



Wenn es im Alter still und einsam wird

Serie Senioren zwischen schmerzlicher Realität und dem Wunsch, die Uhr noch einmal zurückzudrehen

Als Klaus vor zwei Jahren auf der Treppe stürzt, ist der Punkt da, an dem sich sein Leben und das seiner Ehefrau verändert. Die Diagnose: Hirnblutung. Wer Klaus heute sieht, würde nicht glauben, dass sein Leben vor Monaten derart bedroht war. Er macht einen gemächlichen Eindruck, ist hervorragend beieinander und genießt den Lebensabend in der dörflichen Idylle. Auch wegen Iris, mit der er seit 25 Jahren verheiratet ist (beide Namen sind von der Redaktion geändert). Mit ihr geht das Leben weiter. Nur langsamer und zurückgezogener. Und gerade das führt in ihrer Partnerschaft zu einem Konflikt, den sie liebevoll austragen. Ein Gespräch über Einsamkeit:

„Einsamkeit hat mit der inneren Einstellung zu tun. Wenn man 81 ist, hat man sein Leben gelebt. Ich bin zufrieden damit.“

Klaus im Gespräch mit seiner Frau Iris (80)

Iris: „Aber ich träume noch. Ich habe dir auch gesagt, wenn du nicht trainierst und wieder auf die Beine kommst, dann fahre ich allein in den Urlaub. Ich kann nicht die ganze Zeit hier sitzen und nur zu Hause bleiben. Ich möchte noch raus. Du bist ja immer zufrieden, ich aber nicht. Und du kannst ja auch nicht zugeben, dass das Leben nicht mehr so ist wie früher.“

Klaus: „Du bist aber auch streng.“ Iris findet diese Bemerkung frech: „Nein, Klaus. Das stimmt nicht. Du bist einfach eingeschränkt. Aber das willst du nicht wahrhaben.“

Klaus: „Wahrhaben? Das muss ich doch selbst spüren oder nicht? Aber ich bin zufrieden mit dem, was ich habe und kann. Mir fehlt im Alltag nichts. Ich sehe das so, wenn man sich mit seiner persönlichen Situation abfindet, dann ist man auch zufrieden. Und dann fühlt man sich auch nicht einsam. Das hat doch mit der inneren Einstellung zu tun. Ich habe ja nichts davon, jetzt traurig zu werden. Wenn man 81 Jahre alt ist, dann hat man das Leben gelebt. Und ich bin zufrieden damit. Ich hatte immer Arbeit, genug Geld und ein Auto. Größere Träume hatte ich nie. Ich kann ja nicht von irgendwas träumen, was nicht geht. Da ist die Unzufriedenheit programmiert.“ Iris denkt nach. Stille.

Klaus: „Einsam würde ich mich fühlen, wenn ich allein wäre. Das hatte ich ja schon. Meine erste Frau ist gestorben, da war ich 55. Das war schlimm. Da war ich einsam, weil niemand mehr wartet. Und da war mir klar, dass ich nicht allein alt werden will. Das will doch keiner.“ Iris träumt noch immer: „Aber Unternehmungen sind doch auch jetzt noch toll. Letztes haben wir so einen schönen Ausflug gemacht. Da hast du dich doch auch gefreut.“

Klaus: „Ja, das ist doch normal.“ Iris: „Aber dann verstehe ich nicht, dass du sagst, du hättest kein Verlangen, keine Träume mehr.“ Klaus: „Iris, stell dir doch mal vor, was die Leute vor 70 oder 80 Jahren im Alter gemacht haben.“ Iris: „Ne, das kann ich nicht.“ Klaus: „Da gab es kein Fernsehen, kein Auto – und die Leute waren auch zufrieden.“ Iris: „Das vergleichst du immer, aber ich kann das so nicht sehen. Ich fühle mich ja auch nicht richtig einsam. Ich bin ja auch den ganzen Tag beschäftigt. Ich häkele, male und mache Kreuzworträtsel. Aber wir

gehen seit dem Unfall nicht mehr so viel unter Leute. Das fehlt. Wir haben nicht mehr so viel Kontakt nach außen, das macht uns schon etwas einsam. Früher waren wir beim Karneval. Auch auf die Weihnachtsfeiern gehen wir nicht mehr. Das willst du nicht mehr, Klaus.“ Klaus: „Ja, weil es keinen Sinn hat. Früher habe ich gern Skat gespielt. Da muss man nachdenken. Aber Bingo? Das ist mir zu blöd. Es ist ja auch so, dass wir nicht aus diesem Ort kommen. In Gesellschaft fangen dann aber immer die Gespräche über Leute an, die wir gar nicht kennen. Was soll das? Soll ich dann darsitzen und nicken? Da bin ich lieber allein. Mir fehlt da nichts. Aber klar, ich muss wissen, es kommt noch einer. Ganz allein geht nicht.“

Iris schaut ihn liebevoll an: „Wir funktionieren ja auch sehr gut zusammen. Der eine ist ruhig, der andere hat das Temperament. Der eine schläft, der andere kann nicht schlafen. Wir sind schon zufrieden. Aber ich wünsche mir, dass es wieder besser wird. Das wäre schön.“ Klaus erwidert ihren Blick, schaut fragend und auch irgendwie traurig. Vielleicht weil er weiß, dass das einer dieser Träume ist, die im Alter so oft eine Sehnsucht bleiben. Stille.

Wie Senioren in Deutschland leben

Ein Blick auf die Statistik: Mehr als 20 Prozent der über 85-jährigen Deutschen sind laut einer repräsentativen Studie (2016) der Psychologin Maïke Luhmann von Einsamkeit betroffen. Ob diese Zahl wächst, ist unklar, weil Statistiken noch fehlen. **Wie alte Menschen leben:** Laut Zensus 2016 machen die Ü 80-Jährigen 6 Prozent der Gesamtbevölkerung aus (60- bis 80-Jährige bilden einen Anteil von 21,6 Prozent). Die Lebenserwartung steigt: 2015 wurden laut Sterbetafeln des Statistischen Bundesamts (Destatis) Männer 78 Jahre (2000: 75 Jahre), Frauen 83 Jahre (2000: 81 Jahre). Destatis-Angaben von 2016 verraten

Wie Hannelore ihre Situation beschreibt, schlägt tief ein. Mitten in die Magengrube. „Manchmal habe ich Angst, dass ich das Sprechen verlerne.“ Wie könnte eine 88-jährige Seniorin prägnanter auf den Punkt bringen, wie sich Einsamkeit im Alter anfühlt? Fast immer nur mit sich zu sein – das verschlügt einem die Sprache. Die größte Lücke im Alltag ist der fehlende Gesprächspartner.

Hannelore erzählt das unter Anspannung. Sie sitzt auf der vordersten Kante ihres gemütlichen Omasessels. Zurücklehnen kann sie sich in dieser Situation nicht. Einen Blick in ihr Innerstes zu erlauben, kostet sie Überwindung. Deshalb erhält sie von unserer Redaktion einen anderen Namen.

Die Wunden, die sie in ihrem langen Leben gesammelt hat, sind zahlreich und nicht verheilt. Sie haben ihre Biografie zu einer Tallandschaft geformt, in der es dunkle Flecken gibt, auf die kein Licht mehr fällt. Der größte darunter nennt sich Familie.

Drei Kinder hat Hannelore großgezogen. Nachdem sie ihr Mann verlassen hat, schafft sie das aus eigener Kraft. In den 1970er-Jahren war so ein Vorfall ein Tuschelthema. Heute ist ihre Geschichte einfach

nur unglaublich. An der Haustür verabschiedet sich ihr Partner wie gewohnt. Und kommt nicht zurück. Hannelore sieht ihn nie wieder. Sie bleibt allein mit einem Sohn in der Ausbildung, einer Tochter in der Schule und einem Kleinkind. Der Grund für die Trennung? „Ich weiß es bis heute nicht.“

Es klingt, als müsste so eine Erfahrung Mutter und Kinder fest zusammenschweißen. Doch alles andere geschieht. Die Kinder wenden sich zunehmend ab. Bis der Kontakt ganz verloren geht. Von einer Tochter hat Hannelore zuletzt vor 25 Jahren gehört. Von dem Sohn vor ganzen 40 Jahren. Inzwischen müsste er selbst im Ruhestand sein. Wie es ihm damit geht, was er mit seiner freien Zeit anfängt, weiß sie nicht. Hannelores Augen glänzen hinter den feinen Brillengläsern. Verkraftet hat sie das alles nie. Ihre Familiengeschichte hält sie heute wie in einem Schmuckkästchen verborgen. Etwas, das einmal sehr kostbar war, liegt darin. Aber etwas, das man nicht mehr öffentlich trägt.

„Besonders schlimm ist es an den Feiertagen. Weihnachten und Ostern.“ Aber eigentlich auch an allen anderen Tagen, sagt sie – und meint damit die Einsamkeit. Hannelore versucht, ihrer Situation beizukommen. Sie kocht und backt gern. Brot und Kuchen. Aber nur in kleinsten Mengen. Sie ist ja allein. Und dann sind da die Spaziergänge durch die Kleinstadt und zur Bank im Park. Da sitzt sie dann und genießt wie jetzt die Sonne. Aber sonst? „Ich lese. Fernsehen schaue ich erst ab 20 Uhr. Tja, und ich kümmerge mich um den Balkon.“

Hannelore trifft die soziale Isolation doppelt. Nicht nur, weil sie allein lebt, sondern weil zudem ihr soziales Umfeld zerbricht. Das letzte befreundete Ehepaar aus der Nachbarschaft ist vor Kurzem ins Pflegeheim gezogen, die letzte enge Freundin bereits vor eineinhalb Jahren gestorben. „Seitdem ist nichts mehr“, reflektiert Hannelore diese natürliche Entwicklung, gegen die sie völlig machtlos ist.

Mit 88 Jahren noch einmal neue Kontakte zu knüpfen, ist jetzt nicht nur eine Frage des Willens, sondern auch der Notwendigkeit. Denn wie viel will man in diesem Alter noch investieren, um sich weniger einsam zu fühlen? Diese Frage lässt sich nur individuell beantworten. Der eine braucht Gesellschaft wie

die Luft zum Atmen, der andere kommt mit dem Alleinsein gut zurecht. Hannelore nicht. Sie vermisst die Gespräche und tut sich doch schwer, den Faden aufzunehmen. „Ich kenne einfach niemanden mehr, mit dem ich sprechen kann. Ich kann auch nicht direkt auf jemanden zugehen. Ich warte eher, bis jemand auf mich zukommt.“ Sie weiß, dass das gefährlich ist. Denn die Zeit läuft gegen sie.

Eigentlich fing ihre Einsamkeit schon mit der Arbeit an, sagt sie. 20 Jahre arbeitete sie bei der Bundeswehr als Fernschreiberin im Schichtdienst. „Allein dadurch musste ich häufig Verabredungen absagen. Viele kamen nicht damit zurecht“, erinnert sie sich. Und

„Ich kenne einfach niemanden mehr, mit dem ich sprechen kann. Ich warte eher, bis jemand auf mich zu kommt.“

Hannelore (88) über Einsamkeit im Alter

vielleicht haben sie mit der Zeit auch einfach nicht mehr nach ihr gefragt. „So richtig schlimm wurde es mit der Einsamkeit aber erst im Ruhestand. Ich habe meine Arbeit geliebt und vermisst. Und plötzlich saß ich da und wusste einfach nicht, was ich tun soll.“ In den ersten Wochen starrt sie die Uhr an, geht in Gedanken ihre Arbeitswege ab. Es dauert lange, bis diese Muster aus ihrem Kopf weichen. Arrangiert hat sie sich mit dieser Situation dennoch nie: „An Einsamkeit kann man sich nicht gewöhnen.“

Aber man kann vorbereitet sein – so wie Hannelore. Sie hat eine Patientenverfügung und ein Testament aufgesetzt. Auch ein Koffer mit den wichtigsten Sachen und Dokumenten steht bereit, falls sie plötzlich ins Krankenhaus muss. Zudem wird sie aktiv: Zweimal wöchentlich besucht sie jetzt einen Seniorentreff. Weil die Traurigkeit nicht siegen darf, sagt Hannelore. So hat sie schließlich schon immer entschieden. Auf die Frage, warum sie nie aufgegeben hat, antwortet sie bescheiden: „Für mich hieß es häufig entweder oder. Entweder du gehst kaputt oder du machst weiter und das Beste aus deiner Situation. Ich habe mich immer für das Oder entschieden.“

So sieht Einsamkeit für drei Senioren aus: Das linke Bild haben Klaus (81) und Iris (80) aus einer Serie von 15 Fotografien zum Thema Einsamkeit ausgewählt. Das passt nicht? Nur auf den ersten Blick: Denn hier spiegelt sich eine Sehnsucht. Für Hannelore (88) bildet hingegen die Anonymität in einem Wohnkomplex Einsamkeit ab. Sie lebt allein. Und obwohl sie seit 50 Jahren im selben Haus wohnt, hat sie keinen Kontakt zu den Nachbarn – nicht mehr. Foto: Adobe Stock (1), dpa