

Unterrichtsmaterial 5

Einsamkeit – Ein Tabuthema – Ausschnitte aus einem Interview mit Gabriele Pechel

Nicht nur im Alter fühlen Menschen sich oft einsam. Das Gefühl des Alleinseins kann ebenso junge Menschen betreffen. Gabriele Pechel, Diplompädagogin, Supervisorin erklärt, warum Menschen sich einsam fühlen und was sie dagegen unternehmen können.

Beatrice Tomasetti:

Woher kommt diese zunehmende Einsamkeit im Alter?

Gabriele Pechel:

In der Alltagswahrnehmung wird Einsamkeit schnell und fast ausschließlich mit dem Alter verbunden. Eine alte Frau, die alleine in ihrer Wohnung lebt und nicht oft vor die Tür geht, wird als einsam wahrgenommen. Ein Mann, der keine Angehörigen mehr hat und daher im Pflegeheim lebt und wartet – auf einen Besuch, auf die nächste Mahlzeit, auf das Personal, mit dem wenigstens im Vorübergehen für einen Moment einige Worte ausgetauscht werden können – ist einsam. In unserer Gesellschaft leben immer mehr ältere Menschen. Und im Alter, insofern stimmt diese Einschätzung auf den ersten Blick, wächst das Risiko zu vereinsamen – vor allem wenn der Partner oder die Partnerin verstorben ist.

Das Phänomen Einsamkeit betrifft übrigens Frauen häufiger als Männer, da sie älter werden und im Alter häufiger alleine leben. Und wenn dann noch Krankheit und Armut dazu kommen, wächst das Risiko, sich einsam zu fühlen.

Bei näherer Betrachtung aber zeigt sich, dass Einsamkeit eben nicht nur von der älteren Generation erlebt wird. Mit Einsamkeit umzugehen ist eine Herausforderung für die Menschen aller Altersstufen. Auch Jugendliche können davon betroffen sein oder Kinder, die vernachlässigt werden. Meine Erfahrung ist, dass jeder Mensch irgendwann einmal Phasen von Einsamkeit durchlebt. Auch junge Menschen fühlen sich einsam

Beatrice Tomasetti:

Einsamkeit ist andererseits auch ein sehr subjektives Gefühl, das heißt, es gibt die gefühlte Einsamkeit, die faktisch nicht unbedingt bestehen muss...

Gabriele Pechel:

Das ist richtig. Wenn junge Menschen erleben, dass sie niemand versteht, haben sie das Gefühl, einsam zu sein, auch wenn sie in einem tragfähigen Familienverbund leben. Und wenn es ihnen nicht gelingt, sich mit dem, was ihnen wichtig ist, mitzuteilen, fühlen sie sich nicht nur einsam oder unverstanden, sondern auch hilflos. Die Empfindung von Einsamkeit entsteht, wenn jemandem bewusst wird, dass etwas fehlt, was er notwendig braucht: Familie, Heimat, Freunde, ein soziales Netzwerk.

Manche Menschen fühlen sich zeitlebens unverstanden, also von Gott und der Welt verlassen – sie denken: Keiner will mich, keiner mag mich, keiner versteht mich. Natürlich kann auch Liebeskummer in tiefe Einsamkeit stürzen.

Tatsache ist, je älter ein Mensch wird, desto häufiger können Einsamkeitsgefühle auftreten. Durch psychische und physische Einschränkungen und Verluste wird die Pflege von Kontakten erschwert. Ehepartner und Freunde sterben. Und auch die räumliche Entfernung zu den eigenen Kindern beeinträchtigt und kann Lebensmut nehmen. Da sind dann Advent und Weihnachten, der Jahreswechsel oder auch der Sterbetag eines geliebten Menschen emotional besonders aufgeladene Zeiten.

Das Erleben von Einsamkeit kann denjenigen, den es betrifft, geradezu lähmen, und macht den, der beistehen möchte, oft ratlos. Verändern kann sich nur etwas, wenn auch der Mensch, der sich einsam fühlt, einen kleinen Schritt macht.

Beatrice Tomasetti:

Sehen Kirchen denn diese Menschen, die oft ja hinter den sprichwörtlich herunter gelassenen Jalousien leben?

Gabriele Pechel:

Einsamkeit wird in unserer Gesellschaft weitgehend tabuisiert. Meiner Einschätzung nach wird es auch immer schwieriger, darüber zu sprechen. Denn das ist ein sehr schambesetztes Thema.

In unserer Gesellschaft existiert ein Bild vom Menschen, wie er zu sein hat: nämlich aktiv, mit Sozialkontakten und gut mit anderen vernetzt. Das führt zu der Vorstellung, nur der ist ein lebendiger Teil der Gesellschaft, der ständig mit anderen – vor allem auch über die sozialen Netzwerke – in Kontakt ist. Das kann aber keine Einsamkeit verhindern, denn Einsamkeit ist – wie gesagt – ein sehr subjektives Gefühl. Ich kann gut vernetzt sein und trotzdem einsam. Hier wird die Idee transportiert: Wenn ich will, dann kann ich auch. Das heißt, ich bin selbstverantwortlich dafür, ob ich einsam bin oder nicht, und nur ich alleine kann etwas daran ändern.

Das pastorale Wirken der Kirche folgt nun dem Auftrag Jesu, allen Menschen seine Zuwendung aufzuzeigen und ihnen zu helfen, mit den als negativ beschriebenen und erlebten Veränderungen im Alter zurecht zu kommen und Schritte aus der Einsamkeit heraus zu tun.

Beatrice Tomasetti:

Warum steigert sich dieses Gefühl der Einsamkeit denn geradezu auf Feste wie Ostern oder Weihnachten hin nochmals?

Gabriele Pechel:

Zum einen gaukelt uns die Werbeindustrie eine Idylle vor, in der die heimelige Wohnstube eine große Rolle spielt, weil hier angeblich die Sehnsucht nach Verbindung und Bindung, die zu Weihnachten oder Ostern noch einmal viel stärker wachgerufen wird, gestillt wird. Und dann werden Ostern und Weihnachten eben vor allem auch als Familienfest assoziiert.



Wer unterm Jahr einigermaßen mit seiner Einsamkeit zurechtkommt, erfährt das Alleinsein, wenn alle anderen vermeintlich harmonisch in ihren Familien miteinander feiern, noch einmal als umso bedrückender.

Und mit dem Alleinsein kommen zwangsläufig auch immer wieder viele Erinnerungen hoch: gerade auch die, wie es früher einmal war, als der Partner, die Partnerin noch lebte, oder wie behütet das Fest in der eigenen Kindheit ablief. Und dann kommt die Sehnsucht, es wieder so haben zu wollen, die ins Leere geht. Und diese Sehnsucht macht traurig – nicht nur alte Menschen.

...

Einsamkeit gehört zum Leben und kann jeden Menschen betreffen. Jeder kommt einmal in eine Situation, in der er sich nicht mehr mitteilen kann – bis hinein in die Erfahrung des Sterbens. Einsamkeit sei der Preis für die Einmaligkeit des Menschen, heißt es.

Aber ja, auch eine Disposition dafür kann es geben, im Alter einsam zu sein, die eventuell durch eine Persönlichkeitsstruktur vorgegeben ist und sich damit gewissermaßen ankündigt. Wer sich schon in jungen Jahren mit Sozialkontakten schwer getan hat und viel für sich war, wird sich wahrscheinlich im Alter eher einsam fühlen als andere.