

Gedanken zur Einsamkeit Andreas Bircher, Rotes Kreuz

Folie 3... anfangen mit einem Gedicht (Hermann Hesse)

Seltsam, im Nebel zu wandern! / Einsam ist jeder Busch und Stein, / Kein Baum sieht den andern, / Jeder ist allein.

6. Was ist überhaupt Einsamkeit?

Einsamkeit und Alleinsein sind zwei ganz unterschiedliche Dinge.

Einsamkeit ist ein Gefühl – und ist subjektiv: z.B. unter Leuten bin ich einsam, wenn niemand zu mir spricht .

Alleinsein ist ein Zustand – und ist objektiv: z.B. man kann allein auf einem Berg sein, ist aber nicht einsam.

7. Was ist überhaupt Einsamkeit?

Versuch einer Definition, drei Vorschläge:

- „Einsamkeit ist das Gefühl innerer Leere, das Gefühl nicht gefragt, nicht gebraucht, überflüssig, ungeliebt, verlassen, allein gelassen zu sein.“
- „Einsamkeit ist die empfundene Getrenntheit (als innerer Abstand) oder die fehlende Verbundenheit zu anderen Menschen.“
- Einsamkeit ist ein niederdrückendes und beängstigendes Gefühl der Verlassenheit und der Sehnsucht nach Kontakt, das sich in Gefühlen der Verzweiflung, Angst, Minderwertigkeit, Sinnlosigkeit oder gar Todessehnsucht ausdrückt.“

8. Formen von Einsamkeit

Dimension Raum (innen/aussen)

- die emotionale, Gefühls- Einsamkeit
- die soziale Einsamkeit (Isolation, abgesondert sein)

Dimension Zeit

- die vorübergehende Einsamkeit / die Einsamkeit in bestimmten Situationen / die chronische Einsamkeit

10. Wenn Einsamkeit zur Krankheit wird

Einsamkeit kann akut oder chronisch auftreten.

Namentlich die chronische Einsamkeit, oftmals bedingt durch soziale Isolation, kann zur Beeinträchtigung der Gesundheit, d.h. zur Krankheit führen:

- Depression, Burnout / Sucht (Alkohol, Spielen!) / Suizid (vor allem bei Männern)

11. Gesellschaftliche/soziale Gründe für die (zunehmende) Einsamkeit

- Individualismus: das ICH steht im Zentrum – die familiären/sozialen Netze verschwinden
- Gesteigerte Lebenserwartung / Langlebigkeit – aber meist nicht in Partnerschaft
- Verdunsten der religiösen Gewissheiten, Kirchenaustritt
- Die virtuelle Welt: digitale statt analoge soziale Netzwerke/Freunde
- Digitalisierung: das Verschwinden der Menschen

12. Die Einsamkeit im Alter

Das Alter kennt zusätzliche Risikofaktoren für Einsamkeit:

- Pensionierung (Ent-Beruflichung) / Ausserfamiliäre Beziehungen: Verlust von Freunden, Bekannten
- Eltern-Kind-Beziehungen verschwinden / Verwitwung / Gesundheitliche Einschränkungen

13. Aber stimmt das überhaupt mit der Einsamkeit im Alter?

- Viele rüstigen Rentner*innen (drittes Alter), sind noch unterwegs und engagieren sich vielfältig (gerade auch für das vierte Alter) / doch etliche leiden an zunehmender Demenz (als Folge der Langlebigkeit)
- viele Leute im Altersheim sind nicht einsamer als jene in den eigenen vier Wänden

14. Was tun gegen Einsamkeit (im Alter)?

- Was kann der/die Einzelne tun?
- Was kann die (Zivil-)Gesellschaft tun?

15. Beispiel 1. Giovanna „Ich gestalte meinen Tag als Meditation und erledige alles bewusst und mit Genuss.“

16. Beispiel 2. Der Garten meiner Mutter, den Garten pflegen, genießen, Freude an der Natur haben

17. Beispiel 3. Die Bedeutung der Enkel: Mit ihnen spielen, etwas unternehmen, sich das Smartphone zeigen lassen

18. Beispiel 4: Tanzen/Boccia, jegliche sportliche oder gesellschaftliche Aktivität. Pro Senectute Wanderungen

19. Beispiel 5. Ein persönliches Rezept: Lesen, Basteln, Ausflüge unternehmen

20. Und was die (Zivil-)Gesellschaft gegen Einsamkeit tun kann ...

- Stärkung der Nachbarschaftsnetze: Was früher fraglos funktionierte, muss heute neu organisiert werden.
- Ein anspruchsvolles Leitwort in der Sozialpolitik: Sozialraum-Entwicklung / (wie in Holland: Buurtzorg)

21. Und was die (Zivil-)Gesellschaft gegen Einsamkeit tun kann ...

Wie ist das eigentlich zwischen Stadt-Land? Auf dem Land gibt es mehr Vereinsaktivitäten, man kennt sich

22. Und was die (Zivil-)Gesellschaft gegen Einsamkeit schon tut ...

- Tel. 143 – Dargebotene Hand
- Tel. 147 – Nottelefon für Kinder/Jugendliche
- ... sowie entsprechende Aktivitäten aller Nonprofit-Organisationen von der Pro Senectute bis zum Kinderschutz

23. Und noch etwas Werbung ... quasi in eigener Sache (24-Std. Entlastungsdienste SRK

Angebote für zuhause lebende und auf Unterstützung angewiesene Menschen sowie ihre betreuenden Angehörigen.

24. Rotkreuz-Fahrdienst Von Tür zu Tür. Von Mensch zu Mensch. (seit 1953)

25. Übrigens, es ist nicht verboten, freiwilliger Fahrer/freiwillige Fahrerin zu werden.

26. Rotkreuz-Notruf Sicherheit rund um die Uhr (seit 1983)

27. Besuchs- und Begleitdienst Zeit teilen – auf Augenhöhe

28. Beratungen Wir sind für Sie da.

29. ... und ganz anders verbunden sein

Manchmal hilft das schlichte Gebet, das mich über mich hinaus mit vielen Menschen und Gott verbindet ... gegen alle Einsamkeit.

30. ... nochmals ein Gedicht

*Von guten Mächten wunderbar geborgen,
Erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.*
(Dietrich Bonhoeffer)

Bilder, siehe PowerPoint Präsentation