

Margarethe Freytag – Brigitte Weber
Erfahrungen mit der Einsamkeit
alter Menschen

Wie erfahren alte Menschen ihre Einsamkeit? Welche zum Teil vorgefaßten Meinungen bestehen auch bei Helfern, welche Idealvorstellungen liegen gutgemeinten Fürbitten für alte Menschen bisweilen zugrunde? Solchen Fragen nachzuspüren und sie möglichst aus der Sicht der Betroffenen zu beantworten ist Anliegen des folgenden Beitrags. red

Erfahrungen mit der Einsamkeit
alter Menschen

„Wenn jemand im Alter einsam ist, so hat er es verabsäumt, rechtzeitig Freundschaften zu pflegen!“ Elisabeth, die Leiterin eines pfarrlichen Seniorenclubs, ist überzeugt, daß alte Menschen letztlich selbst an ihrer Einsamkeit schuld seien.

„Herr, gib, daß kein alter Mensch in unserer Umgebung einsam ist!“ Welche Idealvorstellung steht hinter dieser Fürbitte, und welches pastorale oder soziale Verhalten lösen solche Vorstellungen aus?

Wir fühlen uns bei solchen und ähnlichen Aussagen nicht wohl. Diesem Unbehagen versuchen wir hier nachzuspüren, möchten es verstehen, uns damit auseinandersetzen. Ausgehend von unseren Berufs- und Lebenserfahrungen und weniger von ohnehin allgemein bekannten Konzepten und Lehrinhalten, möchten wir uns dem Thema behutsam und eher aus der Sicht der Betroffenen nähern. Nur einige Aspekte herauszugreifen wird möglich sein.

Die Einsamkeit hat viele Gesichter

„Einsamkeit ist ein sich verselbständigender Rückzug aus der Welt“, meint eine ehemalige Lehrerin. Sie war nicht verheiratet, die meisten ihrer vielen früheren Freunde sind gestorben, zu den Kindern ihrer auch schon verstorbenen Geschwister hat sie nur losen Kontakt. Fast immer ist sie allein, oft fühlt sie sich einsam. Menschen aller Altersstufen, die unter dem Gefühl der Einsamkeit leiden, wollen dieser Einsamkeit meist so rasch als

möglich entkommen, suchen Ablenkungen, fliehen in Betriebsamkeit oder finden eine Aufgabe, für die sie leben können. Alte Menschen haben es dabei allerdings schwerer. Oft sind sie müde, hören oder sehen schlecht, haben Probleme mit den Füßen. Sie sind somit viel unausweichlicher den Anfechtungen der Einsamkeit ausgesetzt. So auch Frau K., die ehemalige Lehrerin. Sie fühlt sich zwar sehr einsam, möchte das wohl ändern, doch es fällt ihr schwer, aus der schon gewohnten Routine auszurechnen. Auch ein lieber Besuch stört den Rhythmus, der Schwindel und vor allem das schlechte Hören machen Angst vor jeder Kommunikation. Schon tagelang vorher ist sie aufgeregt, wenn sich ein Besuch ansagt. Wann immer es geht, vermeidet sie daher Kontakte und bleibt mit ihrer Einsamkeit, dem Fernsehen und dem Telefon allein zu Hause.

Viele alte Menschen nehmen die Einsamkeit, der sie nicht entkommen können, an und integrieren sie in ihr Leben. Für manche von ihnen wird dann gerade ihre Einsamkeit zur Quelle neuer Einsichten und tiefer Erfahrung. Die Einsamkeit als Chance auf dem Weg zu Vertiefung, innerer Harmonie und Zufriedenheit. So erlebt es z. B. der ehemals sehr beliebte Pfarrer, dessen „konservatives“ Denken später fast niemand mehr mitvollziehen konnte. Zunächst rebellierte er betroffen, doch jetzt im hohen Alter lebt er allein mit seinem einsamen Wissen, doch versöhnt mit dem ihm Aufgegebenen, und strahlt Freude und Gelassenheit aus.

„Vereinsamung steigert, wenn sie nicht zerbricht“, schreibt Stefan Zweig in seinen Erinnerungen „Die Welt von Gestern“. Einsamkeit kann auch krank machen oder zerbrechen. Wenig bekannt ist, daß prozentuell die meisten Selbstmorde von alten Menschen begangen werden. Und viele erstarren langsam und vegetieren nur mehr verbittert dahin, wenn die eigenen Kinder nicht mehr kommen, nicht mehr anrufen oder schreiben oder wenn Einsamkeit sonst durch echte Vernachlässigung seitens der Angehörigen oder Nachbarn entsteht.

Manche alte einsame Menschen sind mit ihrer Unzufriedenheit, ihren Vorwürfen, ihrer herrischen Art und ihren Mimositäten sicher eine große Belastung für die sie Betreuen-

den, die sich dadurch überfordert fühlen. Das führt entweder zu einer gespannten Atmosphäre, manche Helfer bleiben aus oder versuchen, den Kontakt zu minimieren. Die Engländer sagen: Wer eine reizende alte Dame werden will, muß als junges Mädchen damit anfangen. Vielen gelingt das nicht. Geht man der Geschichte ihres Lebens nach, entdeckt man fast immer einschneidende Ereignisse, die vorhandene Entwicklungsmöglichkeiten behinderten. Wem ist das anzulasten?

Nach dem Verlust des Partners, bei schwerer Krankheit oder einer notwendig gewordenen Heimunterbringung ist das Gefühl der Einsamkeit oft übermächtig. Häufig stellen davon Betroffene die verzweifelte Frage nach der Sinnhaftigkeit ihres Lebens. „Niemand braucht mich, ich bin allen nur eine Last!“ Wir sind wenig vorbereitet auf ein Leben ohne Arbeit und ohne Gebrauchtwerden. Sich in unserer Leistungsgesellschaft auf eine ganz andere Sicht der Sinnhaftigkeit des Lebens einzulassen ist ungemein schwer. Wer kann dazu etwas sagen, der den Weg noch nicht selbst gegangen ist?

Und da ist noch die Einsamkeit der „letzten Dinge“. Mit 89 Jahren, einige Monate vor ihrem Tod, schrieb eine Frau im Krankenhaus folgendes Gedicht:

So ist es.

Du fühlst dich – und bist unendlich dankbar dafür –

umgeben von Liebe und Geborgensein.

Doch zutiefst, so ganz im Innersten bist du allein.

Mußt mit manchen Ängsten und Beschwerden,

so auch mit den allerletzten Dingen hier auf Erden,

möglichst klaglos, möglichst lächelnd fertig werden.

Herausforderungen für den Helfer

Sagt jemand von sich, daß er sich einsam fühle, so kann es ihm leicht geschehen, daß ein wohlmeinender Helfer befindet, er habe eigentlich keinen Grund dazu. Anderen gehe es viel schlechter als ihm, und er solle doch einfach dies oder jenes dagegen tun. So bekommt z. B. ein 70jähriger Witwer immer wieder den Rat, doch einfach wieder zu hei-

raten. Er fühlt sich nicht verstanden und angenommen und schweigt. Einsamkeit kann durch verfehlte Hilfe noch größer werden.

Wie kommt es dazu, daß wir Helfer oft nach bestem Wissen und Gewissen reden und handeln und dabei dennoch die Betroffenen enttäuschen bis entmündigen? Stellen wir bei der Beurteilung einer Situation nicht oft Verallgemeinerungen und unsere persönlichen Vorstellungen von richtig und falsch in den Vordergrund? Hinter dieser Barriere können wir den anderen dann nicht mehr wirklich wahrnehmen und verstehen. Lassen wir uns nicht auch manchmal von unseren eigenen Ängsten leiten? Wir können uns nicht vorstellen, so zu leben, wie der alte Mensch es möchte, haben Angst davor und drücken ihm den Stempel „hilfebefürftig“ auf. Die Gefahr einer Fehlbeurteilung ist groß und dadurch eine Aktion gegen den alten Menschen leicht möglich. Nur die betroffene Person selbst kann letztlich darüber Auskunft geben, ob sie einsam ist oder nicht, ob diese Einsamkeit ein Mangel für sie ist oder nicht. Meist sind es nicht nur die Worte, die die Antwort geben, sondern es ist der ganze Mensch, der antwortet. Um diese Antworten zu entziffern, bedarf es Menschen, die fähig sind, den alten Menschen ohne vorgefaßte Ideen und subjektive Meinungen wahrzunehmen, Menschen, die zuhören und beobachten können, worauf es dem Betroffenen ankommt.

Ein mutmachendes Beispiel

Brigitte erlebte in ihrer Praxis ein Beispiel, das ihr sehr naheging, ihr aber auch Mut macht, dem Wunsch des alten Menschen und der Sicht seiner Dinge, solange es geht, Vorrang einzuräumen. Herr und Frau W., beide weit über 80 Jahre, wohnen seit Jahrzehnten auf ihrem abgelegenen und seit einigen Jahren nicht mehr bewirtschafteten Bauernhof. Frau W. kann sich nur im Wohnraum mit Hilfe einer Gehschule fortbewegen, Herr W. geht mit zwei Krücken. Seit einigen Jahren besucht Brigitte beide. Es geht immer wieder darum, daß Verwandte Entmündigungsanträge bei Gericht stellen. Man könne die beiden alten Leute nicht länger allein lassen, sie müßten ins Heim gebracht werden. Obwohl eine Haushaltshilfe gefunden werden kann, wird auf Grund der zunehmenden kör-

perlichen Gebrechlichkeit die Frage des weiteren Verbleibes auf dem Bauernhof immer akuter. Während eines diesbezüglichen Gespräches sagt Herr W. plötzlich: „Kommen Sie mit! Ich zeige Ihnen etwas!“ Sie gehen auf den Hof hinaus, er auf seinen beiden Krücken, und bei jedem Schritt scheint es, als ob er gleich zusammenbrechen würde. Herr W. bleibt bei einem Holztrög stehen, in den eine Quelle fließt. Er zeigt darauf und sagt: „Und diese Quelle sollen wir alleine lassen?“ Bei dieser Aussage werden Begriffe wie Einsamkeit, Bedürftigkeit, Isolation zur Abstraktion. Das Leben, symbolisiert durch die Quelle, und das Sterben, sichtbar in der physischen Gebrechlichkeit, werden hier in einem Fließen erfahrbar, das nur die Natur selbst in ihren Prozessen hervorbringen kann. Herr und Frau W. fügten sich dieser Natur in einer Weise, die wir nur ahnen können. Die Quelle des lebendigen Wassers und die vertraute Umgebung der Natur blieben für beide bis zuletzt bedeutungsvoller als die Sorge um ihr physisches Wohlbefinden und die Konsequenzen der Isolation. Natürlich wissen wir, daß es manchmal keinen anderen Ausweg als eine Heimunterbringung gibt und daß auch manchmal eine solche schwere Entscheidung dazu gegen den Willen des alten Menschen getroffen werden muß. Manchmal aber muß der Helfer zurückbleiben, meinungslos und still, wenn der alte Mensch allein sein will, sein darf und sein muß.

Keine Zeit!

Alte Menschen klagen immer wieder, daß Angehörige, Ärzte, Pflegepersonen, Helfinnen und sonstige Betreuer keine oder nicht genügend Zeit für sie haben. Umgekehrt bedauern auch die Helfenden häufig, daß ihnen die nötige Zeit für ein Gespräch abgehe. Keine Zeit – geht es dabei wirklich nur um Minuten und Stunden als Maßeinheit? Steht diese gesellschaftlich anerkannte und weitverbreitete Floskel nicht oft verschlüsselt für Unsicherheit, Angst, Überforderung, Nichtwollen, Ungeduld oder Feigheit? Wir selbst erfahren uns hinsichtlich der Zeit auf zwei Ebenen. Wenn wir mit unseren Gefühlen und unserem Wollen in einem guten Gleichgewicht sind, kommt beim Gesprächspartner kaum das Gefühl auf, wir

hätten keine Zeit, und zwar unabhängig davon, wie lange das Gespräch tatsächlich dauert. Ist dieses Gleichgewicht nicht vorhanden, kann es aber sein, daß der andere nach zwei Stunden noch klagt, man hätte keine Zeit für ihn gehabt. Wir meinen daher, daß das Zeitproblem nicht ein Problem des realen Zeithabens allein ist. Die meisten alten Menschen wissen sehr gut, daß Angehörige oder Betreuer viel zu tun haben, und respektieren das auch. Was sie in ihrer Einsamkeit oft so sehr vermissen, ist die echte Begegnung und liebevolle Beziehung. Wenn es gelingt, achtsam, offen, ohne Geräuschkulisse der eigenen Gedanken, Aktivitäten, Wünsche und Vorstellungen dem alten Menschen zu begegnen, dann gibt es kein Problem „Zeit“. Dann wird die Begegnung zum Geben und Nehmen, und es bleibt eine Betroffenheit, die Liebe spürbar macht.

Ferdinand Kerstiens

Lebenschancen im Alter

Gedanken aus den Gesprächen
von einem Besinnungstag

Die folgenden Gedanken wurden von Pfarrrer Kerstiens auf einem Besinnungstag mit alten Menschen notiert und den Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Kerstiens selbst begnügt sich bei solchen Besinnungstagen mit einigen einführenden Überlegungen; alles weitere geschieht in einem langen und offenen Gespräch, das aus unterschiedlichen Elementen besteht. red

Dankbar sein für das, was einem noch möglich ist an Bewegung und Kontakt, an Hören, Sehen und Gehen.

Nicht darauf warten, daß andere für mich etwas tun, sondern von mir aus auf andere zugehen, sie besuchen, Zeit haben für sie, Aufmerksamkeit, erzählen und andere erzählen lassen.

Andere anders sein lassen, Toleranz. Der Blick zurück zeigt mir meine Irren und Wirren, macht mich großzügig und gelassen gegenüber den Lebenswegen anderer. Der Blick zurück zeigt mir, wie oft um weniger wichtige Dinge großer Streit entstand.