

„Einsamkeit macht krank“

INTERVIEW Ein Experte erklärt, was man gegen das Gefühl des Alleinseins im Alter tun kann

München – Einsamkeit im Alter beschäftigt auch Mediziner. Mit welchen Symptomen geht Einsamkeit einher – und was sind die Auswege aus der Einsamkeitsspirale? Karl-Heinz Ladwig, Professor für Psychosomatische Medizin am Helmholtz-Zentrum München, spricht im Interview darüber.



Karl-Heinz Ladwig
Prof. für Psychosomatische Medizin in München

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Alter und Einsamkeit?

Das Alter ist mit vielen Einschränkungen verbunden: Man scheidet aus dem Berufsleben aus, verabschiedet wichtige Lebensgefährten und verliert an Mobilität. Damit wird die Gefahr größer, von Einsamkeit betroffen zu sein. Doch nicht jeder, der alleine ist, muss sich auch einsam fühlen. Unter Einsamkeit versteht man das subjektive Leiden unter dem Alleinsein.

Kann man auch in Gesellschaft einsam sein?

Oh ja! Viele denken bei Einsamkeit nur an Robinson Crusoe, der das Leben auf seiner Trauminsel nicht genießen kann, weil er alleine ist. Doch auch in hochbesiedelten Gebieten wie Deutschland kann man sich einsam fühlen. Im Alter kann man sogar in einer Partnerschaft einsam sein. Das scheint insbesondere auf Männer zuzutreffen, die keinen Zugang mehr zu ihrer Ehepartnerin finden.

Mit welchen Gefühlen geht Einsamkeit im Alter denn einher?

Wenn man Liebeskummer hat, denkt man oft, dass die Vögel niemals mehr zwitschern werden und die Sonne nicht mehr scheinen wird. Doch irgendwann überwindet man den Kummer. Das ist ein psychobiologisch sinnvoller Mechanismus, um über den Verlust hinwegzukommen. Im Alter funktioniert dieser Mechanismus aber nicht mehr, vor allem dann, wenn Perspektiven fehlen



Das Alter ist mit vielen Einschränkungen verbunden – wichtig ist aber vor allem, über Probleme offen zu sprechen.

FOTO: GETTY IMAGES

und keine positive Wendung mehr zu erwarten ist. Das ist die tragische Seite der Einsamkeit im Alter.

Gibt es denn auch einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Altersarmut?

Alt und arm sein ist in der Tat eine giftige Mischung: der schäbige, abgewetzte Anzug, für den man sich schämt, sich aber keinen neuen mehr leisten kann; das abgezählte Geld beim Discounter, das so gerade noch für den Billigjoghurt und die Margarine reicht – und die Angst, dass man sich verzählt haben könnte: All das schafft ein fatales Gefühl von Wertlosigkeit und „eigentlich nicht mehr dazugehören“.

Hat Einsamkeit Auswirkungen auf den Körper?

Und wie! Die Einsamkeit wirkt sich negativ auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus. Die Symptome sind ähnlich wie bei De-

Helfende Hände im Maikäfertreff in München

Altersarmut und Einsamkeit gehen häufig einher. Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe unterstützt daher das **Nachbarschaftszentrum Maikäfertreff**. Dort finden Senioren offene Ohren und helfende Hände. **„Viele Senioren schlittern über die Armut in die Einsamkeit“**, sagt Lena-Maria Hopf, die den Maikäfertreff im Stadtteil Berg am Laim leitet (siehe Artikel unten). Hopf spricht fast täglich mit bedürftigen Senioren und kennt ihre Sorgen. Wer wenig Geld habe, müsse zuerst seine **Grundbedürfnisse** befriedigen – Ausflüge mit Freunden ins Kaffeehaus oder zum Kegel gehören nicht dazu. Weil sich betroffene Senioren häufig für ihre Bedürftigkeit schämen würden, **erfinden sie lieber Ausreden** – und schlittern so immer tiefer in die Einsamkeit. Der Maikäfertreff will das ändern, er will bedürftigen Senioren mehr Teilhabe ermöglichen. Ob **Aquarellmalerei, Mittagsbrunch oder gemeinsames Nähen**: Jung

und Alt gehen im Maikäfertreff ein und aus. Viele der Angebote dort sind **kostengünstig oder kostenlos**, dank der Unterstützung von Lichtblick Seniorenhilfe. Der wöchentliche Mittagstisch, Spielesamstag und **PC-Kurse** können nur durch die finanzielle Unterstützung des Vereins angeboten werden. Dieser organisiert auch selbst immer wieder Veranstaltungen für Senioren – **von Tagesausflügen bis hin zu Konzerten**.

Was Lena-Maria Hopf aber besorgt: Zu vielen Älteren finde man nach wie vor nur schwer Zugang. Eine Info-Broschüre im Briefkasten helfe da nur wenig. **„Man muss die Senioren persönlich ansprechen**, weil sie sonst Berührungsängste haben“, sagt Lena-Maria Hopf. Wer aber die Schwelle zum Maikäfertreff oder zu Lichtblick Seniorenhilfe überwunden hat, komme häufig. So wie eine ältere Dame, die sagt: „Das hat mein Leben wieder lebenswert gemacht.“ **ANJA REITER**

ist oft gar nicht mehr so schrecklich. Das kann im Rahmen einer Psychotherapie passieren – aber auch durch den Austausch mit Bekannten in einem Nachbarschaftstreff.

Gibt es aus Ihrer Sicht genügend Angebote für ältere Menschen, um der Einsamkeit zu entfliehen?

In den allermeisten Städten gibt es Altentreffs, Kaffeekränzchen oder Strickkurse, wo man Dinge entspannt besprechen kann. Es ist nicht so sehr eine Frage des Angebots, sondern eine Frage der Schwellenangst. Meiner Ansicht nach spielen hier die praktischen Ärzte eine wichtige Mediatorenrolle: Sie sollten über das soziale Umfeld ihrer älteren Patienten Bescheid wissen – und die Menschen ermutigen, Einrichtungen aufzusuchen, die in ihrer Nähe sind. Ich finde das genauso wichtig wie das Verschreiben eines Schlafmittels. **Interview: Anja Reiter**

SPENDENAKTION

Oberbayern gegen Altersarmut

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhobener Kopf im Supermarkt: Schon mit 35 Euro im Monat spenden Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region. Eine Patenschaft kostet nur 35 Euro im Monat. Über die Laufzeit entscheiden Sie als Spenderinnen und Spender.

Erster Verein, der Rentner unterstützt

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltner, Chefkin des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 11 600 Rentnern geholfen.“



Ein Herz und eine Seele: Vereinschefin Lydia Staltner (r.) mit der Rentnerin Johanna Ostermeier.

Darunter sind vor allem Frauen. Denn: „Altersarmut betrifft insbesondere Frauen! Sie verdienen weniger und arbeiten oft in Teilzeit, um die Kinder großzuziehen. Häufig sind sie auch für die Pflege der Eltern zuständig“, sagt Staltner. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“

Schenken auch Sie ein bisschen Würde

Sie können ältere Menschen in Not als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisungen gehen bitte auf das Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstr. 15, 81541 München) bei der Sparda-Bank München – mit BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010; BIC: GENODEF1504. (Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an.) Oder spenden Sie online, die Adresse lautet: www.seniorenhilflichtblick.de/spendenformular-paten-schaft/ Der Verein ist gemeinnützig. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls im Internet, unter: www.seniorenhilfe-lichtblick.de.

WIE ENTFLIEHEN SIE DER EINSAMKEIT? DAS SAGEN SENIOREN

„Wer glaubt, der ist nicht allein“

Maria Z., 88 Jahre
Vor 21 Jahren ist mein Mann gestorben, seitdem lebe ich allein. Auch meine Geschwister sind tot, genauso meine zwei besten Freundinnen. Mein Sohn lebt weit entfernt in Stuttgart. Einsam fühle ich mich trotzdem nicht. Was mir häufig fehlt, ist die Aussprache mit jemandem, ein gutes Gespräch.

Seit einiger Zeit gehe ich daher in den Maikäfertreff, einen Nachbarschaftstreff in München. Hier kann ich gemeinsam mit anderen Senioren mittagsessen, das finde ich prima. Ich bin sehr zugänglich und verstehe mich mit allen. Nur an Wochenenden oder Feiertagen fühle ich mich manchmal etwas allein gelassen. An Sonntagen besuche ich die Kirche; wenn es zu kalt ist, schalte ich den katholischen Sender K-TV ein. Denn wer glaubt, ist nicht allein.

„Ich träume von einem Mann“

Emi P., 58 Jahre
Eigentlich war ich immer einsam. Ich komme aus einer griechischen Migrantenfamilie, wir hatten nur wenig Geld – daher war ich stets isoliert. Auch heute fehlt mir meistens das Geld, um aus-

Freundschaften zu pflegen, ist eine wahre Herausforderung.

Emi P.

zugehen, einen Kinofilm anzuschauen oder einkaufen zu gehen. Von meiner Grundversicherung kann ich mir das kaum leisten.

Mein Sohn lebt in Nürnberg – das Bayern-Ticket, um



ihn zu besuchen, ist teuer. Umso wichtiger ist es, gute Freunde zu haben. Je älter man wird, desto schwieriger ist es aber, Kontakte zu knüpfen. Man wird eigensinniger und engstirniger im Alter. Freundschaften zu pflegen, ist eine wahre Herausforderung. Ich habe nicht viele Freunde; meine zwei engsten Freundinnen sind aber immer für mich da. Wovon ich im Moment träume? Von einem Mann an meiner Seite – das wäre schön!

„Ich konnte mein Glück kaum fassen“

Ludmilla R., 78 Jahre
Mein Mann ist vor über zehn Jahren gestorben, ein paar Jahre darauf meine zweite Tochter – beide an Krebs. Wenn ich an die zwei denke, werde ich traurig. Einsam bin ich aber nicht. Wirklich einsam ist mein Enkel. Der sitzt im Gefängnis – wegen Drogen, Alkohol und Klauen. Außer meiner Tochter und mir besucht ihn niemand.

Mein Mann war ein guter Mann, aber als Selbstständiger konnte er unser Geld nicht gut zusammenhalten. Das muss ich heute büßen. Lange habe ich mich zu sehr geschämt, um ins Sozialamt zu gehen. Heute bekomme ich 35 Euro im Monat von Lichtblick Seniorenhilfe. Im September hat uns der Verein zur Wiesn eingeladen. Wir haben eine Haxe und ein Bier bekommen. Ich konnte mein Glück kaum fassen!

„Das ist die Schattenseite“

Hermann Heller, 78 Jahre
Ich lebe allein in einer kleinen Sozialwohnung. Vor neun Jahren hatte ich einen Schlaganfall – und konnte mich nicht mehr bewegen. Keine Ahnung, wie lange ich auf dem Fußboden meiner Wohnung gelegen bin, bis

Ohne Fernseher würde ich es nicht aushalten.

Hermann Heller

endlich meine Nachbarin den Notarzt gerufen hat. Das sind die Schattenseiten des Alleinwohnens. Eigentlich bin ich aber gern allein. Ich habe zu viel mitgemacht in meinem Leben – musste als Vertriebenen-Kind mit vielen



anderen in Wohnbaracken hausen.

Heute bin ich froh, dass ich endlich ein Einzelzimmer habe. Einsam fühle ich mich nie. Ohne Fernseher würde ich es aber unmöglich aushalten. Von Lichtblick Seniorenhilfe habe ich zum Glück ein Gerät mit drei Programmen bekommen – das schalte ich ein, wenn mir langweilig ist. Am liebsten schaue ich Fußball oder Naturdokus. Manchmal quatsche ich auch mit mir selbst.

Seit 11 Jahren gemeinsam gegen Altersarmut

