mit. Die Ehrenamtlichen bedanken sich oft bei den Kunden für das Gespräch, für das Vertrauen. Und die Kunden bedanken sich auch: "Frau x hat sich ja so bedankt für das Gespräch, aber ich muss mich ja bedanken, die hat mir so ein Vertrauen geschenkt."

Eine Angerufene hat keine Pflegestufe, aber sie kann die Treppe zu ihrer Wohnung kaum noch steigen. Am Ende des Gesprächs sagt sie, und daran sehen die Ehrenamtlichen, dass ihr Einsatz etwas bringt, wenn die Freude spürbar wird, der Dank, dass man mal erzählen konnte, und die Bitte, wieder angerufen zu werden.

Es gibt ein neues Angebot unter dem Namen "Besuchen mit Herz" - wie kam es dazu?

Was immer wieder vorkommt ist, dass Kundinnen oder Kunden sagen: "Ach, das Gespräch war doch so schön, möchten Sie mich nicht beim nächsten Mal besuchen kommen?" Aber die Ehrenamtlichen, die sich für "Telefonieren mit Herz" entschieden haben, wollen telefonieren, die wollen meist keine Hausbesuche machen. Von den elf haben sich nur zwei entschieden, auch Besuche zu machen.

Wegen der Anfragen nach Besuchen wurde deshalb eine neue Gruppe gegründet, die vor allem Besuche macht, aber auch Anrufe.

Der Einstieg war ein klar begrenztes Angebot für einen einmaligen Besuch, quasi auch ein Schnupperangebot für die Ehrenamtlichen. Unser Inserat dafür lautete vor zwei Jahren so: "Wir suchen Ehrenamtliche, die zu Nikolaus ältere Menschen besuchen". Es fanden sich damals 15 Ehrenamtliche, die das machen wollten.

Ohne Telefonieren mit Herz würde es das Besuchen mit Herz nicht geben, weil die Besuchten daraus vermittelt werden.

Wie ging es dann weiter?

Die ersten Nikolausbesuche sind zwei Jahre her - und manche von damals werden immer noch besucht. Inzwischen gibt es 18 Ehrenamtliche, die besuchen gehen, 21 Personen werden regelmäßig besucht. Die meisten Ehrenamtlichen sind im Ruhestand, vier aus der Gruppe sind aber jünger und berufstätig und machen diese Besuche an Abenden.

Die vier jüngeren in unserer Gruppe wollen eher noch mobilere alte Menschen besuchen, Menschen, mit denen sie rausgehen und sich unterhalten können. Sie haben eher Scheu vor sehr kranken alten Menschen. Sie besuchen ältere Menschen, die noch relativ fit sind, aber allein nicht gut vor die Türe können.

Eine junge Frau lernt Gedichte von Schiller auswendig mit der alten Frau, die sie besucht und sie fragen sich gegenseitig ab. Die junge Frau sagt, das sei unbeschreiblich, die Bereicherung, die sie von den Besuchen hat. Die alte Dame sagt nur: die junge ist ein Stern am Himmel.

Es kommt aber auch immer mal wieder die Rückfrage: "Ach, aber ist das der Frau / dem Mann nicht zuviel" - die Besuchten haben Angst, jemandem zur Last zu fallen. Ich sage dann, die macht das gerne, die freuen sich darauf, sie fallen keinem zur Last. Wenn das für Ehrenamtliche eine Last würde, würde ich das ansprechen.

Wie gewinnen Sie Ehrenamtliche?

Die Ehrenamtlichen kommen meist über das MachMit-Büro, die Freiwilligenzentrale der Diakonie. Ich bekomme die Kontaktdaten von Interessierten, rufe sie an und lade sie hierher ein. Ich führe sie in unser Modell ein, frage, in welchem Stadtteil sie Besuche machen wollen, wir schauen, dass der Kunde und die Ehrenamtliche möglichst im gleichen Stadtteil wohnen. Das vereinfacht den Kontakt, weil die Wege nicht so lang sind und es gibt auch eher schon Gemeinsamkeiten über das Leben im gleichen Stadtteil. Die älteren haben dann manchmal eine Information für die Jungen, die Jungen für die Alten.

Wir haben auch die Zusammenarbeit mit bestehenden Besuchsdiensten in Kirchengemeinden gesucht und über das Modell "Nikolausbesuche" und "Besuchen mit Herz" informiert. Die Nikolausbesuche sind ja

meist auch mit längerem persönlichen Gespräch verbunden, das ist ein Unterschied zu vielen Geburtstagsbesuchen in Kirchengemeinden. Wir treffen dabei aber auch auf viele Vorbehalte und Sorgen, so ein Angebot zu machen, zum Beispiel: "Da sitzt die Frau dann ganz alleine, da komme ich in Verpflichtungen...", "Was mache ich, wenn die ohne Ende redet", "Wie komme ich aus dem Gespräch wieder raus?", "Was mache ich, wenn die Person sagt, ich soll sie nochmal besuchen?". Das zeigt, wie notwendig die Begleitung einer Besuchsgruppe ist.

Was bieten Sie an Begleitung an?

Die Ehrenamtlichen beim "Telefonieren mit Herz" und "Besuchen mit Herz" treffen sich alle zwei bis drei Monate, dabei geht es vor allem um Erfahrungsaustausch und Weiter-

bildung an konkreten Fällen, auch in Rollenspielen. Zum Auftakt des Modells "Telefonieren mit Herz" gab es für die ersten Beteiligten auch eine Schulung zur Gesprächsführung. Daneben bewerben wir noch Fortbildungsangebote zu Gesprächsführung und anderen Themen, die werden aus den Gruppen aber nur von einzelnen angenommen.

Kontakt:

Lydia Rauch
Diakonie Düsseldorf
Bruhnstrasse 11
40225 Duesseldorf

Tel.: 02 11/31 16 01-444

E-Mail: lydia.rauch@diakonie-duesseldorf.de

Permanent Breakfast Erfahrungen mit einem öffentlichen Frühstückstreff

Permanent Breakfast-Gruppe, Bochum

Seit 2005 laden wir – eine Gruppe von vier befreundeten Erwachsenenbildner/innen – in Bochum einmal im Jahr zu einem öffentlichen Frühstück ein.

Die Idee des „Permanent Breakfast“ (Immerwährenden Frühstücks) stammt von einem Wiener Künstler, von Friedemann Derschmitt. Er war der erste, der fremde Menschen zu einem Frühstück an einem öffentlichen Platz einlud, er nutzte dafür den öffentlichen Raum nach dem Motto „Die Stadt gehört uns“. In dem Augenblick, wo die Gäste sich an den gedeckten Tisch setzten, veränderten sie den Raum – und inszenierten sich gleichzeitig selbst. Das Immerwährende Frühstück hat nach dem Schneeballprinzip in vielen Ländern Nachahmer gefunden.

Der Gedanke, fremde Passanten zum Frühstück an einen schön gedeckten Tisch einzuladen, und ihnen die Gelegenheit zu geben, miteinander ins Gespräch zu kommen, begeisterte uns von Anfang an. Und schon bei unserer Premiere im schönen Bochumer Stadtpark funktionierte der Grundgedanke, anderen die **Möglichkeit zur Kommunikation** zu bieten. Zufällig vorbeilaufende Jogger kamen an unserem Tisch mit Schülern eines Gymnasiums ins Gespräch, die gerade Pause hatten, ältere Spaziergänger unterhielten sich mit jungen Frauen, die mit ihren Kindern im Park waren. Alle saßen gemeinsam an einem langen Tisch und tauschten sich aus...

Auch als wir unsere Frühstückstafel mitten auf dem Rathausplatz deckten, wurde deutlich, dass zufällig vorübergehende Menschen die Möglichkeit nutzten, mit anderen ins Gespräch zu kommen: einige waren auf dem Weg zum Arzt, andere wollten einkaufen oder zum Friseur, die meisten gingen alleine durch die Stadt - und waren dankbar

für die Gelegenheit, während des Frühstücks Gesprächspartner zu finden, die sie sonst nicht angesprochen hätten.

Natürlich waren viele auch zunächst verblüfft über unsere Aktion und äußerten ihre Skepsis: Sind Sie von einer Partei? Was kostet das Frühstück? Wer bezahlt dafür? Warum machen Sie das? Wenn wir dann auf den Sinn des Permanent Breakfast hinwiesen, waren die Eingeladenen begeistert. Einige äußerten **Interesse, es selbst einmal zu versuchen**.

Den Frühstückstisch hatten wir übrigens jedes Mal mit viel Liebe gedeckt: weiße Damastdecken, Blumenschmuck, farbige Servierten zum Geschirr, silberner Kerzenleuchter, eine hübsche Schale für die Brötchen, viele verschiedene Marmeladen, Nutella, etwas Käse und Wurst, Säfte, Tee und Kaffee. Die Eingeladenen wussten es zu schätzen, dass wir uns soviel Mühe gegeben hatten, damit uns unbekannte Menschen sich an unserem Frühstückstisch wohlfühlen sollten.

Für uns selbst war das Feedback ein Geschenk: Menschen, die **zuvor einsam durch die Stadt** gegangen waren, saßen nun mit anderen an einem Tisch – ins Gespräch vertieft.

Wir haben bisher an einem Bochumer Denkmal (das des Kuhhirten) und vor dem Bochumer Hauptbahnhof noch zwei weitere Frühstückstische gedeckt und freuen uns auf unsere fünfte Einladung im Sommer nächsten Jahres, wo, das wird noch nicht verraten, doch wir hoffen sehr, dass sich noch weitere Nachahmer finden, damit diese schöne Idee noch weitere Verbreitung findet.

Kontakt

Peter Romahn
Eibenweg 6
44869 Bochum

Tel.: 0 23 27/97 97 86

E-Mail: agent_romahn@t-online.de

**Ergebnisse und Materialien
aus dem begleitenden
Workshop zu diesem The-
menschwerpunkt**

"Einsamkeit - was ist das? Und was hilft?" lautete der Titel eines ergänzenden internetgestützten Workshops zu diesem Themenschwerpunkt, der vom Forum Seniorenarbeit NRW in Kooperation mit dem Seniorenreferat des Diakoniewerks Essen veranstaltet wurde. Nach einer Auftaktveranstaltung am 9. Oktober 2008 wurden in fünfwöchiger internetgestützter Zusammenarbeit Ursachen und Hintergründe von Einsamkeit diskutiert. Ausgewählte Beiträge aus den verschiedenen Etappen des Workshops, die von Teilnehmenden für eine Veröffentlichung freigegeben wurden, sind hier zu finden. Die Beiträge geben auch einen Einblick in den Verlauf eines internetgestützten Workshops des Forum Seniorenarbeit.

"Es reicht manches Mal ein Duft, ein Bild, ein Gegenstand, eine Geste und es wird einem bewusst, was man vermisst"

Wida Beck, Leiterin einer Seniorenbegegnungsstätte, Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Langenfeld

Im internetgestützten Workshop "Einsamkeit: was ist das? Und was hilft" fand in der ersten Online-Woche in einem internen Diskussionsforum ein sehr lebendiges Brainstorming zum Thema Einsamkeit statt, in dem von den 20 Teilnehmenden in über 180 Einzelbeiträgen sehr schnell ein Überblick über die vielfältigen Aspekte des Themas entstand. Der Text von Wida Beck ist ein Beitrag aus dieser ersten Phase des Workshops, der hier mit Zustimmung der Autorin als Beispiel für den Austausch im Kurs veröffentlicht werden darf.

Wenn ich alleine sein möchte und dann auch wirklich alleine bin, genieße ich diese Zeit als Auszeit. Wenn ich aber gegen meinen Willen (aus welchen Gründen auch immer) alleine sein muss, fühle ich mich einsam und verlassen, weil mir jemand fehlt, mit dem ich was-auch-immer tun oder besprechen kann.

Wenn ich in einer Menschenmenge bin und aktiv am Geschehen teilnehme, fühle ich mich akzeptiert und angenommen und alles andere als einsam. Wenn ich aber unter vielen Leuten keinen Kontakt finde, nicht mitlachen kann oder das Gesprächsthema mich nicht interessiert, kann ich mich einsam fühlen.

Wenn ich voller Freude heimkomme und es ist jemand da, der mir zuhört und sich mit mir freut, dann geht es mir gut. Ist aber keiner da, dem ich meine Gefühle mitteilen kann oder aber keiner da, den es interessiert, fühle ich mich einsam.

Bin ich traurig und keiner ist da, der mich tröstet oder mir Mut zuspricht, fühle ich mich einsam und von aller Welt verlassen.

Habe ich einen Alltag, in dem ein gutes Mit- und Füreinander herrscht, kommen Einsamkeitsgefühle gar nicht erst auf. Lebe ich aber neben dem anderen her und jeder interessiert sich nur für seinen eigenen Kram oder liest beim Frühstück Zeitung statt mit mir zu reden, komme ich mir einsam vor.

Einsam sein klingt nach selbst-schuld.

Einsamkeit ist negativ behaftet.

Einsamkeit tut weh.

Einsamkeit macht krank.

Manch einer, von dem man denkt, er müsste einsam sein, ist es gar nicht und umgekehrt.

Einsamkeit ist ein Momentangefühl. Wenn die Situation sich verändert, ist das Einsamkeitsgefühl verschwunden.

Wenn mein momentanes Bedürfnis nicht erfüllt wird, fühle ich mich einsam.

Es reicht manches Mal ein Duft, ein Bild, ein Gegenstand, eine Geste, und es wird einem bewusst, was man vermisst um zufrieden und glücklich zu sein. Und wenn man das nicht kompensieren kann, stellen sich Einsamkeitsgefühle ein.

Über Einsamkeit redet man nicht. Alleinsein kann man zugeben, das ist etwas, was man von außen neutral sehen kann. Alleinsein ist das Gegenteil von Mit-jemand-anderem-zusammen-sein. Aber Einsamkeitsgefühle gibt man nur gegenüber sympathischen und vertrauten Mitmenschen zu, weil man nur dort sicher sein kann, dass sie sorgsam mit diesem "Geheimnis" umgehen.

Alleinsein hat etwas mit dem Äußeren zu tun, Einsamkeit etwas mit dem Inneren eines Menschen.

Einsam kann man in jedem Alter sein. Nur haben jüngere Menschen vielleicht eher eine Möglichkeit, dem Einsamkeitsgefühl durch Aktivität zu entgehen, Ältere sind gesundheitsbedingt nicht immer in der Lage, aktiv etwas gegen die Einsamkeit zu unternehmen.

Wer sein Leben hektisch und überaktiv lebt und keine Zeit für sich selber findet, ist der nur vielbeschäftigt oder kompensiert er so seine Einsamkeit? Oder entsteht durch seine Aktivität eine Einsamkeit, wenn er dann nicht mehr aktiv sein kann?

Ich bin JETZT einsam, weil mir JETZT etwas fehlt. Ich kann mich weder vorträglich noch nachträglich einsam fühlen.

Bringen uns diese Gedanken weiter?

Kontakt

Wida Beck

Solinger Str. 103

40764 Langenfeld

Tel.: 0 21 73/4 99 32 43

E-Mail: wida.beck@awo-langenfeld.de

Assoziationsfeld zu Einsamkeit

Almut Onwu, Trauerbegleiterin, Freiburg

Am Anfang der Online-Phase des Workshops "Einsamkeit: was ist das? Und was hilft" wurden unter anderem Begrifflichkeiten und Bedeutungen von Einsamkeit zusammengetragen. Dabei wurde deutlich, dass der Begriff "Einsamkeit" für ein breites Feld an Gefühlen und Gedanken stehen kann. Almut Onwu hatte die Begriffe gesammelt und erweitert und zu einem "Assoziationsfeld zu Einsamkeit" zusammengeführt.

Einsamkeit: allein sein / nicht gebraucht werden / sich allein freuen müssen / allein leiden müssen / Einsamkeitsgefühl / Interesselosigkeit / die Frage, warum ist es, wie es ist / wie ist das gekommen / wo hat es angefangen / wo wird es enden / kann ich etwas daran ändern / will ich / habe ich Fehler gemacht / welche Fehler habe ich gemacht / Schuldgefühle / Verlassenheit / Trauer / Ängste / wie wird meine Zukunft sein / werde ich nun für immer allein sein (müssen) / werde ich allein sterben müssen / was ist, wenn ich krank werde / wenn ich Hilfe und Unterstützung brauche / Neidgefühle / Hass / Verzweiflung / Resignation / Hoffnung / Selbstzweifel / mangelndes Selbstwertgefühl / Ärger / Verbitterung / Halsstarrigkeit / Sinnlosigkeit / Arroganz / Schüchternheit / Krankheit / Nachlassen von Fähigkeiten / Streit / Lüge / nicht reden / Scham / Verletzung / Gleichgültigkeit / so tun, als ob alles in Ordnung wäre / sich für etwas Besseres halten als andere / Verlust / Trauma / Gemeinheit / Schmerz / Stagnation / Wut / Schwäche / Misstrauen / das Ge-

fühl des Getrenntseins / Einseitigkeit / alles schwarz in schwarz sehen / Griesgrämigkeit / Egozentrik / Egoismus / Unehrlichkeit / nicht-wahrhaben-wollen / Wolkenkuckucksheim / Versponnenheit / Traurigkeit / Perfektionsstreben / hohe Erwartungen / Verrat / Verdrängung / Träumerei / nur in der Vergangenheit leben / auf den Tod warten / Todeswunsch / Heimweh / Sehnsucht / Intoleranz / Rückzug / Weltfremdheit / Bequemlichkeit / kein Selbstvertrauen / immer alles von den anderen erwarten / Inaktivität / Faulheit / Depression / Irrationalität / Pauschalurteile / fern der Realität / Freudlosigkeit / Freundschaften verloren oder nicht gepflegt haben / Langeweile / Welterschmerz / die Welt ist schlecht / lonesome cowboy / Rachegefühle / der letzte Mohikaner / einsamer Wolf / Erstarrung / Verwahrlosung / Verächtlichmachung / Verachtung / Geringschätzung / Anschluss verloren oder verpasst haben / nicht mehr mitkommen / Unverständnis / das Tempo der Zeit / mangelndes Interesse / innere Verabschiedung / Zufriedenheit auf bescheidenem Niveau / Bescheidenheit / Wunsch nach Häuslichkeit / Ruhe / Stille / Kontaktarmut / geringer Wunsch nach Kontakt und Aktivität, aber doch manchmal einsam / Besinnung ...

Kontakt

Almut Onwu
Gesundheitspädagogin, Trauerbegleiterin
Memento Abschiedskultur
Kehlerstrasse 7
79108 Freiburg

Tel.: 07 61/4 89 10 82

Mobil: 01 78/1 68 14 12

E-Mail: info@memento-abschiedskultur.de

Internet: www.memento-abschiedskultur.de

"Ein Weg in die Sackgasse. Oder gibt es einen Weg zurück?"

Elfi Alf, Evangelische Kirchengemeinde Velbert-Dalbecksbaum

In der Abschlussphase des internetgestützten Workshops wurden in einer internen Textwerkstatt persönliche Lernerfahrungen und Erkenntnisse gesammelt. Der Beitrag ist ein Beispiel aus dieser Schlussphase des Workshops, der hier mit Zustimmung der Autorin veröffentlicht werden darf.

Gemeinsam - gemeinsam - gemeinsam...

In dieser Wortkette steckt die Zusammenfassung vieler Lebensschicksale, die zur Einsamkeit führen können. Immer geht es um bewusste oder unbewusste, gewollte oder ungewollte Verletzungen an Körper, Geist und Seele. Immer ist das Ergebnis ein tiefer Graben, der unüberwindlich scheint.

Gemeinsam

Von Geburt an ist der Mensch auf Zuwendung und Ansprache, auf Berührung und Anerkennung innerhalb menschlicher Beziehungen angewiesen, um sich entwickeln und entfalten zu können. Vertrauen und Respekt, Selbstwertgefühl und Anerkennung für andere wachsen früh in der Geborgenheit einer intakten Familie. Auf dieser Grundlage findet man den Weg in andere Beziehungen und Gruppierungen, die den Lebensweg begleiten. Familie, Freunde, Klassenkameraden, Kollegen im Beruf, Nachbarn - mit allen möchte man auf Dauer ein gutes, vertrauensvolles und friedevolles Miteinander leben.

Gemein

Allerdings macht auch jeder Erfahrungen, die belasten, irritieren und verletzen. Sei es Ausgrenzung, Spott, Verachtung, Diskriminierung - in jedem Alter, in jeder Beziehungsform gibt es "Täter", die sich aus Gedankenlosigkeit oder Bosheit, aus dem Wunsch, zu einer bestimmten Clique zu gehören oder anderen Gründen (die Palette ist da sehr facettenreich) "Opfer" suchen, an denen sie ihre Macht demonstrieren, indem sie den anderen demütigen.

Nicht immer sind aggressive Verhaltensmuster Ursache für Verletzungen. Auch "gut gemeint" kann Schaden anrichten, wenn

sich dabei der andere in seiner Würde missachtet fühlt, seine eigenen Wünsche und Vorstellungen kein Gehör finden, über den Kopf hinweg Entscheidungen getroffen werden, die in das eigenständige Leben des anderen hineinwirken.

Besonders betroffen sind Hilflose und Schwache, wie z.B. alte Menschen, die lernen müssen, mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen ihr Leben zu bewältigen. Immer wieder gibt es Berichte, dass Menschen mit Behinderungen und Hochbetagte häuslicher Gewalt ausgesetzt sind. Die Dunkelziffer ist hoch. Da ist der Rückzug in die innere Isolation die Folge, wobei es von außen keine Hilfe zu geben scheint.

Eine andere Situation, die vielfach zu beobachten ist, beruht oft auch bei bisher intakten Beziehungen zwischen Kindern und ihren (betagten) Eltern auf Missverständnissen, fehlender Aussprache und mangelnder Einsicht. Auslöser für Zerwürfnisse kann manchmal schon ein "falsches" Geschenk sein, das die Kinder aus Sorge um das Wohlergehen anschaffen, das aber als Bevormundung interpretiert wird.

Folge bei allen diesen Vorgängen ist das Gefühl, dass man "gemein" behandelt wurde und sich zurückzieht. Verbitterung, Unversöhnlichkeit, ja sogar Hass bis zum Ende können Beziehungen grundlegend zerstören. Und das wird zum Teil auf die anderen Menschen in der Umgebung übertragen.

Einsam

Menschen neigen dazu, sich dann abzukapseln. Misstrauen und die Angst, immer wieder betrogen, ausgenutzt und übervorteilt zu werden wachsen zu einer Mauer, die vielleicht Schutz bieten soll, zugleich aber auch zum Gefängnis wird.

Jeder kennt im Laufe seines Lebens solche Erfahrungen, in denen er andere Menschen als gemein und unfair erlebt hat. Jeder kennt Phasen, in denen er sich einsam fühlte.

Mein Motto in solchen Zeiten war: "Wenn schon einsam, dann einsame Spitze!" Das war schon der Ansatz, nicht in Selbstmitleid zu versinken, sondern jetzt gerade vorwärts zu sehen. Diese Kraft bringen viele Einsame besonders im Alter nicht mehr auf. Wenn die Brücken zu den Angehörigen zerbrochen sind, ist auch meist niemand mehr da, der eine Vermittlerrolle übernehmen kann, den Weg zurück zu finden. Vergeben lernen, um selbst von der Last frei zu werden, Vertrau-

en fassen zu Fremden, Gesellschaft anderer zulassen kann man leichter, wenn ein bekannter oder vertrauter Mensch dabei ist.

Der Weg zurück

... besteht aus vielen kleinen Schritten, zum Beispiel:

Sich selbst annehmen. Wer mit anderen hadert, hat oft keine gute Meinung mehr von sich selbst, traut sich nichts mehr zu, will sich anderen nicht aufdrängen, weil die eigene Wertschätzung gelitten hat. Sich selbst etwas Gutes tun, sich der Mühe für wert halten, für sich z.B. den Tisch festlich zu decken, ist ein guter Anfang zu begreifen, dass man auch für andere von Wert ist.

Einfache Alltagskontakte zulassen. Ein freundlicher Gruß an die Nachbarn, eine kleine Bemerkung über das Wetter oder das Fernsehprogramm, sind erste Anzeichen von Anteilnahme oder Interesse.

Erwartungen begrenzen. Niemand kann alle Bedürfnisse für einen Einsamen abdecken. Mit einem kann man ein Stück spazieren gehen, mit dem anderen über die Stromabrechnung reden, aber man ist nicht mehr isoliert.

Eine Aufgabe finden. Dem Leben einen neuen Sinn geben, indem man sich für eine Sache einsetzt, für andere Menschen, für neue Ziele - damit ist der Weg schon ein gutes Stück bewältigt hinein in ein sinnerfülltes Leben in der Gemeinschaft.

Kontakt

Elfi Alf
Evang. Kirchengemeinde Velbert-
Dalbecksbaum
Vom-Bruck-Str. 1a
42551 Velbert

Tel.: 0 20 51/60 99 01

E-Mail: E.Alf@web.de

"So versuche ich anderen zu helfen. Aber am meisten helfe ich mir doch selbst"

Renate Brinkmann, EFI seniorTrainerin, Bad Lippspringe

In der Abschlussphase des internetgestützten Workshops wurden in einer internen Textwerkstatt persönliche Lernerfahrungen und Erkenntnisse gesammelt. Der Beitrag ist ein Beispiel aus dieser Schlussphase des Workshops, der hier mit Zustimmung der Autorin veröffentlicht werden darf.

So wie in unserem Kursforum diskutiert wurde, genauso habe ich das Engagement verstanden, während der Ausbildung als seniorTrainerin.

Treffe ich auf Menschen, die etwas weitergeben möchten, unterstütze ich sie. Dann suche ich den passenden Raum für einen Vortrag, mache die Flyer und die Öffentlichkeitsarbeit. Oft entsteht dann auch eine neue Gruppe für Menschen mit ähnlichen Interessen.

Das traditionelle Ehrenamt gibt es weiterhin, muss es auch weiterhin geben. Aber der Kern ist für mich: Bürger-Engagement bietet Kontakt, Gemeinschaft, Gestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten.

Aber wie erreiche ich Menschen, die aus welchen Gründen auch immer "einsam" sind? Gern würde ich sie erst einmal zwanglos in unsere Gesprächsrunde einladen. Wir erzählen und lesen erst einmal aus einem Buch, wie vorher angekündigt. Zum Beispiel: "Zwei alte Frauen" oder "Eine unwürdige Greisin". Da konnten wir nach der Lesung wunderbar über die Rolle der älteren Frau in heutiger Zeit sprechen. Zuerst über das Thema und dann wird es plötzlich ganz persönlich. Da hat dann jeder die Möglichkeit, so er/sie will von sich zu erzählen. Aber erreiche ich damit die Menschen, die ich erreichen will? Was sind das überhaupt für Menschen von denen ich glaube, dass sie einsam sind? Wie ich in den Diskussionen im Online-Raum gesehen habe, und auch aus eigener Erfahrung weiß, sind es nicht nur Ältere. Also muss ich mir selber erst einmal klar werden, was ich für Menschen erreichen will. Komme ich da schon klar mit meinem Projekt "Zeitspende", einem Besuchsdienst für Menschen, die ihre

Wohnung nicht mehr verlassen können und vielleicht sehr einsam sind.

Im Laufe meiner Tätigkeit als seniorTrainerin lerne ich viele (sehr interessante) Menschen kennen. Ich nehme jede Gelegenheit wahr auf einer passenden Ausstellung präsent zu sein. Auch um mit dem von mir gegründeten und geleiteten "Zentrum für ehrenamtliches Bürger-Engagement" bekannt zu werden. So habe ich jetzt auf den "Gesundheitstagen" die Leiterin aus unserer Klinik für Wachkoma-Patienten kennen gelernt. Ihr fehlten noch zwei Leute, um sechs Koma-Patienten im Rollstuhl zum Abschluss des Stadtfestes zum Feuerwerk zu fahren. Ich habe ihr spontan Hilfe angeboten, aber niemanden gefunden und so sind mein Mann (der sich sonst nicht an meinem Engagement beteiligt) und ich mitgegangen. Es hat mich so tief bewegt. Es waren auch mehrere junge Menschen dabei, die durch einen Unfall auf den Rollstuhl angewiesen wurden. Völlig bewegungslos, nur die glänzenden Augen haben das Schauspiel verfolgt. Und ich war positiv überrascht und bewegt, wie liebevoll diese Menschen betreut werden. Sind diese Menschen einsam? Wie fühlt sich Einsamkeit für sie an?

Oder sind die alten Menschen einsam, die noch in ihrer Wohnung leben, diese aber kaum noch verlassen können oder wollen?

Ich bin mit dem Thema noch lange nicht klar für mich und bin froh, Zeit zu haben, um mich damit weiter zu beschäftigen.

Ein Beispiel: Der Lebenspartner einer Frau ist plötzlich gestorben. Sie war immer schon sehr labil und hat sich immer auf ihn verlassen. Sie wohnt nicht in meiner Nähe, deshalb ist es nicht so einfach, ihr zu helfen. Das ist jetzt über ein Jahr her und ich habe öfter mal mit ihr telefoniert. Ich habe immer die Hoffnung gehabt - nun muss es aber bald mal besser werden. Auf die Frage, wie es ihr geht, ist sie erst nach einem längeren Gespräch eingegangen. Es geht ihr nicht gut. Sie mag nicht mal mehr die Wohnung verlassen. Morgens wird der Fernseher angemacht und spät abends wieder aus. Sie hat zu nichts Lust, ist völlig antriebslos und natürlich depressiv.

Meine Gedanken: "Hätte sie nur ein klein wenig Interesse und würde sich einer Gruppe anschließen, dann käme vielleicht auch die Lebensfreude zurück."

Wie kann ich ihr helfen?

Ich habe sie zu mir eingeladen. Den Termin verschiebt sie immer wieder. Vielleicht würde ich sie auch mit meiner Power völlig erdrücken. Hier ist ein konkreter Fall von Einsamkeit und ich bin schon hilflos.

Auf jeden Fall habe ich im Kurs "Einsamkeit: was ist das? Und was hilft?" viele neue Erkenntnisse gewonnen. Das Konzept der Seniorennetzwerke gefällt mir sehr gut. So etwas würde ich gerne bei uns aufbauen. Aber dazu muss ich mir noch Mitstreiter/innen suchen.

Auf jeden Fall werde ich die Meditation weiter anbieten. Früher hatten die Menschen mehr Zeit, einfach mal auf einer Bank vor dem Haus zu sitzen, den Vögeln zu lauschen, Bäume und Blumen zu betrachten. Vielleicht waren die Menschen spiritueller gesünder, weil sie psychisch nicht mit so vie-

len Dingen überfüttert waren. Heute wird viel freie Zeit mit Fernsehen ausgefüllt. Es ist mir wichtig Menschen zu vermitteln, dass wir uns im Alltag ein Gleichgewicht schaffen müssen. Auch mal nur dasitzen und gar nichts tun, das ist gut. Auch das bringt Heilung.

So versuche ich anderen zu helfen - aber am meisten helfe ich mir doch selbst. Und ist das nicht das Schöne an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit?

Kontakt

Renate Brinkmann
EFI Seniortrainerin
Hoppenberg 14
33175 Bad Lippspringe

E-Mail: RenateBrinkmann@aol.com

"Ich werde versuchen, in Zukunft stärker auf kleine Zeichen der Einsamkeit zu achten..."

Ingrid Lensing, Freiwilligenzentrum Düren

In der Abschlussphase des internetgestützten Workshops wurden in einer internen Textwerkstatt persönliche Lernerfahrungen und Erkenntnisse gesammelt. Der Beitrag ist ein Beispiel aus dieser Schlussphase des Workshops, der hier mit Zustimmung der Autorin veröffentlicht werden darf.

Einsamkeit: Was ist das? Wie verhindere ich das bei mir? Wie verhindere ich das bei anderen? Wie komme ich daraus? Wie kann ich anderen dabei helfen? Was sind Auslöser von Einsamkeit?

Einsamkeit - ein weites Feld, wie ich in dem Kurs erfahren habe. Ich denke, es war nur möglich, Denkanstöße zu geben und zu bekommen. Wie bei allen Themen gibt es sehr unterschiedliche Formen, Ansätze und Meinungen.

Für mich steht fest, dass Einsamkeit immer dann besteht, wenn das Alleinsein oder Zusammensein mit anderen als Traurigkeit oder Unwohlsein empfunden wird. Es fehlt die Freude an schönen oder alltäglichen Dingen.

Manchmal kann Einsamkeit sehr plötzlich auftreten und leicht überwunden werden. Das ist dann sicherlich eine leichte Form der Einsamkeit.

Als Beispiel hierfür möchte ich etwas aus der eigenen Erfahrung berichten. Im Jahr 2003 habe ich zum Erhalt des Freiwilligenzentrums Düren eine Sponsered Biking Tour von Düren nach Schweden unternommen. Beim ersten Teilabschnitt hat mich mein Mann begleitet, aber er konnte nicht an der gesamten Tour teilnehmen, hat mich aber in Schweden wieder abgeholt. Die Tour hat mir zunächst viel Freude gemacht und das Radeln alleine hat mir Freude bereitet. Als ich dann aber in Schweden war, fiel die Verständigung schwerer, weil meine Englischkenntnisse nicht so gut sind und Schwedisch noch weniger. Ich habe zwar jeden Abend mit meinem Mann telefoniert, aber das reichte wohl nicht aus. Mir fehlte jemand, mit dem ich sofort über Dinge sprechen konnte, z.B.: "guck mal wie schön

der See ist" oder ähnliches. Ich hatte plötzlich keine Freude mehr daran, mir irgendwelche Sehenswürdigkeiten, wie z.B. das "Astrid Lindgren Land" anzusehen, obwohl ich mich darauf gefreut hatte. Mir war es plötzlich nur noch wichtig, so schnell wie möglich an meinem Ziel anzukommen, nämlich bei meiner Tochter, die mit ihrer Familie in Schweden lebt. Hinterher habe ich mich oft gefragt, wieso es zu dieser Situation gekommen ist und habe bedauert, dass ich mir nicht die Zeit dafür genommen habe. Aber in dem Augenblick war es mir fast zuwider und ich hätte mich nicht daran erfreuen können. Ich habe mich einfach nur einsam gefühlt.

Wenn solche kleinen Dinge bereits zu einer leichten Form der Einsamkeit führen können, dann kann man gut verstehen, dass eine unglückliche Ehe oder der Verlust eines geliebten Menschen, in eine schwere Einsamkeit führen können, aus der man sich nicht so leicht wieder befreien kann.

Ich werde versuchen, in Zukunft stärker auf kleine Zeichen der Einsamkeit zu achten und nach Möglichkeit immer ein offenes Ohr für diese Menschen zu haben. Natürlich ist es nicht immer möglich, aber vielleicht sind uns selber auch manchmal andere Dinge wichtiger und deshalb nehmen wir uns nicht oft genug Zeit zum Zuhören. Ich werde auch weiterhin Menschen "beraten", die nur ins Freiwilligenzentrum kommen, um zu erzählen, denn sie suchen einen Ausweg aus ihrer Einsamkeit und machen so einen ersten Schritt. Natürlich versuche ich dann, ihnen ein Angebot zu unterbreiten, dass für sie passen könnte, z.B. die Teilnahme an einem offenen Café bei Einrichtungen. Ich zeige die Möglichkeiten der ehrenamtlichen Tätigkeiten dort auf, aber auch das Angebot, sich einfach nur zu unterhalten. Damit versuche ich diese Menschen zu bestärken, auf ihrem Weg weiterzugehen und den Schritt zu tun, der für sie in diesem Moment wichtig und richtig ist.

Meiner Meinung nach ist es fast unmöglich, jemand aus seiner Einsamkeit herauszuholen, der nicht in irgendeine Richtung den ersten Schritt tut. Aber für diesen ersten, vielleicht fast unsichtbaren Schritt müssen wir sensibler werden. Denn ich glaube, fast jeder versucht früher oder später aus seiner Einsamkeit wieder herauszukommen. Gerade in den letzten Tagen konnte ich da wieder einen kleinen Erfolg verzeichnen und das spornt an.

Kontakt

Ingrid Lensing
Freiwilligenzentrum Düren e.V.
Arnoldsweilerstr. 38
52351 Düren

Tel.: 0 24 21/26 00 123

E-Mail: info@freiwilligenzentrum-dueren.de

Veranstaltungen für Senioren: Erfahrungen zum Thema "Kon- takt finden im Alter" aus Fulda

Gisela Wehr-Tiemeier, Volkshochschule Fulda

In der vierten Online-Woche des Workshops "Einsamkeit: was ist das? Und was hilft?" wurden nach dem vorangegangenen gemeinsamen Brainstorming von Teilnehmenden eigene Texte zum Thema Einsamkeit erstellt und in einer internen "Textwerkstatt" vorgestellt. Der Beitrag ist ein Beispiel aus dieser Phase des Workshops, der hier mit Zustimmung der Autorin veröffentlicht werden darf.

In der Altenarbeit werde ich immer wieder mit Menschen, meist Frauen, konfrontiert, die sich über Einsamkeit oder mangelnde Kontakte beklagen. Am Beginn meiner Tätigkeit "Organisation von Veranstaltungen für Senioren" war dies für mich persönlich etwas ungewohnt, aber frau wächst an neuen Herausforderungen.

Ein erster Weg ist natürlich das Überlegen und Durchdenken des Themas:

Kennst Du noch mehr Leute, die das auch betrifft?

Wie hast Du selbst andere Menschen kennengelernt?

Welche Probleme haben sich dabei gezeigt?

Was sagt die Theorie - Fachliteratur?

Könnte das ein Thema sein, mit dem Du dich beruflich auseinandersetzen sollst?

Die Antwort war ganz klar: Es handelt sich um Menschen, die ein Problem haben und vielleicht kannst Du ja helfen, das Problem zu verringern.

Zur fachlichen Auseinandersetzung gehört natürlich auch die theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema und ein Weg führt in die Bibliothek. Hier bot sich ein reiches Spektrum an Literatur zum Thema "Einsamkeit bewältigen", "Kontakt finden", "Mein Leben als Single", "Nie wieder Single", usw., es gibt Ratgeber und Erlebnisberichte zu allen Themen, man muss nur das richtige Suchwort eingeben.

In der Stadt Fulda (ca. 64.000 Einwohner/innen) gibt es ein umfangreiches Angebot für Senioren, aber zu dem Thema Kontakt finden oder Einsamkeit bewältigen gab es nichts. Also ran an die Praxis.

Seniorenveranstaltungen

In fast allen Orten werden spezielle Veranstaltungen für Senioren angeboten, deshalb gibt es hier nur eine kurze Beschreibung, da die Veranstaltungen meist ähnlich ablaufen.

Auch in unserer Stadt gibt es passend zum Jahreslauf spezielle Veranstaltungen für Senioren. Es beginnt mit Fremdensitzungen für Senioren und das Jahr endet mit einem adventlichen Nachmittag. Auf der Bühne gibt es ein unterhaltsames Programm und die Leute verbringen einen schönen Nachmittag und gehen zufrieden nach Hause.

Welche Funktion diese Veranstaltungen für die Besucherinnen (75 % Frauen) im Hinblick auf das Thema "Einsamkeit" haben, wird selten hinterfragt. Unabhängig vom jeweiligen Programm gibt es immer wieder Treffen mit anderen, sei es bei der Kartenausgabe oder bei der Fahrt zur Veranstaltung. Die Veranstaltungen bieten auch die Möglichkeit, seine "guten Kleider" anzuziehen und den Schmuck hervorzuholen, anzulegen und sich daran zu erfreuen.

Die Veranstaltung selbst bietet auch immer wieder ein unverfängliches Thema für eine Konversation, denn dies fällt vielen Menschen schwer, die häufig alleine sind.

Hier treffen sich immer wieder Menschen, die sich sehr lange nicht gesehen haben, kommen dann ins Gespräch und daraus entwickeln sich weitere Treffen.

Broschüre Aktivitäten und Angebote für ältere Menschen

Es gibt sehr viele Angebote, aber häufig wissen die Menschen nicht, was angeboten wird und an wen sie sich wenden sollen. Um ältere Menschen auf die vielfältigen Möglichkeiten hinzuweisen, wurde eine Broschüre erstellt, die eine Übersicht über die Veranstaltungen der verschiedenen Institutionen bietet. Sie soll Anregungen geben, aktiv zu werden.

Neben den größeren Institutionen bietet die Broschüre auch kleineren Gruppen, wie z.B. den Seniorentanzgruppen, die Möglichkeit

ihre regelmäßigen Termine zu veröffentlichen. Diese Gruppen haben häufig nicht die Kapazität, für jedes Treffen eine Pressemitteilung zu erstellen. Die Gruppen, die ihre Termine veröffentlichen, haben selbstverständlich auch ein Interesse daran, dass auch neue Leute bei ihnen teilnehmen. Es ist also ein deutliches Signal für interessierte Menschen: ich darf kommen, diese Gruppe ist für alle offen.

Wie die Nachfrage zeigt, besteht Bedarf für eine solche Broschüre.

Die Internet-Nutzung älterer Menschen hat zwar zugenommen, aber die kopierten Exemplare werden doch sehr gerne genutzt. Der Arbeitsaufwand für das 1. Exemplar ist unbestreitbar sehr hoch, aber wenn das Raster erst einmal steht und nur Aktualisierungen und Ergänzungen eingefügt werden, nimmt der Zeitaufwand ab.

Projekt Seniorenbörse

Vor ein paar Jahren haben wir einen Versuch mit einer sog. "Seniorenbörse" gestartet. D. h. Menschen, die mit anderen gemeinsam etwas unternehmen wollten, haben einen Zettel ausgefüllt und ihre Wünsche und Hobbys angegeben und dann wurden diese Adressen an andere Menschen mit ähnlichen Interessen weitergegeben.

Da das Projekt, d.h. die Gespräche mit den Einzelpersonen, die Erstellung und Pflege der entsprechenden Datenbank und die Aufarbeitung der mit den Treffen verbundenen Erfahrungen sehr zeitaufwendig war, wurde es nach ca. einem Jahr beendet.

Bei Gesprächen mit den Personen, die hochzufrieden waren und den Personen, die unzufrieden waren, zeigten sich die Unterschiede bei der Herangehensweise und der Kontaktaufnahme. Bei Menschen, zum großen Teil Männern, mit konkreten Interessen, wie z. B. einen Schachpartner finden, war eine Kontaktaufnahme sehr einfach, aber gerade Frauen hatten Schwierigkeiten ihre Interessen zu artikulieren. "Ich interessiere mich für alles" ist zwar theoretisch eine gute Basis für Kommunikation, aber in der Praxis ist es etwas schwierig, ein Gespräch ohne ein Thema zu beginnen.

Es gab natürlich auch Menschen, die die Seniorenbörse mit einem kostenlosen Heiratsinstitut verwechselt haben, aber: Viele Frauen möchten, nachdem sie verwitwet

sind, keinen neuen Partner. Sie suchen zwar einen Mann, der mit ihnen zum Kaffeetrinken fährt, haben aber keine Lust auf ein sog. "Bratkartoffelverhältnis" bei dem sie die kostengünstige Haushälterin sein sollen.

Es ist zu begrüßen, wenn sich im Alter noch Paare finden, aber in der Realität ist die Chance, mit 60 Jahren als Frau noch einen netten Mann zu finden, schon aufgrund der Bevölkerungszusammensetzung (doppelt so viel Frauen wie Männer) relativ schlecht und sollte daher nicht das primäre Ziel sein.

Die 1. Kontaktaufnahme per Telefon war für die meisten noch sehr gut zu bewältigen, aber schon bei der Verabredung fingen die Probleme an. Die Beschreibung "ich habe kurze graue Haare und eine Brille" trifft auf ca. die Hälfte aller Frauen im Café zu und die Idee, sich eine Blume als Erkennungszeichen mitzunehmen, erinnert doch sehr an Filmromanzen. Außerdem muss frau ja alleine ein Cafe betreten und dann gucken die Leute bestimmt komisch, wenn ich mich alleine an einen Tisch setze, usw. Ein 1. Treffen zuhause ist natürlich aus Sicherheitsgründen "fremde Menschen in der Wohnung" auch nicht zu empfehlen.

VHS - Kurs

Aufgrund dieser Erfahrungen entstand die Idee eines VHS-Kurses "Kontakt finden im Alter". In einem unverbindlichen Rahmen haben die Menschen die Möglichkeit, sich unverbindlich zu beschnuppern und kennenzulernen und weitere Treffen zu vereinbaren. Die Dauer wurde bewusst auf drei Termine (1 Termin pro Woche) beschränkt, denn länger dauernde Gesprächskreise für ältere Herrschaften gibt es bereits in unserer Stadt. Das Angebot wird im normalen Volkshochschulprogramm und in der Presse angekündigt und findet während der Wintermonate (November/Dezember oder Januar/Februar) statt. Dies ist nach meinen Erfahrungen auch der Zeitraum, in dem den meisten Leuten die Decke zuhause auf den Kopf fällt.

Der Kurs findet immer nachmittags statt, da viele ältere Menschen abends zuhause sein möchten und auch kein Auto (mehr) fahren. Das Angebot wurde bereits mehrfach mit gutem Erfolg durchgeführt und ab und zu treffe ich frühere Teilnehmer/innen und sie erzählen mir, wie es ihnen inzwischen ergangen ist.

Die Kurse haben zwar von Seiten der Kursleitung alle das gleiche Gerüst, die Kurse entwickeln sich aber immer etwas anders. Die Kursteilnehmer/innen sind überwiegend Frauen, weniger Männer und sehr selten Ehepaare. Es besteht das Angebot für weitere Gespräche, dass aber bisher noch selten in Anspruch genommen wurde.

Themen des Kurses sind inzwischen:

- Informationsvermittlung: Die geselligen Angebote für ältere Menschen in der Stadt Fulda
- Realistische Zielsetzung
- Analyse des eigenen Kontaktverhaltens
- Ansprechen von Ängsten und Hinderungsgründen, Kontakt aufzunehmen
- Strategien für das weitere Vorgehen

Als Grund für die Teilnahme am Kurs wird meist der Eintritt in den Ruhestand, der Verlust des Partners, die Verkleinerung des Freundeskreises durch Krankheit oder Tod oder auch der Neuanfang in einer fremden Stadt (durch Umzug) genannt.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Menschen den Eintritt in den Ruhestand mit einem Umzug verbinden. Diese Menschen wollen meist nur wissen, was in der neuen Stadt los ist und an wen man sich bei Fragen wenden kann. Aber auch viele Einheimische wissen nicht, was wann und wo geboten wird.

Das 1. Treffen beginnt mit der üblichen Vorstellungsrunde und hier zeigen sich manchmal schon sehr schnell die Probleme oder auch spontane Sympathien. In einem Kurs hat sich z. B. eine Gruppe spontan abgespalten und sich privat zum Kartenspielen verabredet.

Die meisten Teilnehmer merken sehr schnell, wenn ihr Anliegen nicht in die Gruppe passt, es gibt jedoch auch Teilnehmer, die schon mehrfach am Kurs teilgenommen haben, weil sie sich gesagt haben, vielleicht klappt es ja beim nächsten Mal, da sich die Zusammensetzung der Gruppe ja immer wieder ändert.

Die Praxis zeigt: Viele Menschen können nichts über sich berichten und andere würden ohne Lenkung stundenlang erzählen. Hier hat sich die Vorgabe eines Vorstellungsschemas (Name, Wohnort, Was mache

ich gerne? Was mache ich nicht gerne?) bewährt.

Manche Frauen haben Probleme, überhaupt ein Hobby zu benennen und benötigen Hilfe bei dem Gesprächsanfang. Die Aussage "Ich lese gerne" ist mit dem Hinweis auf das letzte Buch, das gelesen wurde, sicherlich besser für den Aufbau eines Gesprächs.

Bei der Planung von gemeinsamen Unternehmungen kann auch das (geringe) Einkommen ein Hinderungsgrund sein. Dies wird jedoch nur selten thematisiert. Gerade für Frauen ist die Situation, alleine in einem guten Lokal zu speisen, unabhängig von der finanziellen Situation, häufig unangenehm. Beim letzten Kurs hat sich sehr schnell eine Gruppe von Leuten gefunden, die Sonntags zusammen Essen gehen wollen. Sehr schnell wurden Fahrgemeinschaften besprochen und Lokale festgelegt. Es war auch sofort klar, dass jeder für sich zahlt und es eine Fahrtkostenbeteiligung geben soll.

Um der Erwartung der Teilnehmer "Kursleitung mach mal was" zwar gerecht zu werden, aber die Selbstverantwortung zu stärken, gibt es zwischen den Treffen Hausaufgaben. Diese beziehen sich auf die Analyse der Quantität und Qualität der eigenen Kontakte und auf das Knüpfen neuer Kontakte oder Pflegen alter Kontakte. Hierzu wurden Arbeitszettel erarbeitet.

Im Rückblick läßt sich feststellen, dass gut die Hälfte der Teilnehmer durch den Kurs neue Anregungen zur Freizeitgestaltung bekommen hat und dies auch länger andauert.

Bisher hat sich nach jedem Kurs eine "Damenrunde" gebildet. Die Frauen treffen sich regelmäßig, besuchen gemeinsam Veranstaltungen oder fahren zum gemeinsam Essen in Lokale der näheren Umgebung. (Wenn ich persönlich einen Tipp benötige, wie die Qualität eines neuen Lokals oder Cafés ist, weiss ich mittlerweile, welche Gruppe ich fragen kann.)

Allgemeine Anmerkungen aus der praktischen Arbeit

Viele ältere Menschen möchten nicht mehr in einen Verein eintreten und die bei der Jugend so häufig kritisierte "Unverbindlichkeit" gibt es auch bei den älteren Menschen.

Gleichzeitig sind viele, gerade ältere Frauen, auch noch sehr in Traditionen verhaftet und es bestehen große Hürden, neue Kontakte aufzubauen. Die Hemmschwelle, unbekannte Personen in die eigene Wohnung zu bitten, ist - berechtigterweise - sehr groß. Auch bei gegenseitigen Besuchen sind die Erwartungen der gastgebenden Damen an sich selbst manchmal eindeutig zu hoch. "Wenn Besuch kommt, muß ich doch ..." Hier ist es oft einfacher, sich auf neutralem Boden, z.B. einem Cafe zu verabreden.

Es gibt auch Leute, die feststellen, dass sie nicht bereit sind, irgendwelche Kompromisse in ihren Erwartungen an andere Menschen zuzulassen und daher lieber alleine bleiben, als ihre eigenen Vorstellungen zu korrigieren. Eine Teilnehmerin wollte z. B. Treffen in gepflegter Gesellschaft abwechselnd bei sich zuhause, und als wir darüber gesprochen haben, hat sich herausgestellt, dass sie für die anderen ein "perfektes Dinner" kochen wollte, dies aber auch von den anderen erwartet hat. Dies war den meisten Leuten zu viel Arbeit, bzw. sie haben sich das auch nicht (mehr) zugetraut.

Mittlerweile weise ich - vor allem Damen - immer darauf hin, dass es wichtig ist, bei gegenseitigen Besuchen vorher zu verein-

baren, was erwartet wird. Wichtig ist zu Beginn, dass kein Arbeitsaufwand mit dem Besuch verbunden ist, denn wenn eine Person die Messlatte zu hoch hängt, werden andere abgeschreckt und es ist sehr schwer wieder auf ein niedrigeres Level zu kommen. Wenn die Bekanntschaft schon etwas intensiver geworden ist, ist es auch einfacher solche Erwartungen auszusprechen bzw. darauf Rücksicht zu nehmen, dass nicht alle Menschen die gleichen Möglichkeiten und Fähigkeiten haben.

Für die eigene Arbeit mit Menschen sollten auch die Erwartungen beim Erfolg der Bemühungen realistisch eingeschätzt werden, d. h. im Allgemeinen sind immer 1/3 der Teilnehmer begeistert, 1/3 sind zufrieden und finden es ok, und 1/3 hat irgendwelche Kritik.

Kontakt

Gisela Wehr-Tiemeier
Dipl. Psychologin
Volkshochschule der Stadt Fulda
Unterm Heilig Kreuz 1
36037 Fulda

Tel.: 06 61/1 02-1972

E-Mail: gisela.wehr-tiemeier@fulda.de

„Trauernde sind Anarchisten“ Einsamkeit in der Trauer

Almut Onwu, Trauerbegleiterin, Freiburg

Beim Auftakt des Workshop "Einsamkeit: was ist das? Und was hilft" wurde von Almut Onwu ein Impulsreferat zum Zusammenhang von Trauer und Einsamkeit gehalten. Hier finden Sie die verschriftlichte Fassung des Vortrags. Sie enthält weiter unten eine Liste von "Tipps" zum hilfreichen Umgang mit Trauernden, die im Workshop auf besonders großes Interesse gestoßen war.

Trauer als Heilmittel

Die Trauer und der empfundene Schmerz an sich sind schon die **Heilmittel** gegen die Verlustgefühle und für die Wiederherstellung des Vertrauens in der Zukunft (und in Hinsicht auf die Zukunft) und können im regulären Trauerverlauf (also in aktiver und kreativer Bereitschaft und Tun zur Verwandlung der Trauer) dann auch die **Heilung** sein.

Wer den Weg der Trauer eingeschlagen hat, ist schon einmal auf dem richtigen Weg.

Die Trauer kann allerdings wie **ein Puzzle verlaufen, welches sich beim Legen laufend verändert**. Es bestehen viele paradoxe Zusammenhänge und viele sich im Normaldenken widersprechende Gefühle gleichzeitig. Das macht es scheinbar schwierig, aber wenn man das weiß, erübrigen sich eingebildete Schwierigkeiten!

In der Trauer ist das Paradoxe das Normaldenken!

Entsprechend sind Trauerverläufe sehr verschieden und Ergebnisse niemals über einen Kamm zu scheren. Jeder Trauerweg ist so einzigartig wie der Mensch, der ihn geht.

Die Wahl des Weges, die Wahl der Mittel und das Ergebnis muss vor allem dem betroffenen Menschen passen.

Wer aktiv (nicht ausschließlich passiv erleidend – die Zeit heilt die Trauerwunde nicht, sie verändert sie nur in eine Narbe) die Trauer durchlebt, kann Verluste durchleben, verstehen und nutzen (heil werden).

Einsamkeit in Zusammenhang mit der Trauer wird in der deutschen Literatur relativ seltener explizit ausgeleuchtet als in der englischen, ich sage mal „Ausbildungslitera-

tur“, und wenn, dann in Kurzform, wir sprechen in Deutschland eher von der Depression, den Ängsten o.ä.

Die theoretischen Annahmen zur Trauer sind zurzeit „von uneinheitlicher Fülle“: Die Fragen pendeln zwischen „Was ist normale, was ist erschwerte, komplizierte, chronische, abnorme, pathologische Trauer?“ Und: „Handelt es sich um ein eigenständiges Krankheitsbild, welche Trauerweise hat welche Einflüsse auf längere Sicht auf den Klienten und seine Trauer bzw. sein Leben „nach“ der Trauer? Gibt es positive Aspekte der Trauer? Wie kann man trauernde Menschen „behandeln“, besser: unterstützen?“

Einsamkeit in der Trauer

Einsamkeit in der Trauer kann nach meinen praktischen Erfahrungen z.B. aus folgenden spezifischen Gründen entstehen:

Die Erlebniswelt von trauernden Menschen ist signifikant anders gefärbt als die von nicht Trauernden. Trauernde führen zugleich eine Art Alltags-Dasein und parallel dazu ein Schatten-Dasein.

Einige Beispiele

- Erinnerungen können für Trauernde nahezu WAHR sein, sie werden als real erlebt.
- Was vielleicht von nicht Trauernden als Halluzination/en bezeichnet werden könnte, können Trauernde durchaus als beängstigend, aber auch als wohltuend erleben, z.B. mit dem/den Toten zu sprechen, sich beraten zu lassen, zu fragen, zu erzählen, ihn/sie zu sehen oder zu spüren.
- Das Lieblingslied im Radio just in dem Moment in dem ich es einschalte, wird als realer Gruß, als Zeichen erlebt.
- Der Tod des anderen beendet ja meine Gefühle nicht. Also, wohin nun damit?
- Es besteht häufig ein deutlich spürbares Gefühl der „Amputation“, der/die andere ist (war) ein Teil von mir.
- Wie soll ich so angeschlagen weiterleben können? Das kann ja gar nicht gehen!

- Wie können die anderen so weiterleben wie bisher, obwohl mir etwas so Schreckliches zugestoßen ist?
- Die Welt soll auf der Stelle stehen bleiben. Oder: Warum bleibt die Welt nicht stehen? Oder: Wie kann alles einfach so weitergehen?
- Auch: Ich weiß es besser. Oder: Ich bin die/der Einzige, der überhaupt etwas versteht (s.u.).
- Aber auch: Ich bin die/der Einzige, der so leiden muss.
- Und in der Steigerung: Ich bin ganz allein auf der Welt. Und: Niemand versteht mich.
- Andere haben alles / wenigstens noch eine Mutter, eine Enkelin ..., ich habe gar nichts (mehr) (in Abstufungen; schwersten Falls bis hin zu Neidgefühlen, die schnell auch wieder Schuldgefühle verursachen können).
- Viele Trauernde empfinden sich aufgrund von bisher nicht und nun stark erlebten (und öffentlich nicht gerade anerkannten Gefühlen) wie Wut, Hass, Ärger, Neid, Selbstmitleid (letzteres wird erst im Laufe eines erfolgreichen Trauerprozesses als solches erkannt), Weinerlichkeit, Schwächegefühle als nicht „mehr ganz normal“ oder befürchten, dass andere sie so sehen könnten.
- Trauernde verstehen sich manchmal selbst nicht mehr
- Andererseits empfinden sie sich in ihrer besonderen Situation als einziger Mensch auf der Welt, der überhaupt etwas versteht (s.o.).
- Trauernde können von den eigenen Gefühlsschwankungen völlig aus der Bahn geworfen werden, oder denken, „Mann, sind die Anderen gefühllos.“
- Trauernde sehnen sich nach dem tiefen Verständnis von anderen und sind enttäuscht, wenn diese ihr Erleben nicht nachvollziehen können.
- Trauernde sind leicht verletzbar und fühlen sich vorschnell abgelehnt.
- Generalisierungen, Verallgemeinerungen bis hin zu wahnähnlichen Vorstellungen kommen vor: Die

ganze Welt ist schlecht, alles und jedes ist gegen mich, alle, die ich kenne erleben gerade, dass jemand stirbt, alle die ich kenne sterben nach kurzer Zeit, womöglich habe ich sogar etwas an mir, das anderen den Tod bringt. Alles schwarz in schwarz oder grau in grau sehen. Oder den Teufel an die Wand malen (Verlust von Vertrauen durch den Schock auf den Tod).

- Trauernde verfügen über extrem fein geschärfte Sinne, hören schnell falsche Töne heraus, reagieren aber auch schnell voreingenommen, obwohl es jemand ehrlich mit ihnen meint.
- In vielen Trauerprozessen spielen (große) Schuldgefühle eine Rolle, die mag man nicht mit jedem teilen, obwohl es existenziell wichtig wäre, damit man damit umzugehen lernen kann.
- Trauernde werden von Fragen umgetrieben wie: Habe ich alles richtig gemacht? Habe ich genug für den anderen getan? Habe ich genug geliebt? Wie konnte ich nur so etwas Gemeines sagen? War ich schrecklich, feige, unmöglich, herrisch, zu ungeduldig? Habe ich viel zu sehr an mich gedacht? Warum war ich nicht da? Warum habe ich ihn gerade in diesem Moment so bedrängt? Oder: Wenn ich das und das getan, gesagt / nicht gesagt hätte, wäre alles gut ausgegangen ...
- usw. usw.

Mit einem Wort: Trauernde sind Anarchisten ... Fritz Roth (Bestatter in Bergisch Gladbach) sagt dazu, das sei ein tolles Potential und deswegen fürchten sich manche Menschen vor Trauernden und gehen ihnen aus dem Weg. Ich denke, es ist etwas Wahres daran. Die andere Sache ist die, dass man nicht so richtig weiß, wie reagieren auf trauernde Menschen.

Humor ist übrigens eine der besten Hilfskräfte in der Trauer überhaupt. Wie alles, muss er aber mit Herz und Verstand angewandt werden. Eine weitere gute Hilfskraft ist die Natur, weil wir hier Werden und Vergehen gespiegelt finden.

Der Ernst der Trauer

Noch einmal zum Ernst der Lage trauernder Menschen:

Die Fragen und Auseinandersetzungen in der Trauer sind

- a) sehr persönlich gefärbt und sie drehen sich
- b) häufig um Situationen, in denen man sich nicht gerade mit Ruhm bekleckert hat oder etwas wirklich Verletzendes (ich wünschte du wärst tot / das Problem löst sich erst, wenn einer von uns stirbt) gesagt oder getan hat, es handelt sich
- c) um Belange der sog. letzten Dinge, über die viele Menschen niemals nachgedacht haben, das kann große Angst auslösen. Trauernde haben
- d) ein gesteigertes Empfindungsvermögen und
- e) verurteilen sich und ihre Handlungen und Gedanken z.T. aufs Schärfste, möchten aber von anderen nicht für verrückt gehalten werden oder in ihrer Trauer behindert werden, sie möchten aber auch oft genug
- f) niemanden mit ihrem „Kram“ belasten.
 - Hieraus kann in der Not der Trauer eben auch ein Verschweigen entstehen, besonders dann, wenn man sich mal „getraut“ hat und abgewiesen wurde. Wenn das Verschweigen chronisch wird, kann natürlich Vereinsamung daraus erfolgen.
 - Denn: „Wenn ich nicht so sein kann, wie ich bin, was soll ich dann bei den Anderen“?

Hilfreicher Umgang mit Trauernden

Wie behandelt man nun Anarchisten, also Trauernde, gut?

1. Manche Menschen brauchen nicht soviel Unterstützung in der Trauer.

und **2.** Ich muss (und kann gar nicht) nicht machen, dass der Schmerz des Trauernden „weggeht“.

Die, die Unterstützung gebrauchen können, und die, die helfen möchten, freuen sich vielleicht über Folgendes:

- Verwöhnen Sie Trauernde ruhig etwas - ohne sich ausnutzen zu lassen

- Schenken Sie z.B. ein Gedicht, eine schöne Karte einfach so, das bedeutet, Sie anerkennen die derzeitige Situation des Schmerzes und der Trauer, der Trauernde muss sich nicht verstellen, als sei alles in Ordnung, das ist es nämlich nicht. Nicht gerade jetzt, vielleicht später wieder.
- Werden Sie nicht selbst traurig, wenn der trauernde Mensch noch nicht wieder begeistert oder dankbar ist. Sie setzen mit Ihrem Verhalten eine Energie in die Welt (auch in die des Trauernden), die irgendwann Früchte tragen wird.
- Haben Sie Geduld.
- Haben Sie Geduld über einen sehr langen Zeitraum.
- Sprechen Sie brisante Themen wie Verlust, Trauer, Schuld, Tod „Wahn“ freundlich neutral, aber auch sachlich und offen an, z.B. „Denkst du denn, du hast etwas falsch gemacht? Wie hättest du denn lieber reagiert? Welches Gefühl ist für dich am schlimmsten? Mit solchen (offenen) Fragen öffnen sie die Welt des Trauernden, erschaffen neue Welten durch Nachdenken und Reden.
- Tränen sind in Ordnung. Lachen ist in Ordnung. Alle Gefühle haben ihren Grund und ihre Aufgabe.
- Formulieren Sie sorgsam, denken Sie immer so gut wie möglich nach bevor Sie reden.
- Sagen Sie, wenn Sie etwas nicht wissen „Ich weiß es nicht,“ oder „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.“
- Wenn Sie sich dumm vorkommen, sagen Sie „Ich komme mir dumm vor“
- Wenn es Ihnen leid tut, sagen Sie es auch „Es tut mir so (unendlich) leid für dich ...“
- Behalten Sie das Wissen im Hinterkopf, dass Trauernde hellhörig sind und zeitweilig übersensibel reagieren, manchmal treffen Sie aber auch haargenau ihren Schwachpunkt (z.B. Unehrlichkeit) und sagen dies auch.
- Das kann Ihnen auch schon mal ganz schön nah gehen.

- Machen Sie ganz praktische und konkrete Angebote „Ich hole dich um xx Uhr ab“, „Ich lade dich auf eine Tasse Tee ein“, „Ich begleite dich zum Arzt“ „Darf ich dir etwas mitbringen?“ „Brauchst du auch noch Milch?“
- Hören Sie sehr gut zu, dann fallen Ihnen die besten Dinge ganz von alleine ein, wenn Sie darüber nachdenken, wie Sie etwas ganz Kluges und Tolles sagen können, verlieren Sie in diesem Moment den Trauernden aus den Augen.
- Haben Sie keine übergroße Angst auch mal etwas Falsches zu sagen, Sie haben es ja nicht böse gemeint, niemand ist perfekt, keiner kann alles, keiner weiß alles. Wenn Trauernde in Ihren Augen / Ohren ebenfalls etwas Komisches von sich geben / tun, sagen oder denken Sie dasselbe: nobody is perfect!
- Jeder Trauerweg ist ganz eigen und persönlich, was Ihnen komisch erscheint, passt beim anderen womöglich ganz genau.
- Bleiben Sie einfach: Tut mir leid, das habe ich gar nicht so dumm gemeint, wie es sich vielleicht angehört hat ...
- Bleiben Sie echt und ehrlich.
- Trauernde in Watte zu packen bringt nicht den gewünschten Erfolg.
- Gelegenheit zum Reden und Erzählen geben und einfach nur zuhören, ab und zu eine Frage stellen, das hilft fast allen Trauernden.
- Wiederholungen, Klagen oder auch Jammern sollten Sie eine Zeitlang ertragen können und nicht überbewerten, der Verlust eines Menschen ist eine große Verletzung und macht auch den eigenen Tod vielleicht sehr bewusst. Das ist bedeutsamer, als beim Laufen zu stolpern.
- Sie wissen vielleicht schon, dass die Trauer sich verändern wird, der Trauernde weiß das aber vielleicht noch nicht oder kann es sich noch nicht vorstellen – genau dies geschieht beim Trauern, das IST Trauer = Prozess. Und das braucht vor allem eines: Zeit. Die ganz persönli-

che Zeit dieses einen einzigartigen Menschen.

- Bleiben Sie auch als Laie sehr, sehr aufmerksam: Ist eine bessere Stimmung irgendwann einmal zu erkennen? Die leise Andeutung eines Lächelns? Eine positive Aussage? Freude womöglich? Wird es schlimmer? Klingt ein Mensch (in Ihren Ohren) depressiv? Spricht er von Selbstmord, offen oder in Andeutungen? Geben Sie diese Dinge lieber zu früh (sofort) als zu spät in fachliche Hände.
- Lassen Sie dem Trauernden die eigenen Überzeugungen. Ihre gelten für Sie. Seine für ihn.

Widmen Sie sich immer wieder ausgiebig Ihrem eigenen Wohlergehen!

Als kurzen Ausblick möchte ich noch einige mögliche Belege für positive Auswirkungen von Trauer anführen, die Menschen von sich selbst angegeben haben. Zu den **trauerpositiven Aspekten** zählen:

- Zunahme von Verständnis, manchmal wird sogar von Weisheit gesprochen
- Schätzen können des Alleinseins,
- das Gefühl ein „besserer Mensch“ geworden zu sein,
- mehr Verständnis für andere zu haben,
- neue Einsichten gewonnen zu haben,
- jetzt weniger Angst vor dem Tod zu haben,
- spirituelle Einsichten gefunden zu haben,
- mehr Lebensfreude gewonnen zu haben,
- humorvoller geworden zu sein, toleranter, friedvoller,
- wieder Freude an schönen, einfachen Dingen zu haben,
- Freunde neu schätzen gelernt zu haben, die Fähigkeit gewonnen zu haben,
- Unliebsames, Schädigendes zu beenden oder zu verändern,

- Unwichtiges von Wichtigem unterscheiden zu können, bessere Menschenkenntnis,
- eine neue Freiheit gewonnen zu haben (z.B. nach langwieriger Pflege).

Das harte Land der Trauer hält am Ende große Lebens-Geschenke für uns bereit.

Literaturhinweise

Heute habe ich in www.amazon.de ein neues Buch aus der gelben Dummies-Reihe besprochen „Bewusst trauern für Dummies“, ich finde das Buch richtig gut gemacht und empfehlenswert!

Und auf meiner Website können Sie unter [Trost / Fürsorge und Selbstfürsorge](#) noch

weitere gute Tipps herunterladen. Bei Verwendung bitte mit Quellenangabe. www.memento-abschiedskultur.de

Kontakt

Almut Onwu
Gesundheitspädagogin, Trauerbegleiterin
Memento Abschiedskultur
Kehlerstrasse 7
79108 Freiburg

Tel.: 07 61/4 89 10 82

Mobil: 01 78/1 68 14 12

E-Mail: info@memento-abschiedskultur.de

Internet: www.memento-abschiedskultur.de

Der begleitete Übergang in den Ruhestand als Präventionsmaßnahme in der ambulanten sozialen Altenhilfe unter dem Aspekt Isolation und Desolation im Alter

Tanja Schmelter, Diplom-Sozialarbeiterin, Hamm

Im Workshop "Einsamkeit: was ist das? Und was hilft" wurde von Tanja Schmelter eine Diplomarbeit vorgestellt, die von ihr im Oktober 2008 an der Fachhochschule Münster eingereicht wurde. Im Zentrum steht ein von Tanja Schmelter entwickeltes Konzept für eine strukturierte Vernetzung von Angeboten der sozialen Altenarbeit mit betrieblichen Maßnahmen zur Vorbereitung auf den Ruhestand. Der Text bietet einen Überblick über die zentralen Inhalte der Arbeit. Den vollständigen Text der Diplomarbeit finden Sie als Download weiter unten.

Übersicht über die zentralen Inhalte der Diplomarbeit

Isolation/ Auswirkungen

1. Der Begriff soziale Isolation bezieht sich auf die objektiv feststellbare, sehr reduzierte Anzahl an sozialen Kontakten, über die ein Individuum verfügt.
2. Von entscheidender Bedeutung für Einsamkeit, Gesundheitsverschlechterung, Depressionen bis hin zum Suizid von alten Menschen ist jedoch die emotionale Isolation, die mit dem - unbefriedigten - Wunsch nach intensiveren Kontakten/ Beziehungen korreliert.
3. Bleibt dieser Zustand erhalten, kann er - infolge der damit einhergehenden fehlenden Eigenaktivität sowie eingeschränkter Autonomie - aus eigener Kraft nicht mehr verändert werden.

Altenhilfe/ Komm- und Gehstruktur

1. Um zu überprüfen, inwieweit die ambulante Altenhilfe sich dieser Thematik annimmt, wurden verschiedene Angebote in den Blick genommen.
2. Dabei stellte sich zunächst heraus, dass Informationen über Angebote in einer

Kommune nur schwerlich zu bekommen sind und ein Zugang zu den Angeboten oftmals mit erheblichen Hürden verbunden ist.

3. Die weitaus meisten Angebote beinhalten eine Kommstruktur, die Eigenaktivität und Kenntnis über die Angebote voraussetzt, da sie von den Adressaten selbständig aufgesucht werden müssen (z.B. offenes Seniorenfrühstück).

4. Bei den wenigen Angeboten mit Gehstruktur suchen die jeweiligen Akteure des Angebotes die Adressaten in deren Wohnumfeld auf (z.B. Mitarbeiter einer Seniorenberatungsstelle). Eine Eigenaktivität der von Isolation Betroffenen ist demnach nicht notwendig.

5. Legt man den Focus auf die fehlende Eigenaktivität der Betroffenen, ergab die Auswertung, dass Angebote mit einer Gehstruktur nur unzureichend vorhanden sind und dementsprechend Handlungsbedarf gegeben ist, um die steigende Anzahl der von Isolation betroffenen alten Menschen in ausreichendem Maße erreichen zu können.

6. Am Beispiel von AGE (Agentur für gesellschaftliches Engagement) konnte jedoch ein Angebot aufgezeigt werden, das sowohl eine Gehstruktur beinhaltet als auch das Eigenengagement des Einzelnen durch Anerkennung und Wertschätzung positiv unterstützt. Dieses Angebot ermöglicht den Ausbau / den Erhalt eines sozialen Netzwerkes und fördert gleichzeitig - ausgerichtet an den jeweiligen Kompetenzen der Ruheständler - bürgerschaftliches Engagement.

Systemintegration/ Sozialintegration

1. Werden die Thesen der "biographischen Lebensbewältigung" nach Lothar Böhnisch zugrunde gelegt, vollzieht sich der Übergang in den Ruhestand mit dem gleichzeitigen Wegfall von Systemstrukturen (Kindergarten, Schule, Arbeitsstätte).
2. Weitere Untersuchungen lassen die Annahme zu, dass Erwerbstätige bis zum Eintritt in den Ruhestand in der Regel auch sozial integriert sind, da durch den Beruf soziale Kontakte geknüpft werden (z.B. mit Kollegen). Meist ist das soziale Netzwerk eng mit dem Beruf verbunden.
3. Der Wegfall dieser systemischen und sozialen Strukturen durch den Übergang in den Ruhestand kann - bei Anpassungsproblemen - zu Isolation führen.

Konzeptidee

1. Betrachtet man die vorangegangenen Ergebnisse, stellt der unmittelbare Zeitpunkt vor dem Eintritt in den Ruhestand einen optimalen Markierungspunkt für eine Präventionsmaßnahme dar, zumal zu diesem Zeitpunkt davon ausgegangen werden kann, dass Eigenaktivität sowie Autonomiebestreben bei der Zielgruppe (noch) vorhanden sind.

2. Aufgrund des Beispiels AGE stellt sich zudem die Frage, inwieweit die Betriebe/ Unternehmen - als letzte sozialintegrative systemische Instanzen - zur sozialen Verantwortung herangezogen werden können, um eine Prävention zur Verminderung/Vermeidung von Isolation im Alter wirkungsvoll umsetzen zu können.

3. Das Konzept sieht demnach eine Vernetzung der Betriebe und der Altenhilfe vor.

4. Das angedachte, zweiteilige Angebot für Vorruheständler ist auf eine Zeitspanne von 6 Monaten ausgerichtet und beinhaltet

- zum einen ein Eingangsseminar, das mögliche Veränderungsprozesse im Alter aufgreift und thematisiert und Auskunft über Informations- und Beratungsstellen sowie die Angebote der ambulanten Altenhilfe gibt.

- zum anderen die Möglichkeit, 4% der tariflich festgelegten Arbeitszeit für ein Angebot aus der Altenhilfe zu nutzen.

5. Ziel dieser Präventionsmaßnahme ist, die Hemmschwelle zur Altenhilfe abzubauen sowie den Teilnehmern - bereits vor der Entberuflichung - die Möglichkeit zu bieten, neue Kontakte zu knüpfen, die auch nach der Erwerbstätigkeit noch Bestand haben.

Ein positiver Nebeneffekt wäre zudem das - möglicherweise - damit verbundene bürgerschaftliche Engagement der Ruheständler.

6. Eine Umsetzung der Konzeptidee würde einen "fließenden Übergang" in die Lebensphase Alter ermöglichen bzw. - durch die gesellschaftliche Integration von Menschen nach der Entberuflichung - mit dazu beitragen, anstehende Herausforderungen im Alter besser zu bewältigen.

Kontakt

Tanja Schmelter
Im Süderholt 6
59063 Hamm

Tel.: 0 23 81/9 69 03 04

E-Mail: Tanja@fam-schmelter.de

Internet: www.fam-schmelter.de

www.forum-seniorenarbeit.de