

## Wege, die aus der Alterseinsamkeit führen

Es braucht etwas Mut und Überwindung, doch für einsame Seniorinnen und Senioren gibt es durchaus Möglichkeiten, sich ein (neues) soziales Umfeld aufzubauen. Die Reformierte Kirche Kanton Zug lud zu einer Themenveranstaltung, die auf grossen Zuspruch stiess.

Andreas Faessler

«Ich war Coiffeuse. Den ganzen Tag über kamen die Leute zu mir und redeten. Ich musste dafür nichts tun.» Selber habe sie nie gelernt, auf Menschen zuzugehen. Jetzt sei sie pensioniert, – «und alles ist anders». Sie fühle sich einsam. Dieser kurze Monolog einer der Schauspielerinnen des Theaterensembles Obertor aus Winterthur führt mitten ins Thema: Einsamkeit im Alter. Die Reformierte Kirche Zug hatte am Donnerstag zu einer Nachmittagsveranstaltung geladen, die bei den Seniorinnen und Senioren augenscheinlich auf grosse Resonanz stiess – die verfügbaren Tische waren nahezu voll besetzt. Am Anfang des Anlasses stand jenes kleine Theaterstück mit der zitierten Ex-Coiffeuse. Neben ihr spielte ein älterer Herr die Rolle eines Pensionärs, der unter dem schwindenden Kontakt zu seinen Kindern leidet und durch die wachsende Einsamkeit zu vermehrtem Alkoholkonsum tendiert. Eine weitere Dame hat mit dem Tod ihrer Schwester die letzte enge Bezugsperson verloren.

Das kleine Schauspielensemble zeigte unterschiedliche Umstände auf, die ältere Menschen in die Einsamkeit abdriften lassen können. Geschrieben worden ist es vom Zürcher Texter und Theatermacher Marius Leutenegger – im Auftrag des Schweizerischen Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) für ein themenbezogenes Projekt unter der Leitung der Psychologin Susanne Schaaf (siehe Text unten).

### Einsamkeit heisst nicht, versagt zu haben

Gemeinden und Organisationen können den aus drei Modulen bestehenden Themenanlass buchen, welcher zum Ziel hat, auf das Problem der Alterseinsamkeit aufmerksam zu ma-



Am Anfang des Themenanlasses stand ein Kurzstück der Theatergruppe Obertor aus Winterthur.

Bild: Stefan Kaiser (Zug, 26. Januar 2023)

chen sowie Seniorinnen und Senioren mit einfacher Wissensvermittlung zu sensibilisieren. Sie sollen motiviert werden, sich gegen eine bereits existierende oder drohende Vereinsamung zu rüsten, indem ihnen Möglichkeiten und Wege aufgezeigt werden, wie sie ein soziales Umfeld pflegen oder sogar neu aufbauen können.

Dies erfolgt bewusst im niederschwellig-unterhaltenden und geselligen Rahmen. So manch Besucherin und Besucher an diesem Nachmittag dürfte sich in den unterschiedlichen Rollen des Schauspielensembles auf irgendeine Weise wiedergefunden haben, wie sich später in der allgemeinen Diskussionsrunde zeigen wird. Moderator Marius Leutenegger, mit dessen Textbüro die Reformierte Kirche Kanton Zug für ihr Magazin

«Kirche Z» zusammenarbeitet, führte einfühlsam durch den Nachmittag. Nach zahlreichen bisherigen Austragungen des Anlasses kennt er die Ängste und Sorgen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Er findet entsprechend empathische Worte. «Betroffene fragen sich: Werde ich noch gebraucht? Habe ich versagt? Letztendlich aber darf sich jede und jeder vor Augen führen: Das Gefühl der Einsamkeit ist absolut menschlich. Und man ist damit nicht allein.»

### Offen sein für neue Begegnungen

Bald kommt der Moderator auf Mittel und Wege zu sprechen, wie ältere Menschen ihrer Einsamkeit begegnen können. Es folgen zunächst einfache Ratschläge und Wege, die auf der Hand zu liegen scheinen: sich

ein neues Hobby suchen, Vereinen beitreten, Freizeitangebote nutzen, Freiwilligenarbeit verrichten, sich einfach eine sinnvolle Beschäftigung zulegen ... Oder warum nicht seine Kontaktliste durchgehen und spontan jemanden anrufen, den man ewig nicht mehr gesehen hat? «Wichtig ist, dass man die Interaktion sucht, offen ist für Begegnungen und Gespräche», sagt Marius Leutenegger.

Vieles jedoch ist leichter gesagt als getan, wie Wortmeldungen aus der Besucherrunde zeigen. Viele betagte Menschen sind nicht mehr in der Lage – oder haben Angst –, das Zuhause ohne Begleitung zu verlassen. Andere wiederum scheuen es, sich unter Menschen zu begeben und aktiv Kontakte zu knüpfen, weil sie befürchten, abgelehnt zu werden oder keinen An-

schluss zu finden. Ein Herr schildert seine erfolglosen Versuche der Kontaktaufnahme mit Menschen in seinem näheren räumlichen Umfeld. Es folgt Resignation. Ein anderer Herr ist der Meinung, dass es mit einfachen Kontakten nicht getan sei, es brauche Zuneigung und ein inziges Freundschaftsgefühl, um sich nicht einsam zu fühlen. Eine Dame räumt ein, viel zu ängstlich zu sein, ihre Wohnung zu verlassen, um eine abendliche Veranstaltung zu besuchen.

### Es kommt mehr zurück, als erwartet

Es sind alles Situationen, die ein gewisses Über-den-eigenen-Schatten-Springen voraussetzen. Doch wer sich dazu überwinden kann, der macht durchaus erfreuliche wie auch überraschende Erfahrungen,

wie weitere Wortmeldungen zeigen. Eine Dame etwa scheut sich nicht, jüngere Menschen anzusprechen und mit ihnen eine Konversation anzufangen. «Diesen Mut musste ich erst aufbringen. Aber von den meisten Menschen kommt dann mehr zurück, als man erwarten würde. Offen für solche Begegnungen zu sein, ist wichtig. Mir gibt das Erfüllung und Zufriedenheit.» Eine weitere Dame pflichtet ihr bei: «Wir unterschätzen, was Freundlichkeit bewirken kann.»

Aus der anderen Raumhälfte meldet sich eine Seniorin zu Wort, die wegen ihrer Scheinschränkung auf Hilfe im Alltag angewiesen ist. Sie berichtet von fast ausschliesslich positiven Erfahrungen mit fremden Menschen. Es sei jedoch nicht alle Tage gleich. An dieser Stelle merkt Moderator Marius Leutenegger an, dass Männer tendenziell eher von Alterseinsamkeit betroffen seien, wie entsprechende Studien aufzeigten. Ein Herr aus der Runde erklärt es sich damit, dass Männer sich schwertun, zu ihrer «weiblichen» Seite zu stehen und meint damit hauptsächlich, dass sie Mühe hätten, ihre Gefühle offen zu zeigen.

### Die «Unsichtbaren» nicht vergessen

Nach einer angeregten Gesprächs- und Austauschrunde hatten die Besucherinnen und Besucher bei Kaffee und Kuchen die Gelegenheit zur lockeren Konversation und zum Kontakte knüpfen. Marius Leutenegger weiss denn auch, dass im Rahmen dieses Anlasses schon so manch neue Freundschaften entstanden sind. Im selben Zuge aber mahnt er, dass es viele betagte einsame Menschen gebe, die unsichtbar bleiben, denen selbst für die Teilnahme an einer Veranstaltung wie dieser der Mut fehle. «Diese Menschen dürfen wir nicht vergessen.»

## Ein Tabuthema, das noch immer schambehaftet ist

Andreas Faessler

**Projekt** Hinter dem Projekt «Ich achte auf mich: Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit» steht das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF. Angestossen worden ist es von Susanne Schaaf, Sozialpsychologin und Forschungsleiterin stationäre Suchttherapie beim ISGF. Ein Forschungsschwerpunkt der Fachfrau ist Alkoholsucht im Alter. Aus Erfahrung weiss sie, dass ältere Betroffene schwierig zu erreichen sind, wie sie sagt. Das trifft genauso bei anderen Themen zu, die nichts mit Sucht zu tun haben – etwa Alterseinsamkeit, die das aktuelle Projekt zum Schwerpunkt hat.

Eine Erhebung der Pro Senectute im vergangenen Jahr hat aufgezeigt, dass schweizweit um die 160 000 Menschen

über 62 unter sozialer und emotionaler Einsamkeit leiden. Wie kommt es dazu? Projektleiterin Susanne Schaaf führt aus: «Einsamkeit, vor allem bei älteren Menschen, ist noch immer ein Tabuthema.» Es falle Betroffenen schwer, dazu zu stehen und darüber zu reden. Das Thema sei schambehaftet. «Einsam zu sein jedoch, ist keine Schande», betont Susanne Schaaf. Es sei auch nicht Schicksal, denn es gebe viele Gründe, die zu Einsamkeit führen.

Laut der Expertin können dies Faktoren sein wie eine verminderte Mobilität oder ganz allgemein der kleiner werdende Bewegungsradius. Auch Verluste innerhalb des sozialen Umfeldes tragen zur Vereinsamung bei. «Etwa wenn Freunde und Bekannte gleichen Alters oder die Lebenspartnerin respektive

der Lebenspartner sterben», führt Schaaf aus. Ferner haben auch gesellschaftliche Entwicklungen einen Einfluss auf Alters-

### «Das Gefühl von Einsamkeit kann Betroffene auf Dauer krank machen.»



Susanne Schaaf  
Projektleiterin

einsamkeit, unter anderem die zunehmende Digitalisierung und Verlagerung sozialer Interaktion in den virtuellen Raum. «Einfache, niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten im Alltag werden so immer weniger», zieht Susanne Schaaf Fazit.

### Die Gesellschaft trägt eine Verantwortung

Das Gefühl der Einsamkeit könne Betroffene auf Dauer krank machen, gar in eine Depression führen. «Somatische Leiden wie Unruhe und Schlafmangel erschweren die Situation.» Es gibt jedoch durchaus Wege, der Alterseinsamkeit zu entfliehen – oder aber es gar nicht erst soweit kommen zu lassen, «indem man sich etwa schon frühzeitig ein soziales Umfeld, einen Freundes- und Bekanntenkreis aufbaut und den pflegt», rät Susan-

ne Schaaf. Ist es jedoch schon so weit, dass Betroffene in der Einsamkeit angelangt sind, so müssten diese in erster Linie selber aktiv werden und sich einen «Ruck» geben. Auch wenn es einfacher klingt als getan: Es könne bereits ein erster Schritt sein, wenn man spontan jemanden aus dem Bekanntenkreis anruft oder sich mit Leuten aus der Nachbarschaft trifft. «Einsamkeit ist nämlich keine Einbahnstrasse», hält Susanne Schaaf fest, betont aber im selben Zug, dass es keinesfalls nur an den betagten Leuten ist, zu handeln. Damit appelliert sie an die Gesellschaft. Denn diese trage eine Verantwortung gegenüber der älteren Bevölkerung.

Im Vordergrund der ganzen Thematik liegt zunächst eine Enttabuisierung und das Bewusstsein seitens Betroffenen,

dass es absolut keinen Anlass gibt, sich für die Situation zu schämen. Und genau hier setzt das Projekt der ISGF an. Mit einem themenbezogenen Theaterstück, einem moderierten Austausch zwischen betagten Menschen und einem fakultativen Benachrichtigungsmodul über Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe möchte die Veranstalterin «Türen öffnen», wie es Susanne Schaaf bezeichnet.

Das ISGF-Projekt «Ich achte auf mich» wird unterstützt von der Gesundheitsförderung Schweiz, dem Migros Kulturprozent, der Beisheim-Stiftung mit Sitz in Baar und der Walder-Stiftung in Zürich.

### Hinweis

Weiteres zum Projekt und zum Thema unter [www.einsamkeit-im-alter.ch](http://www.einsamkeit-im-alter.ch).