

Aus der Wohnung nebenan dringen Schreie. Das Schluchzen und Weinen frisst sich durch die Wände, sodass Weghören unmöglich wird. Die Nachbarn verständigen die Polizei, vermuten ein Verbrechen. Doch als die Polizisten am „Tatort“ eintreffen, finden sie weder Gewalttäter noch Opfer vor, sondern nur ein altes Ehepaar mit verquollenen roten Augen. Jole und Michele weinen bitterlich. Was passiert ist, fragen die Beamten. Wir sind einsam, lautet die Antwort der beiden.

Dieser Notruf ging 2016 in Rom ein – und von dort medial um die Welt. Nicht nur weil die Geschichte so berührend ist, auch weil die Polizisten großherzig reagierten: Sie kochten Spaghetti und blieben, um sich mit dem betagten Paar zu unterhalten. Eine Geste mit Wirkung. Was vielen einsamen Senioren im Alltag fehlt, ist häufig schlichtweg jemand, der sie wahrnimmt, der zuhört und etwas entgegnet.

Dass Menschen im hohen Alter in ihren Wohnungen und Häusern Tür an Tür vereinsamen, erleben Sozialarbeiter, Pflegekräfte, Ehrenamtler Tag für Tag – auch in Rheinland-Pfalz. Einsamkeit im Alter ist eins der dringlichsten Themen, das aber unter der Decke gehalten wird. Das sagt Albrecht Bähr, Pfarrer und Sprecher der Diakonie Rheinland-Pfalz. Aus der Arbeit der diakonischen Sozialstationen kennt er viele bewegende Beispiele. Und meist ist Einsamkeit nicht das alleinige Problem: Armut kommt hinzu.

Absolutes Schamthema

„Arm und einsam, das begegnet uns immer häufiger. Gesprochen wird darüber nicht, weil es ein absolutes Schamthema für Betroffene ist.“ Die Dunkelziffer muss hoch sein, denn nur ein Bruchteil sucht sich Hilfe. Stolz, Scham, Selbstschutz halten viele zurück.

„Die, die zu uns kommen, sagen: Wir brauchen Geld“, berichtet Bähr. Es geht um alltägliche Dinge. Darum, satt zu werden. Oder um Medikamente, die man zwar benötigt, sich aber nicht leisten kann, weil sie selbst gezahlt werden müssen. So senkt Armut im Alter ganz konkret die Lebensqualität. Seelische Belastungen kommen hinzu. Weil die Identität schwindet, sagt Bähr: Wenn das Geld nicht reicht, um Freunde im Café zu treffen, einen Friseurbesuch zu bezahlen, geschweige denn neue Kleidung zu kaufen, „traue ich mich nicht mehr raus. Ein Stück meiner Persönlichkeit geht verloren“.

Wenn dann noch Freunde und Bekannte im Umfeld sterben, keine Familie vorhanden oder in Reichweite ist, wird Einsamkeit beklem-



Alt, arm, einsam

Serie Haben wir als Gesellschaft versagt? Und was kann Politik richten?

Serie

Gemeinsam einsam

Einsamkeit betrifft alle Generationen und Lebensphasen. Der Einsamkeit im Alter widmet sich unsere Redakteurin **Melanie Schröder** zum Abschluss unserer Serie.

ment. Und bedrohlich. Sie löst eine Kettenreaktion aus: aus Altersarmut wird Alterseinsamkeit, aus Altersarmut wird Altersdepression. Bähr verweist auf steigende Suizidzahlen unter Rentnern.

Für ihn ist diese Entwicklung beschämend, ja sogar ein Armutszeugnis für uns alle. Denn dass gegenwärtig darüber diskutiert wird, wie Politik Einsamkeit entgegenwirken kann, findet Bähr zwar „einen spannenden Vorstoß, der aber deutlich das Versagen der Gesellschaft offenbart. Weil Solidarität keine Priorität mehr hat. Dass alle mitgenommen werden, dazu in einem reichen Land wie Deutschland, ist nicht mehr Teil unseres Wertekodexes.“

Keiner schaut mehr nach links und rechts, jeder aber auf sich. Arbeit und Leistung zählen – wer da nicht mitkommt, kommt quasi nicht vor. Vor allem im Alter, wenn die große Lebensleistung schon hinter einem liegt. Beschämend ist dann, dass Menschen, die ein Leben lang gearbeitet haben, plötzlich vor dem

Nichts stehen, weil die Rente für sie sozialen Abstieg bedeutet.

Genau da muss Politik ansetzen – in der Ursachenbekämpfung von Einsamkeit, sagt Annette Hilt. Die Dozentin für Philosophie an der Universität Mainz bezweifelt jedoch, dass Politiker richtig vorgehen: „Eine scharfe Rhetorik vermittelt den Eindruck, dass etwas gegen Einsamkeit getan wird. Ob aber

Hilfe zur Selbsthilfe: Was im hohen Alter gegen Einsamkeit helfen kann

Selbstständig, gut und nicht isoliert im Alter zu leben – dem verschreiben sich viele Initiativen im Land, ob politisch, kirchlich oder privat motiviert. Hilfe und Rat kommen aber auch von betagten Senioren selbst. Wie von Derek Taylor. Im Frühjahr 2017 gab der damals 90-jährige Brite der BBC ein Interview mit Tipps gegen Einsamkeit. Nach dem Tod seiner Frau fühlte er sich komplett isoliert. Wie hat er es geschafft, dieses Gefühl hinter sich zu lassen?

Eigeninitiative: Für Taylor ist das A und O, den Mut aufzubringen, Kontakte zu knüpfen – auch wenn es schwerfällt. Einem Verein beizutreten, sich sozial zu engagieren oder

wirklich die Ursachen wie Altersarmut behandelt werden, sei dahingestellt.“ Wer ist nun aber in der Pflicht: Politik oder Gesellschaft?

Klar ist: Beide werden aktiv. Derzeit gründet sich im Land etwa ein zivilgesellschaftliches Aktionsnetzwerk gegen Einsamkeit. Der Verein Keinerbleibtallein mit Sitz in Worms nimmt gerade die Arbeit auf und will Sozialkontakte in allen Al-

tersklassen bundesweit vermitteln. Die Landesregierung in Rheinland-Pfalz wirkt hingegen bereits seit 2015 mit einem Projekt Einsamkeit im Alter entgegen: mit der Initiative Gemeindegewestern plus. Das Konzept ist noch in der Pilotphase. Es soll zum Ende dieses Jahres auslaufen – und eventuell verlängert werden. Die Idee: Senioren Hausbesuche abzustatten, um deren Le-

ben ein Hobby zu suchen, sofern es die eigene Konstitution zulässt, ebnet den Weg aus der Isolation.

Computerumgang: Um Kontakt mit der Familie zu halten, die weiter weg lebt, oder um neue Kontakte zu erschließen, rät Taylor zur Computernutzung – etwa in Bibliotheken. Und warum sollten Spiele, Rätsel, Filme/Serien nicht auch im Alter Spaß machen?

Hilfe suchen: Gerade das verlangt einiges ab, ob aus Stolz oder weil man niemandem zur Last fallen will. Vielleicht hilft ein Perspektivwechsel: Das Gefühl, gebraucht zu werden, kann andere glücklich machen.

Unkonventionelles Denken: Das betrifft laut Taylor etwa Wohnformen: Man könnte überlegen, einen Teil seines Hauses an eine Familie oder Jüngere zu vermieten, um sein Umfeld zu beleben. Auch alternative Wohnformen können eine Überlegung wert sein. Fernab von betreuten Einrichtungen entstehen immer mehr Wohngemeinschaftsmodelle.

Fäden wieder aufnehmen: Alte Freunde und Bekannte, die man aus den Augen verloren, ja auch die Nachbarn, die man lange nicht gesprochen hat – all diese Fäden sollten Senioren, die die Einsamkeit belastet, wieder aufnehmen. Auch häufiger zu telefonieren, sei ratsam.

bensqualität zu verbessern und Einsamkeit zu mindern. Die Gemeindegewestern plus informieren über soziale Angebote, halten Kontakt, beraten ganz grundsätzlich – auch zu Patientenverfügung oder Testament. 2,9 Millionen Euro kostet das Land das Projekt, finanziert werden damit unter anderem 18 Gemeindegewestern.

„Wir kommen mit der Arbeit nicht nach“, sagt Ute Franz, Gemeindegewestern plus im Landkreis Birkenfeld. Franz arbeitet halbtags, so wie ihre zwei Kolleginnen auch. Mit rund 600 Senioren stehen die drei in Kontakt. Ein beherrschendes Thema auch hier: Einsamkeit und Armut. „Viele machen kleine Renten zu schaffen. Viele ziehen sich komplett zurück und haben keinen Ansprechpartner mehr. Bei manchen ist es so schlimm, dass sie sich nicht mehr richtig artikulieren können. Sie sprechen viel zu selten“, erzählt Franz.

Nicht nur eine Frage des Geldes

Zur Aufgabe der Gemeindegewestern plus gehört es, die soziale Infrastruktur in Dörfern zu revitalisieren, durch Angebote wie Seniorensport oder Tanztee. Weil die soziale Eingebundenheit im Alter eben nicht nur vom Geldbeutel abhängt, sondern auch von der Qualität der Sozialkontakte. Dass viele Dörfer brachliegen, sei problematisch. Denn sie machen eine funktionierende Infrastruktur zwingend. Gerade im Flächenland Rheinland-Pfalz: Wer nicht von A nach B kommt, bleibt außen vor. Ein Taxi ist nicht bezahlbar, die Fahrt im Bus ist für manch einen zu beschwerlich. Und wieder wachsen damit die Gründe für Einsamkeit im Alter.

Dass das fatal enden kann, hat Franz auch schon erlebt – dann, wenn nicht mehr kommuniziert wird. Zum Beispiel zwischen Ärzten und Patienten. Franz berichtet von einer Seniorin, deren Zustand immer schlechter wurde, bis die Gemeindegewestern plus feststellten, „dass ihr sowohl der Hausarzt als auch der Facharzt Medikamente zur Beruhigung verordnet hatten. Keiner wusste vom anderen. Wäre das nicht aufgefallen, wäre die Dame wohl zum Pflegefall geworden.“

Da jeder zum Rädchen im Lebensgetriebe eines anderen werden kann, trägt auch jeder eine Mitverantwortung, meint Franz. Ohne ein aufmerksames Umfeld laufen auch politische Initiativen gegen Einsamkeit ins Leere. Dem stimmt auch Bähr von der Diakonie zu. Politik kann natürlich Gesetzestexte überprüfen und anpassen, um Ansprüche und Leistungen zu verbessern. Dennoch ist für ihn entscheidender, den Generationenvertrag neu zu beleben. „Wach für das zu sein, was um einen geschieht. Einsamkeit und Armut zu erkennen und nicht zu ignorieren. Das hat nichts mit politischen Verordnungen zu tun.“

Mainzer Psychologin: Wer einsam ist, stirbt früher

Interview Einsamkeit ist ein unterschätztes Gesundheitsrisiko, sagt Dr. Ana Nanette Tibubos

■ **Mainz.** Einsamkeit kann krank machen, und ist dennoch keine Krankheit: Was zunächst paradox klingen mag, schlüsselt Psychologin Dr. Ana Nanette Tibubos von der Mainzer Universitätsmedizin im Interview mit unserer Zeitung auf. Sie informiert über Ursachen, Verarbeitungsstrategien, Gesundheitsrisiken und fatale Folgen, die Einsamkeit mit sich bringen kann – und verrät, was helfen kann.

Psychologen und Mediziner unterscheiden emotionale und soziale Einsamkeit. Was ist was?

Soziale Einsamkeit ist leicht zu erkennen, weil sie objektiv feststellbar ist: Sie betrifft alle, die sozial isoliert sind und keinen haben, auf den sie für praktische, alltägliche Dinge zugreifen können. Emotionale Einsamkeit ist dagegen komplizierter, weil die subjektive Erfahrung ausschlaggebend ist. Emotional einsam kann man auch sein, wenn man gut sozial eingebunden ist. Das schmerzhafteste, subjektive Erleben allein und nicht verstanden zu sein, steht im Vordergrund.

Wie wird man in intakten Familien- oder Freundeskreisen einsam?

Wenn das Bedürfnis nach Nähe in diesen Beziehungen nicht befriedigt wird. Betroffene erleben das als großes Defizit, das ihren Alltag und ihre Gedanken bestimmt.

Wen trifft emotionale Einsamkeit?

Studien haben herausgefunden, dass Menschen, die im psychologischen Sinn neurotisch sind, eher von emotionaler Einsamkeit betroffen sind. Gemeint sind damit Menschen, die schnell gereizt, ängstlich oder misstrauisch reagieren. Ansonsten gibt es natürlich bestimmte psychische Störungen, die das Gefühl von Einsamkeit verstärken, weil die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Außenwelt beeinträchtigt ist. Depressionen gehen in diese Richtung.

Und welche Risikogruppen gibt es für soziale Einsamkeit?

Betroffen sind häufiger alte Menschen, kranke und vor allem chronisch kranke Menschen, weil der Alltag mitunter so eingeschränkt ist,



Dr. Ana Nanette Tibubos Foto: privat

dass die Interaktion mit anderen ausbleibt. Auch wer ohne Partner oder Familie lebt, ist gefährdet. Auch Arbeitslosigkeit kann durch die fehlende Struktur im Alltag und den fehlenden Austausch sozial einsam machen. Und zum Stichwort Leistungsgesellschaft: Workaholics sind definitiv eine Risikogruppe, wenn sie keine Zeit finden, sich um Familie und Freunde zu kümmern. Umgekehrt gilt aber genauso: Wer bei der Arbeit von Menschen umgeben ist, aber ständig von Ort zu Ort reist, kann ein Entfremdungsgefühl erleben. Zwar sind viele

Menschen um einen, aber die Verbindung fehlt.

Wie wird Einsamkeit verarbeitet?

Einsamkeit ist per se nichts Schlimmes. Sie kann sogar positiv im Sinne der Emotionspsychologie wirken. Emotionen geben Signale, sie zeigen an: Achtung, ich sollte etwas ändern. Die Einsamkeit sagt: Achtung, du brauchst Nähe und Kontakt. Einsamkeit weist also im besten Fall einfach auf einen Notstand hin. Und dann reagiert man am besten, indem man aktiv wird. Falls das nicht klappt, sucht man andere Wege, diesen Stress oder Schmerz zu lindern. Bewältigungsstrategien sollen temporär ein Glücksgefühl erzeugen. Da greifen manche zum Alkohol oder generell zu Suchtmitteln und anderem, das kurzfristig Linderung verspricht.

Was macht das mit der Gesundheit?

Einsamkeit bedeutet Stress. Und Stress ist kurzfristig gut, aber wenn er anhält, gefährdet er die psychische und körperliche Gesundheit. Der Stress, der aus Einsamkeit resultiert, beeinflusst das Gesundheitsverhalten stark: Man zieht sich zurück, lebt ungesünder, greift zu Suchtmitteln wie etwa Zigaretten.

Welche Krankheiten kann Einsamkeit konkret verursachen?

Man weiß, dass psychische oder körperliche Erkrankungen durch Einsamkeit begünstigt werden. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Fettleibigkeit steigt. Hervorgerufen wird das durch ein verändertes Gesundheitsverhalten. Und das kann wiederum zu einer höheren Sterblichkeit führen.

Wer einsam ist, stirbt also früher?

Es gibt eine aktuelle Metaanalyse, die Daten von 1980 bis 2014 zusammengefasst hat. Herausgekommen ist, dass 25 bis 30 Prozent höhere Sterblichkeitsraten bei Einsamen vorlagen als bei Nicht-Einsamen – unabhängig ob emotional oder sozial einsam. Einsamkeit ist durchaus ein unterschätztes Gesundheitsrisiko, weil sie das Gesundheitsverhalten direkt beeinflusst.

Dennoch bezeichnen Sie Einsamkeit nicht als Krankheit. Warum?

Weil sie grundsätzlich etwas Gutes ist, weil sie eine Funktion hat – nämlich zu aktivieren. Bei chronischer Einsamkeit kann man schon eher von Krankheitsbild sprechen.

Schützen Sozialkontakte

zwangsläufig vor Einsamkeit?

Größtenteils, ja. Je mehr Menschen um einen sind, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, richtig einsam zu werden. Ich hatte aber schon auf Extrembeispiele verwiesen: Wer ein Jetset-Leben führt, der kann sich auch inmitten reger Sozialgeflechte entfremdet und einsam fühlen.

Kann man es denn verlernen, Kontakte zu knüpfen?

Ja, das kann man. Aber die gute Nachricht ist: Man kann es sehr schnell wieder erlernen. Wenig ausgeprägte Sozialkontakte müssen keine Langzeitdiagnose sein. Das hat man selbst in der Hand.

Wenn man den eigenen Schweinehund nicht überwinden kann, gibt es Tricks, die helfen?

Ja, kleine. Wenn man sozial eingebunden ist, kann man sich vertrauten Personen mitteilen, sodass etwa Vorschläge für Unternehmungen von den anderen kommen und man selbst nur noch mitgehen muss. Wenn man Hemmungen hat und sich nicht traut, Kontakt aufzunehmen, kann es helfen, einen neutralen Freiraum zu schaffen. Man könnte etwa in eine Sportgruppe gehen und sich langsam herantasten.