

Alterseinsamkeit: Wege aus dem Alleinsein

Einsamkeit belastet die Seele und den Körper. Manche ältere Menschen haben es regelrecht verlernt, Kontakt zu anderen zu knüpfen. Doch das lässt sich nachholen

Der unbemerkte Tod des bekannten Ex-Schiedsrichters; die wochenlang nicht entdeckte Leiche der 70-jährigen Wohnungsmieterin; der erst nach Tagen bemerkte Tod des Altenheimbewohners – es sind Meldungen wie diese, die aufhorchen lassen. Weil sie überdeutlich vor Augen führen, was im Trubel des Alltags leicht übersehen wird: die Einsamkeit und Unsichtbarkeit von Menschen inmitten der Gesellschaft.

Warum Senioren einsam werden

Die Kinder sind längst aus dem Haus, der Ehepartner ist verstorben, die Ehe geschieden: 40 Prozent aller Senioren in Deutschland leben allein. Von den über 75-Jährigen Frauen führen bereits 60 Prozent einen Single-Haushalt. Sind sie einsam? „Längst nicht jeder, der allein lebt, ist auch allein. Und nicht jeder, der allein ist, fühlt sich einsam“, stellt Professor Dr. Hans-Werner Wahl, Experte für psychologische Altersforschung an der Universität Heidelberg, klar. Allein leben, sagt er, begünstige aber das Aufkeimen von Einsamkeit. „Dies ist keine Frage des Alters. Auch junge Menschen kennen das Gefühl.“

Einsamkeit fühlt sich dunkel und schwer an, legt sich wie Mehltau auf die Seele. Eine Melange aus Leere, Traurigkeit, Verlust, Enttäuschung und ungestillter Sehnsucht. „Wenn dich alles verlassen hat, kommt das Alleinsein. Wenn du alles verlassen hast, kommt die Einsamkeit“, formulierte der österreichische Schriftsteller Alfred Polgar.

Emotionale und soziale Einsamkeit

Die Psychologen unterscheiden zwei Formen der Einsamkeit: Im einen Fall leidet der Betroffene darunter, dass er einer geliebten oder ihm sehr wichtigen Person nicht mehr nah sein kann. Menschen, die den Lebenspartner oder einen guten Freund verloren haben, erleben diese „emotionale Einsamkeit“. Bei der zweiten Variante drängt sich hingegen das schmerzliche Gefühl „Ich gehöre nicht mehr dazu“ in den Vordergrund: Die „soziale Einsamkeit“ wirkt wie eine unsichtbare Grenzlinie zwischen dem Betroffenen und der Welt.

„Beide Varianten entwickeln sich unabhängig voneinander“, erklärt Professor Wahl und nennt als Beispiel den 75-Jährigen, der seit dem Tod seiner Ehefrau extrem trauert, sich sehr einsam fühlt, keinen rechten Sinn mehr im Leben sieht. Und dennoch ist dieser Mann keineswegs sozial einsam, sondern im Verein aktiv, organisiert den Ausflug der Wandergruppe, hält regen Kontakt zu den Kindern und Enkeln. „Seine Chancen, nach der Phase der Trauer und Einsamkeit wieder Spaß am Leben zu finden, stehen gut.“

Einsamkeit im Alter: Rückzug in die soziale Isolation

Schwieriger ist es mit der sozialen Einsamkeit. Wenn im Alter das Netz aus Familie, Freunden und vertrauten Nachbarn löchrig wird, wenn die Energie, sich bei guten Bekannten immer wieder in Erinnerung zu rufen, nachlässt oder wenn Aktivitäten zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen oder aus Unlust aufgegeben werden, schwindet der Halt in der Gesellschaft. Zum Gefühl der Einsamkeit gesellt sich dann leicht die echte Isolation.

„Viele Betroffene sind verschämt einsam“, sagt Professor Wahl. Sie reden nicht über ihre Seelennot, den Verlust sozialer Bindungen empfinden sie als Makel. Das Vertrauen in andere Menschen schwindet immer mehr, man kapselt sich ab. Ein Teufelskreis: Die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, sich auf die Probleme anderer einzustellen und neue Freundschaften in Gang zu setzen, schwindet. „Viele verlernen im Laufe der Zeit, in einer Gruppe unverbindlichen Small Talk zu machen“, sagt Professor Wahl. Diese soziale Übung aber sei wichtig zur Anbahnung von Kontakten.

Wege aus der Einsamkeit

Sportverein, Chor, Hilfsorganisation, Begegnungsstätten von Kirche oder Gemeinde bieten älteren einsamen Menschen vielfältige Gelegenheiten, um wichtige kommunikative Fähigkeiten zu schulen und neue Freundschaften zu schließen. Noch effektiver ist nach Ansicht des amerikanischen Neuropsychologen John Cacioppo von der University of Chicago eine Psychotherapie, speziell die kognitive Verhaltenstherapie. Menschen, die unter Einsamkeit leiden, lernen dabei, ihre eigene Wahrnehmung – und das meist negative Selbstbild – zu verändern.

Es lohnt sich, denn ein Leben ohne chronische Einsamkeit ist nicht nur schöner, sondern auch gesünder, wie die aktuelle Forschung zeigt. Einsamkeit sorgt für Depressionen, ist schlecht für den Blutdruck und mindert die Schlafqualität, erhöht das Infarktrisiko und begünstigt die Alzheimerkrankheit. Forscher der Brigham Young University in Utah stellten fest: Einsamkeit ist genauso schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, schädlicher als keinen Sport zu treiben und doppelt so schädlich wie Dickleibigkeit (Adipositas).

Nicht allein und trotzdem einsam

Dabei dürfte es keine Rolle spielen, ob sich die Einsamkeit ins Single-Leben oder in die Paarbeziehung eingeschlichen hat. Das amerikanische National Institute on Aging stellte vor einiger Zeit in einer Befragung älterer Menschen fest: Von den 43 Prozent, die sich einsam fühlten, lebte nur jeder fünfte allein.